

Выступление

*на РМО учителей физической культуры по
теме:*

*«Организация учебных
занятий по физической
культуре с учётом
медицинских групп здоровья
учащихся»*

Учитель физической культуры
МКОУ ООШ №21
Сыроватко С.А.
13.02.2020г.

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности все дети в школе разделены на **три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.**

Основная медицинская группа: в нее включены дети без отклонения в состоянии здоровья, имеющие достаточную физическую подготовленность. На уроках в полном виде используются обязательные виды занятий, сдача контрольных нормативов.

Подготовительная медицинская группа: в нее включены дети и подростки, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. Здесь используются те же виды занятий, что и в основной группе, но при условии постепенного освоения упражнений. Занятия в подготовительной группе проводятся вместе с основной по учебной программе. Обе группы сдают основные нормативы, но детям из подготовительной группы осуществляются ограничения нагрузок постепенное освоение комплекса двигательных навыков и умений.

Специальная медицинская группа: в нее включаются учащиеся, имеющие такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказаниями к повышенной физической нагрузке. Занятия с такими учащимися проводятся отдельно по специальной программе. В случаях обострения хронического заболевания учитель ограничивает физические нагрузки, учитывая при этом характер течения, частоту, тяжесть, причины обострений. Включение учащихся в специальную медицинскую группу осуществляется по рекомендации врача.

Физическое воспитание школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, должно решать следующие задачи:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- формировать навыки правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;

- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Организация и построение уроков физической культуры

Проводя занятия, учитель должен в первую очередь определить переносимость физических нагрузок и физическую подготовленность школьников по тестам: челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы в исходном положении сидя на полу; динамометрия правой и левой руки; спирометрия (индивидуально). Уроки физической культуры с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, необходимо строить по обычной схеме: вводная, основная и заключительная части.

Вводная часть занятия колеблется от 3-6 до 10-15 минут и зависит от этапа обучения. В подготовительном периоде она длиннее, в основном - короче. Проводятся упражнения: подготовительные, дыхательные, на точность реакции, концентрацию внимания и умеренное разогревание организма. Особое внимание надо обращать на правильное сочетание дыхания с различными движениями. Большое значение имеет и постоянное напоминание о сохранении правильной осанки во время движений, особенно во время ходьбы. Именно в первой части урока надо последовательно добиваться свободной походки с сохранением правильной осанки.

В основной части занятия (до 25 мин) индивидуально проводятся упражнения, воздействующие на поврежденные конечности тела, способствующие укреплению организма. В начале основной части целесообразно использовать упражнения в равновесии, на снарядах, отдельные элементы легкой атлетики и т.п. Необходимо уделять особое внимание играм. Их лучше проводить за 15-20 минут до окончания урока. После них обязательно проводятся медленная ходьба, дыхательные упражнения, отдых сидя (не менее 1 мин.). После игры и отдыха рекомендуется включать в урок обще развивающие упражнения, но в спокойном, несколько замедленном темпе, с паузами для отдыха по 10 секунд. Нельзя относиться к обще развивающим упражнениям лишь как к средству развития и укрепления опорно-двигательного аппарата. Они одновременно являются действенным средством воспитания умения не только экономно, но и красиво двигаться, улучшают общую координацию движений. Важно также научить школьников расслаблять мышцы. Это обязательное условие для рационального выполнения движений. Продолжительность основной части колеблется от 25 до 35 минут.

В заключительной части занятия рекомендуется медленная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

Здесь даются конкретные задания для самостоятельных занятий, подводятся итоги. Завершение занятия должно настраивать на последующую работу и вызывать удовлетворение прошедшим уроком. Продолжительность заключительной части 5-10 минут.

Характеристика отдельных видов упражнений для учащихся начальной школы

Все физические упражнения включены в программу по физической культуре:

- строевые и порядковые упражнения;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- коррекционные упражнения;
- упражнения в лазанье и перелезании;
- упражнения в равновесии;
- висы простые;
- элементы акробатики;
- упражнения в смене активного напряжения и расслабления;
- опорные прыжки (изучение элементов начинается в 3 классе, а как вид упражнений — с 4 класса).

