

Памятка для родителей и педагогов.

«Ограничения и противопоказания при занятиях физкультурой с детьми с разными заболеваниями»

По состоянию здоровья воспитанников общеобразовательных учреждений выделяют четыре специальные медицинские группы здоровья, которым показаны различные формы занятий физической культурой. В частности, к таковым относятся: основная; подготовительная; специальная «А»; специальная «Б». В основную группу для занятий физкультурой попадают дошкольники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья или без них, дети с хорошим типом реакции кардиореспираторной системы на физическую нагрузку, а также уровнем физ. подготовки, который соответствует полу и возрасту.

В подготовительную медицинскую группу здоровья попадают дошкольники:

без отклонений в состоянии здоровья или незначительными отклонениями, с благоприятной реакцией кардиореспираторной системы на физическую нагрузку, но с уровнем физ. подготовки, который не соответствует полу и возрасту; с несущественными отклонениями в состоянии здоровья, неблагоприятным или удовлетворительным типом реакции кардиореспираторной системы; те, кто болел трижды и чаще в год; выздоравливающие (реконвалесценты) – школьники из основной группы здоровья, которые перенесли травмы, заболевания, чей срок освобождения от занятий физкультурой истекает.

Специальная медицинская группа дошкольников «А» (оздоровительная группа) для занятий физкультурой

предназначена для детей, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья органического или функционального генеза.

Специальная медицинская группа школьников «Б» (реабилитационная группа)

ориентирована на детей, которые имеют значительные отклонения в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.

.Особенности занятий физкультурой у дошкольников с заболеваниями различных систем организма.

Для дошкольников с патологиями кровеносной, дыхательной, нервной и эндокринных систем; с заболеваниями органов пищеварения и мочеполовой системы; с болезнями костно-мышечной системы, офтальмологическими заболеваниями существуют противопоказания и ограничения на выполнение физических упражнений обучающимися с учетом заболевания.

Заболевания системы кровообращения и органов дыхания (гипертония, компенсированные пороки сердца, бронхиты, астма, пневмонии и др.):

• Противопоказания:

Интенсивные физ. нагрузки (бег и прыжки в быстром темпе, эстафеты)

Акробатические упражнения с позицией головы вниз.

Висы на брусьях и подтягивания

Задержка дыхания

Нагрузка с натуживанием.

• Ограничения:

Длительные нагрузки и длительные подвижные игры

Занятия на выносливость и скорость

Статическое напряжение мышц

Занятия на тренажерах

Стимуляция нервного напряжения.

Заболевания органов мочеполовой системы

(циститы, пиелонефриты и др.)

• Противопоказания:

Интенсивные физ. нагрузки (бег и прыжки в быстром темпе, эстафеты)

Акробатические упражнения с позицией головы вниз.

Висы на брусьях и подтягивания

Нагрузка с натуживанием

Напряжения мышц брюшного пресса

Переохлаждение тела.

• Ограничения:

Длительные нагрузки и длительные подвижные игры

Занятия на выносливость и скорость

Статическое напряжение мышц

Занятия на тренажерах

Упражнения с сильным сотрясением тела (прыжки в высоту и с разбега, спрыгивания)

Занятия плаванием

Заболевания органов пищеварения

(гастрит, гастродуоденит, пупочная грыжа и др.)

• Противопоказания:

Интенсивные физ. нагрузки (бег и прыжки в быстром темпе, эстафеты)

Акробатические упражнения с позицией головы вниз.

Висы на брусьях и подтягивания

Нагрузка с натуживанием

Напряжения мышц брюшного пресса

Нервное перенапряжение

• Ограничения:

Длительные нагрузки и длительные подвижные игры

Занятия на выносливость и скорость

Статическое напряжение мышц

Занятия на тренажерах

Упражнения с сильным сотрясением тела (прыжки в высоту и с разбега, спрыгивания)

Занятия плаванием

Круговые движения туловища, наклоны, повороты.

Заболевания нервной системы (эпилепсия, высокое внутричерепное давление и др.)

• Противопоказания:

Интенсивные физ. нагрузки (бег и прыжки в быстром темпе, эстафеты)

Акробатические упражнения с позицией головы вниз.

Висы на брусьях и подтягивания

Нагрузка с натуживанием

Задержка дыхания

Упражнения со значительным наклоном головы

• Ограничения:

Длительные нагрузки и длительные подвижные игры

Занятия на выносливость и скорость

Статическое напряжение мышц

Занятия на тренажерах

Упражнения с сильным сотрясением тела (прыжки в высоту и с разбега, спрыгивания)

Нервное перенапряжение

Заболевания костно-мышечной системы

(плоскостопие, сколиоз, кифоз, лордоз, плоская спина и др.)

• Противопоказания:

Интенсивные физ. нагрузки (бег и прыжки в быстром темпе, эстафеты)

Акробатические упражнения с позицией головы вниз.

Висы на брусьях и подтягивания

• Ограничения:

Длительные нагрузки и длительные подвижные игры

Занятия на выносливость и скорость

Статическое напряжение мышц

Занятия на тренажерах

Упражнения с сильным сотрясением тела (прыжки в высоту и с разбега, спрыгивания)

Заболевания органов зрения

(близорукость, дальнозоркость, астигматизм и др.)

• Противопоказания:

Интенсивные физ. нагрузки (бег и прыжки в быстром темпе, эстафеты)

Акробатические упражнения с позицией головы вниз.

Висы на брусьях и подтягивания

Нагрузка с натуживанием

Значительные наклоны головы

Упражнения с запрокидыванием головы

Упражнения на резкую смену положения тела

Упражнения на ограниченной поверхности, требующие напряжения органов зрения

• Ограничения:

Длительные нагрузки и длительные подвижные игры

Занятия на выносливость и скорость

Статическое напряжение мышц

Занятия на тренажерах

Нервное перенапряжение

Упражнения с сильным сотрясением тела (прыжки в высоту и с разбега, спрыгивания)

Заболевания эндокринной системы

(ожирение, диабет и др.)

• Противопоказания:

Интенсивные физ. нагрузки (бег и прыжки в быстром темпе, эстафеты)

Акробатические упражнения с позицией головы вниз.

Висы на брусьях и подтягивания

Нагрузка с натуживанием

Напряжения мышц брюшного пресса

• Ограничения:

Длительные нагрузки и длительные подвижные игры

Занятия на выносливость и скорость

Статическое напряжение мышц

Занятия на тренажерах

Упражнения с сильным сотрясением тела (прыжки в высоту и с разбега, спрыгивания)

Нервное перенапряжение.

Занимайтесь физкультурой правильно и Будьте здоровы!