**Методичні рекомендації**

**щодо організації занять з учнями загальноосвітніх навчальних закладів, які за станом здоров’я віднесені до спеціальних медичних груп**

Організації занять з учнями, які за станом здоров’я віднесені до спеціальних медичних груп проводиться відповідно до спільного наказу Міністерства охорони здоров’я України, Міністерства освіти і науки України «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів загальноосвітніх навчальних закладів» від 20.07.2009 р. за № 518/674 та «Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури». Медичний працівник навчального закладу після проведення поглибленого медичного огляду (медичне обстеження учнів у загальноосвітніх навчальних закладах проводиться в установленому законодавством порядку) на підставі довідки про стан здоров'я, в якій визначається група для занять на уроках фізичної культури, здійснює розподіл всіх учнів на групи для занять фізичною культурою і списки подає директору школи. Директор загальноосвітнього навчального закладу після розподілу учнів на групи видає відповідний наказ (див. додаток №1) і затверджує списки учнів, віднесених до підготовчої та спеціальної медичної груп на поточний рік та доводить їх до відома вчителів фізичної культури, класних керівників під розписку. Даний наказ обов»язково дублюється перед початком нового навчального року, з відповідними змінами (якщо такі є).

Учні, які не пройшли медичного обстеження чи рекомендованого додаткового обстеження, до навантажень на уроках фізичної культури не допускаються, про що повинні бути обов»язково поінформовані їх батьки.

У подальшому адміністрація школи разом із медичним працівником, учителями фізичної культури постійно забезпечують медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів протягом навчального року. На підставі наказу класний керівник за участю медичного працівника навчального закладу оформлює **Листок здоров'я**, який знаходиться в журналі обліку навчальних занять (див. додаток №2). За місяць до закінчення терміну перебування учня в спеціальній або підготовчій групі класний керівник письмово повідомляє учня та його батьків про необхідність проходження повторного медичного огляду з метою визначення групи для подальших занять фізичною культурою. У разі необхідності, зміни щодо групи заносяться в Листок здоров'я класу з обов'язковим підписом класного керівника або медичного працівника навчального закладу.

***Заняття з учнями, які віднесені до підготовчої групи***

До підготовчої групи відносять школярів, які мають незначні відхилення у фізичному розвитку і стані здоров'я без суттєвих функціональних змін, але без достатньої фізичної підготовки також після перенесення гострих захворювань, оперативного втручання чи травмування на період реабілітації. Учні тимчасово зараховуються за призначенням лікаря до підготовчої групи, оскільки повне звільнення від фізкультури призводить до явищ гіпокінезії з несприятливими для організму наслідками. Вони навчаються на уроці за шкільною програмою при умові виключення деяких видів вправ. Здача контрольних нормативів проводиться тільки після дозволу лікаря. Оцінювання навчальних досягнень проводиться за засвоєння техніки виконання фізичних вправ, виконання навчальних завдань під час уроку та засвоєння теоретико-методичних знань.

***Заняття з учнями, які віднесені до спеціальної медичної групи***

До спеціальної медичної групи відносяться учні зі значними відхиленнями постійного чи тимчасового характеру в стані здоров’я, що не перешкоджають навчанню в школі, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою і потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження. Рівень їх функціонально-резервних можливостей низький або нижче середнього. Такі учні навчаються за окремою **програмою для спеціальних медичних груп.** Учні спеціальної медичної групи повинні обов’язково займатися на загальних уроках фізичної культури у відповідному одязі і взутті. Вони беруть участь у підготовчій та заключній частинах уроків, закріплюють матеріал вивчений на заняттях в групі, а при стійкому покращенні стану здоров’я виконують елементи рухів основної частини зі значним зниженням фізичних навантажень, без затримки дихання, виключаючи стрибки, психоемоційне навантаження (елементи змагань). Таким учням можна виставляти поточну оцінку за знання і техніку виконання корегувальних вправ (за сприятливих для учня умов), а наприкінці навчального року ставиться «Зараховано».

У програмі для спеціальної медичної групи обмежені вправи на силу, швидкість, витривалість, значно зменшені дистанції ходьби та бігу, бігу на лижах та ковзанах, стрибки пов’язані зі значним напруженням та вібрацією тулуба. Вона враховує стадію та динаміку патогенезу захворювань учнів даної групи.

Освоєння програм дає можливість покращити самопочуття учнів і підготувати до переведення їх до підготовчої, а згодом, і до основної медичної групи. Такий підхід, навіть при довготривалих дисфункціях, дає можливість учням познайомитися з основами рухових умінь для формування професійних навичок в майбутньому. Основною формою організації навчальної діяльності, є індивідуальний підхід сумісний з груповим. Це завдання вирішується за рахунок диференціації методики (різні вихідні положення, ступені напруження, амплітуди рухів, дозування і та інше.).

Для занять наказом по школі створюється група в складі 12 – 15 учнів. На тиждень проводиться не менше 2-х занять у позакласний час по 40-45хвилин. При несприятливих кліматичних умовах (при температурі нижчій за 10 градусів і вітряній погоді) тривалість уроку скорочується до 35 хвилин, щоб запобігти переохолодженню.

Формування групи здійснюється з урахуванням віку та стану здоров’я. Можливе об’єднання в групу учнів з різних класів і з різними захворюваннями, тому, що характер пристосування до фізичних навантажень і особливо пристосування серцево – судинної і дихальної систем в багатьох відношеннях схожі.