Спортивные упражнения:

- упражнения с основами бега;
- ходьба;
- прыжковые упражнения;
- лазанье, перелезание, ползание как спортивный вид упражнений (прикладной характер);
- метание;

Строевые и порядковые упражнения.

Общеразвивающие упражнения (основные положения и движения рук, ног, туловища, головы). Этот материал на уроках физкультуры выполняет три функции:

- помогает ученику быстрее запомнить направление;
- развивает двигательные качества: силу, ловкость, быстроту;
- используется как подготовительные упражнения при обучении более сложным движениям.

Среди общеразвивающих упражнений необходимо использовать различные дыхательные упражнения: под хлопки, удары барабана, под счет, сигнал свистка, по показу учителем.

При выполнении упражнений учитель указывает на правильное сочетание дыхания с движением: руки вверх, в стороны, отведены назад — вдох; при сведении рук вперед, опускании вниз — выдох; наклоны туловища вперед, в стороны — выдох. Каждое упражнение повторяется 5—8 раз. В начальных классах следует чаще выполнять упражнения в игровой форме, как имитационные. Изучая основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой, ученики с нарушениями интеллекта, пожалуй, впервые

получают представления об основных компонентах каждого конкретного движения — амплитуде, направлении, ритме, темпе. Эти сенсорные компоненты помогают управлять достижениями осознанно.

Трудные упражнения учитель показывает, дети смотрят, затем выполняют подсчет.

Общеразвивающие упражнения (без предметов, с малыми мячами, гимнастическими палками, короткими скакалками, флажками, малыми обручами, мешочками, наполненными солью, песком). Эти упражнения — активное средство концентрации внимания, укрепления двигательного аппарата ребенка. Из этих упражнений можно составить несколько комплексов утренней гигиенической гимнастики, которые разучиваются на уроках и предлагаются как домашнее задание.

Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов имеет принятие исходного положения (и. п.).

Целесообразно обучать их следующим исходным положениям: стоя, сидя, лежа на животе, спине, стоя на коленях. Использование на уроках флажков, кубиков, кеглей, палок, скакалок и более крупных предметов — длинных палок, реек, больших обручей (3—4 классы), баскетбольных мячей — помогает учителю разнообразить, варьировать выполнение упражнений, а использование физкультурного инвентаря вызывает интерес к процессу выполнения. Действия учащихся становятся согласованными, они прикладывают максимум усилий к достижению результата, стараются действовать дружно. Это очень важно в 1—2 классах.

Акробатические упражнения. Акробатические упражнения в программе по физической культуре начальных классов представлены как элементы. Это группировка лежа на спине, перекаты в положении лежа в разные стороны, кувырки вперед, стойка на лопатках, кувырки назад и т. д.

Упражнения в лазанье и перелезании. Лазанье и перелезание проводят в основном при одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке, скамейках, гимнастическом коне, бревне. Способы лазанья и перелезания определены в программе.

Упражнения в лазанье и перелезании — хорошее средство для укрепления мышц рук и туловища. Они помогают развитию ориентировки в пространстве, координационных возможностей, смелости. Обучение строго индивидуально.

Упражнения в равновесии.

Примеры подвижных игр, включаемых в содержание занятий по коррекции позвоночника при его дефектах.

1. «ТИШЕ ЕДЕШЬ – ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ».

Во время игры преподаватель всё время следит за правильной осанкой. Все участники располагаются в одной шеренге. Преподаватель подаёт различные команды, например: «шаг вперед», «налево», «два шага вперед», «присед» и другие. Задача играющих при выполнении команд – сохраняя правильную

осанку, прийти к финишу первым. При проведении игры преподаватель следит за следующими ошибками – опущенная голова, наклоненные вперед плечи, выпученный живот и т.д. за допущенные ошибки участники делают шаг назад.

