

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ

Факторы, которые влияют на уровень здоровья ребенка:

- здоровье родителей;
- особенности протекания беременности матери и родов;
- особенности развития малыша;
- домашний микроклимат в семье;
- условия физического воспитания ребенка;
- характер и условия отдыха;
- санитарно — гигиенические условия быта и учебной деятельности.

Если генетические нарушения и повреждения при рождении ребенка отсутствовали, то именно особенности развития малыша влияют на уровень его здоровья.

Патологические отклонения и их степень зависят от возраста ребенка. Дети 2-4 лет проявляют преимущественно нарушение функционального характера, которые могут быть возвращены к норме. Хронические заболевания формируются позже (в основном в школьные годы), но довольно часто формируются к 4-7 годам. (желудочно-кишечного тракта, заболевания носоглотки, нарушение осанки, заболевания кожи и др.).

Учитывая индивидуальные особенности детей, во время занятий физическим воспитанием общепринятым является деление на группы здоровья по следующим критериям:

- степень функционирования основных систем организма;
- отсутствие или наличие хронических заболеваний;
- степень сопротивления неблагоприятным воздействиям;
- степень гармоничности физического развития;
- уровень физического развития.

Всего в соответствии с критериями оценки здоровья различают 5 групп здоровья:

- здоровые, у которых нет хронических заболеваний, их физическое развитие соответствует возрасту;
- без отклонений или с определенными незначительными отклонениями в состоянии здоровья, и с недостаточным физическим развитием;
- больные с хроническими заболеваниями, которые хорошо себя чувствуют и имеют достаточную работоспособность, или дети, у которых есть временные отклонения в состоянии здоровья, что требует ограничить физические нагрузки;
- больные с хроническими заболеваниями, которые часто болеют и имеют пониженную работоспособность;
- больные с хроническими заболеваниями, которые наблюдаются в специальных лечебницах.

При приеме в школу предполагается, среди прочих документов, и предоставления медицинской справки будущего школьника о состоянии здоровья, в котором указывается медицинская группа, к которой он принадлежит. Обычно в общеобразовательных учебных заведениях обучаются дети, с соответствующим состоянием здоровья, *физическим развитием*, уровнем физической подготовленности и делятся на 3 медицинские группы здоровья:

- 1) основную,

2)подготовительную

3) специальную.

Основная медицинская группа – это здоровые дети, у которых нет хронических заболеваний, с физическим развитием, что соответствует их возрасту (совпадает с 1-й группой).

Подготовительная медицинская группа – это дети, у которых нет отклонений в состоянии здоровья (либо есть незначительные отклонения), но с недостаточным физическим развитием (совпадает со 2-й группой).

Специальная медицинская группа – это дети, которые есть отклонения нормального состояния здоровья и имеют ограничения в физической нагрузке (совпадает с 3-й и иногда 4-й группами).

Больные дети, принадлежащие к 5-й группе здоровья, обычно наблюдается в специальных лечебницах.

Занятия с каждой группой имеют свои особенности, как организационные, так и методические (см. табл. 1.1). Соблюдение этих рекомендаций при воспитании детей, у которых отклонения, позволит повысить эффективность занятий и способствовать улучшению физического развития школьников.

Таблица 1.1. Организационные и методические рекомендации по двигательной активности воспитанников, принадлежащих к разным группам здоровья

№ группы	Организационные рекомендации	Методические рекомендации
1-я основная	Учебная, спортивная и трудовая деятельность организуется без каких-либо ограничений по общей программе физического воспитания и с выполнением контрольных нормативов. Рекомендуемые дополнительные занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях.	
2-я подготовительная	Относятся к группе риска и требуют повышенного внимания врачей. Необходимо обеспечение систематического обследования.	Проведение закаливания, диетотерапии, соблюдение рационального режима дня и двигательного режима. Занятия по общей программе физического воспитания, но с возможной задержкой сдачи соответствующих нормативов. Рекомендуемые занятия в физкультурно-оздоровительных группах общей физической подготовки, прогулки, игры и спортивные развлечения. Участие в соревнованиях — за дополнительным разрешением врача.

№ группы	Организационные рекомендации	Методические рекомендации
3-я специальная	Систематический врачебный контроль, дополнительные специально организованные занятия физическими упражнениями.	Двигательный режим обеспечивается с соблюдением показаний к занятиям. Особое внимание обратить на восстановление после выполнения упражнений, обеспечение оздоровительного воздействия на нарушенные функции. Рекомендовано увеличение объема упражнений на восстановление дыхания, медленный темп выполнения, систематический контроль пульса и состояния. Занятия проходят по отдельной программе для специальных медицинских групп. Участие в спортивных мероприятиях ограничено.
4-я	Постоянный врачебный контроль. Обычно обучение в специализированных школах соответствующей нозологии или санаторного типа.	Двигательный режим имеет ограничения; специально организованный режим дня с удлиненным отдыхом и занятиями лечебной физической культурой. Занятия по отдельной программе для специальных учебных заведений соответствующего типа.
5-я	Постоянный врачебный контроль. Пребывание в лечебных учреждениях.	Двигательный режим имеет существенные ограничения; специально организованный режим дня с удлиненным отдыхом и лечебными процедурами. Занятия лечебной физической культурой индивидуализированы.