Можливе й міжшкільне об’єднання учнів в спеціальну медичну групу. Ця інформація доводиться до відома учнів та їх батьків.

Знижені адаптаційно–захисні можливості організму учнів спеціальної медичної групи потребують тимчасового виключення деяких фізичних вправ за медичними показниками на силу, швидкість, витривалість, виконання темпових елементів акробатики, лазіння по канату, стрибків зі значними струсами тулуба.

Фізичні вправи прикладного й професійного спрямування не виключаються, але обов’язково виконуються з урахуванням пристосування організму учнів до подібних навантажень. Учні спеціальної медичної групи повинні бути під постійним лікарняно–педагогічним та батьківським контролем і обізнані з елементами самоконтролю за станом власного здоров’я.

Самоконтроль передбачає ряд простих практичних навиків самоспостереження за станом здоров’я під час занять фізичними вправами в школі та під час виконання домашніх завдань по корегуванні захворювань.

В самоконтроль включаються:

- суб’єктивні показники (самопочуття, сон, апетит, настрій, бажання займатися фізичними вправами, ступінь втоми).

- об’єктивні показники (зміна ваги, м’язової сили, частоти серцевих скорочень та дихання).

Рекомендовано учням вести щоденники самоконтролю з дотриманням рекомендацій керівника групи.

**Особливості проведення уроків фізичної культури спеціальної медичної групи**

**І. Підготовча частина**

Розпочинається урок перевіркою самопочуття, показників частоти серцевих скорочень і дихання. Після повідомлення навчального змісту матеріалу по теоретичному компоненту, вивчаються або повторюються різновиди дихання (грудного, черевного і змішаного (повного) та комплекс вправ оздоровчої спрямованості.

Виконання стройових вправ чергується з дихальними вправами, які поступово поєднуються з загальнорозвивальними, і виконуються в повільному темпі з поступовим підвищенням навантажень.

Використовуються вправи ритмопластики, вправи на поставу, на розслаблення. Необхідно використовувати метод варіативних (змінюючих) навантажень. При необхідності вибірково перевіряється виконання домашнього завдання.

Теоретичні знання повідомляються учням на кожному уроці згідно з навчальним матеріалом, а також відповідно до вимог техніки безпеки під час проведення занять.

**ІІ. Основна частина**

Повторюються раніше вивчені рухи і учні знайомляться з більш складними фізичними вправами, передбаченими програмою. Комплексне спрямування вивчення навчального матеріалу повинна бути таким, щоб фізіологічна крива частоти серцевих скорочень мала багатовершинний характер.

**ІІІ. Заключна частина**

В заключну частину уроку включаються як повільна ходьба так і вправи на увагу, розслаблення, які виконуються в повільному темпі для відносного відновлення роботи серцево–судинної і дихальної систем.

Після загального підсумку уроку задається домашнє завдання з його показом і дозуванням.

**Орієнтовно – структурна**

**організація занять учнів спец медгрупи**

1. Практичне виконання компонентів вправ оздоровчої спрямованості для корегування захворювання (виконання компонентів оздоровчої спрямованості) до – 13 хвилин (30%).
2. Комплекси дихальних вправ до – 10 хвилин (22%).
3. Навчальний матеріал відповідно до теми уроку за сприятливих для учнів умов згідно лікарняних показань – до 15 хвилин (33%).
4. Зняття психологічних і фізичних навантажень до – 7 хвилин (15 %).

**Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів спеціальної медичної групи**

**Оцінки виставляються за:**

1. Теоретичні знання:

- загальної спрямованості відповідно до вимог навчальної програми;

- лікувально–оздоровчої спрямованості.

2. Практичні навички прийомів самоконтролю.

3. Техніку виконання загально–навчального матеріалу (за сприятливих умов для учнів у відповідності до лікарняних показань).

**Вимоги до учнів відповідно рівнів навчальних досягнень:**

**І рівень –** ***початковий*** (учень має уявлення про значення лікувально – оздоровчих заходів і комплексів);

**ІІ рівень** ***- середній***( учень виконує дві вимоги);

**ІІІ рівень *– достатній*** (учень виконує три вимоги і володіє навичками самостійних занять);

**IV рівень *– високий*** (учень виконує три вимоги і творчо володіє навичками самостійних і колективних занять).

В межах рівня виставляється середній або вищий бал**.**

Оцінки виставляються в журнал спеціальної медичної групи і переносяться до класного журналу, як оцінки за тематичні атестації, семестрові та річну.

Учителем фізичної культури на початку навчального року складається план-графік, тематичний план роботи та ведеться журнал обліку проведення занять з учнями, які за станом здоров’я віднесені до спеціальної медичної групи.

**Особливу увагу слід звернути на:**

1. Форми роз’яснювальної роботи з батьками й учнями для усунення морально – психологічного бар’єру, який є одним із найвпливовіших факторів зниження потенційних можливостей учнів цієї категорії.
2. Покращення матеріально - технічного забезпечення роботи групи.
3. Дотримання вимог ДСанПІН 552008 – 01 при проведенні уроків з фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи.
4. Прийоми дійового впливу педагогічного колективу на поліпшення фізичного розвитку й стану здоров’я учнів.