Примечание: игра применяется на этапе решения задачи закрепления навыка правильной осанки, в заключительной части занятий.

2. «ВЫПРЯМЛЕНИЕ».

Играющие построены в две колонны на расстоянии вытянутых рук друг от друга, руки на пояс в наклоне вперед на 45 градусов, прогнувшись. По сигналу преподавателя, стоящие в хвосте колонны, выпрямляются и хлопают ладонью по спине впереди стоящих. Когда хлопок дойдет до впереди стоящего впереди колонны, который выпрямляется и принимает стойку «смирно» /правильная осанка/, он командует «кругом», после чего становится в положение «наклон вперед», и хлопок по спине передает в обратном направлении.

Примечание: игру можно проводить не только в заключительной части занятий, но и в основной, как упражнение на укрепление мышц спины, выпрямление позвоночника и воспитание правильной осанки.

3. «МЯЧ В КРУГУ».

Играющие располагаются по кругу, лежа на животе лицом к центру, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. У одного из играющих в руках мяч. Слегка выпрямляясь, этот игрок толкает мяч по одному из участников игры и занимает исходное положение. Мяч не выпускается за пределы круга.

Примечание: назначение игры – укрепление мышц спины, разгрузка позвоночника.

4. «НОЖНОЙ МЯЧ В КРУГУ».

Играющие сидят в кругу лицом к центру, опираясь руками в пол за спиной. Сидящие в кругу ударяют по мячу ногами так, чтобы он подкатился к кому-либо из игроков и не вышел из круга.

Примечание: игра имеет отвлекающее значение – разгрузка мышц спины и нижних конечностей. Рационально применять в заключительной части занятий.

5. «ПОПАДИ МЯЧОМ В БУЛАВУ»

Дети, построенные в одну шеренгу, ложатся на живот, в руках у каждого резиновый мяч. На расстоянии 4-5 метров против каждого участника игры поставлена булава. Толчком рук от груди надо сбить мячом булаву. После чего, участник игры ставит руки к плечам, соединив лопатки, держит три счета, встает и идет за мячом. Назначается от 5 до 8 попыток. Выигрывает тот, кто большее число раз, собьет булаву.

Примерные упражнения, применяемые при кифозах.

1. И.П. – стоя, руки к плечам.
2. Вытягивание руки вверх – вдох. Опустить руки в исходное положение – выдох. Повторить упражнение 4-6 раз.
3. И.П. – основная стойка. Отведение рук назад с легким прогибом в грудном

отделе позвоночника и одновременным оставлением ноги назад на носок – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Повторить упражнение 6-8 раз.

4. И.П. – стоя, руки на голове, пальцы переплетены. Вытягивание рук вверх (подтягивание) и возвращение в исходное положение. Повторить упражнение 4-6 раз.
5. И.П. – стоя, руки перед грудью. Разведение рук в стороны – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Повторить упражнение 6-8 раз.

Комплекс упражнений, применяемых при лордозе

1. И.П. – основная стойка. Упор присев 4-8 секунд, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 4-6 раз.
2. И.П. – основная стойка. Согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, захватив её руками за голень и подтянуть колено к плечу, вернуться в исходное положение. Тоже левой ногой. Повторить упражнение 6-8 раз.
3. И.П. – основная стойка. Медленно приседая, встать на колени, руки вперед и сесть на пятки. Повторить упражнение 6-8 раз.
4. И.П. – лежа на спине. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах с захватом руками за голени, подтянуть их к груди. Повторить упражнение 6-8 раз.
5. И.П. – упор присев. Разогнуть ноги в коленных суставах, не отрывая рук от пола, держать 4-6 секунд, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6-8 раз.

