**[ОСВОБОЖДЁННЫЕ ОТ ФИЗКУЛЬТУРЫ. ИХ С КАЖДЫМ ДНЁМ ВСЁ БОЛЬШЕ…](http://lady-in-school.ru/?p=590" \o "Постоянная ссылка на Освобождённые от физкультуры. Их с каждым днём всё больше…)**

Ох, уж эти **освобождённые**! Их, действительно, становится всё больше. Особенно после эпидемий гриппа и ОРВИ. Бывают уроки, когда приходишь в зал, а в строю — меньше половины детей из класса. Большинство — на скамеечках — «освобождённые». Среди которых, кстати, и лентяев достаточно. Зачем напрягаться, когда мама (папа, тётя, дядя, соседка, нужное подчеркнуть), справочку -освобождение оформит?

Конечно, к концу четверти захочется любителям справок получить оценочку: сейчас ведь не должно быть неаттестованных по состоянию здоровья. И тогда начнутся ритуальные танцы: «А давайте я реферат какой-нибудь подготовлю?» А кому нужны эти скачанные из Интернета рефераты? И добавят ли они ребёнку здоровья?

А заставить сдать ученика на оценку упражнение какое-либо мы не можем ранее, чем через три урока после окончания действия справки. И двойку поставить не можем.  А хорошую оценку получить он тоже не может, потому что бог знает сколько времени на лавочке просидел. Ну, в лучшем случае — судил учебные игры. (Если действительно судил — я оценку поставлю). А там, через три урока, наш болезный и новую справку добудет. В результате — ученик на уроке был, а оценок — нет! Ай -яй -яй, какой плохой учитель! Ну просто никуда не годный!

 Согласно сегодняшних требований, временно освобождённые по медицинским показаниям от физической нагрузки, должны присутствовать на уроке.

С одной стороны, трудно не согласиться. Конечно, раз урок – то ребёнок должен присутствовать на уроке. Быть, так сказать, «в теме». Что бы хотя бы знать, что его одноклассники изучают.

В идеале, я считаю, что и освобождённый ученик должен находиться в зале в спортивной форме. Пусть не в шортах и майке, как активно занимающиеся дети, но в спортивном костюме и спортивной обуви. Тогда учитель вполне может дать ему какое-либо посильное задание: например, осуществлять судейство, помогать проводить тестирование, готовить к уроку и убирать после урока инвентарь и т. д.

Да и несложные упражнения ребёнок, имеющий освобождение от нагрузки после, например, ОРВИ или ангины, вполне может выполнять. К примеру, многие упражнения из арсенала упражнений психофизического воздействия, упражнения на координацию движений, принимать участие в играх на внимание, выполнении упражнений на растягивание и релаксацию. Да и занятия оздоровительной или [нордической ходьбой](http://myyouth.ru/dvig-aktivnost/nordicheskaya-hodba/html), если весь класс занимается на улице, не повредят.

Но ведь в справке написано: «**Освободить** от физкультуры»! И родители, и дети эту рекомендацию понимают буквально. И очень трудно бывает им объяснить, что, несмотря на освобождение, ребёнок **обязан присутствовать на уроке.**И, желательно, не просто присутствовать, но и выполнять посильные задания. Ведь не при смерти же он, в самом деле. И на переменах бегает, не вспоминая о своей справке.

Если у ребёнка справка, а урок физкультуры первый – то он просто не приходит, а я, естественно, ставлю «н». А потом долго и нудно объясняюсь с родителями, откуда взялась эта «н», ссылаясь на приказы директора школы. И родители уходят, крайне недовольные: «На придумывали тут… В справке чёрным по белому написано – освободить!».

А если физкультура последняя в расписании, то «справочники» обычно тихо исчезают, даже не показавшись учителю на глаза. Получают «н»…