Комплекс оздоровительной гимнастики

1. Ходьба с высоким подниманием колена, затем с подтягиванием руками ноги к груди.
2. И.п. - стоя ноги врозь, наклониться вперед, прогнуться, руки вперед, вернуться в И.п. (10-12 раз).
3. И.п. - стоя приседание, руки поднять через стороны вверх (16-20 раз).
4. И.п. - стоя ноги врозь, руки на поясе, круговые вращения тазом (6-8 раз, в каждом направлении).
5. И.п. - стоя руки вперед - в стороны, махи ногой вперед - назад, правой ногой коснуться левой кисти, тоже - другой ногой 6-8 раз.
6. И.п. - стоя ноги широко разведены в стороны, руки на поясе, поворот вправо, вернуться в И.п., поворот влево (8-10 раз).
7. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади, сделать перекал назад, вернуться в И.п., наклониться вперед и разогнуться (10-16 раз).
8. И.п. - лежа на спине, поднять ноги, развести в стороны, выполнить перекрестное движение (12-15 раз).
9. И.п. - лежа на спине, сделать стойку на лопатках (3- 5 с), затем носками коснуться пола за головой, выпрямиться, опустить ноги (12-16 раз).

10. И.п. - сидя упор руками сзади, мах ногой вперед - вверх, одновременно приподнять таз, каждой ногой (8-12 раз).

Упражнения у гимнастической стенки

1. И.п. - смешанный вис: стоя спиной к стенке с широким хватом рук на уровне плеч, ноги касаются пола. Согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, удержаться в виси на 4-6 с. Вернуться в И.п. повторить 6-8 раз.
2. И.п. - то же, но руки хватом выше головы. Предыдущее упражнение повторить 6-8 раз
3. И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке, руки хватом на уровне головы. На счет 1 - шаг вперед одной ногой, прогнуться, выпрямив руки. На счет 2 - вернуться в И.п. На 3-4 - то же с другой ноги.
4. И.п. - вис, сед спиной у стенки. Руки хватом над головой. Встать, прогнувшись в грудном отделе позвоночника, вернуться в И.п. Повторить 6-8 раз.

Комплекс дыхательных упражнений

1. И.п. - лежа на спине (сидя, стоя), сделать глубокий вдох и продолжительный выдох.
2. И.п. - то же, сделать вдох на 4 счета и выдох.
3. И.п. - то же, повернуть кисти наружу с небольшим отведением рук в стороны и развертыванием плеч-вдох, вернуться в И.п. - выдох.
4. И.п. - сидя (стоя) прямые руки сзади, кисти в замок, скользя руками по туловищу вниз, развернуть плечи -|вдох, вернуться в И.п. - выдох.
5. И.п. - сидя руки на поясе, отвести локти назад - выдох, И.п. - вдох.
6. И.п. - сидя (стоя) кисти рук на шее, отвести локти и голову назад - вдох, И.п. - выдох.
7. И.п. - лежа на спине (сидя, стоя), поднять руки вверх через стороны - вдох, И.п. - выдох.
8. И.п. - то же, руки вперед, в стороны - вдох, И.п. - выдох.
9. И.п. - стоя кисти рук к плечам, отвести сначала правый, затем левый локоть - вдох, вернуться в И.п. - выдох.
10. И.п. - руки поднять вперед, вверх, назад, прогнуться - вдох, И.п. - выдох.

Упражнение для самостоятельных занятий

1. Ходьба на месте с правильной осанкой и высоким подниманием ног, спортивная ходьба.
2. Различные виды бега.
3. Прыжки на месте.
4. Различные силовые упражнения, выполняемые в упоре лежа для мышц рук, туловища и брюшного пресса.
5. Упражнения на расслабление рук и поочередно ног, выполняемые в положении стоя.

6. Различные виды приседаний (на полной стойке, носках и т.д.).
7. Упражнение на равновесие («ласточка»)
8. Упражнение с подбрасыванием и ловлей мяча.
9. Различные силовые упражнения с резиновым бинтом, эспандером, гантелями, тренажерными устройствами.
10. Прыжки через скамью на одной и двух ногах.