СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГУО «Дошкольный Участковый педиатр

центр развития ребёнка УЗ «Василишковская УБ»

агр.Василишки»

\_\_\_\_\_\_\_И.И.Борисевич \_\_\_\_\_\_В.П.Кривулец

**Рекомендации по противопоказаниям и ограничениям**

**к выполнению физических упражнений с учётом заболеваний**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Болезни органов и систем организма** | **Противопоказания** | **Ограничения** |
| **Органы кровообращения** (компенсированные пороки сердца, АРХЛЖ (анамально развитые хорды и др.) | 1.Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты).  2.Элементы акробатических упражнений.  3.Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания. | 1.Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег в умеренном темпе, подвижные игры).  2.Физические упражнения, вызывающее нервное перенапряжение. |
| **Органы дыхания** (хронический бронхит, бронхиальная астма, реконвалестенты пневмонии и др.) | 1.Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты).  2.Элементы акробатических упражнений.  3.Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания. | 1.Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег в умеренном темпе, подвижные игры).  2.Физические упражнения, вызывающее нервное перенапряжение. |
| **Мочеполовая система** (пиелонефрит, цистит, врожденные анамалии развития почек и др.) | 1.Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты).  2.Элементы акробатических упражнений.  2.Переохлаждение тела. | 1.Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег в умеренном темпе, подвижные игры).  2.Физические упражнения, вызывающее нервное перенапряжение.  3.Занятия плаванием в период обострения. |
| **Органы пищеварения** (хронический гастрит, дуоденит, функциональное заболевание желудка, дискенезия желчевыводящих путей и др.) | 1.Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты).  2.Элементы акробатических упражнений. | 1.Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.).  3.Круговые движения туловища и наклоны, особенно вперёд. |
| **Костно-мышечная система** (плоскостопие, сколиоз, выраженные нарушения осанки, ЗМР (задержка мышечного развития), хондродисплозии суставов и др.) | 1.Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты).  2.Элементы акробатических упражнений. | 1.Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег в умеренном темпе, подвижные игры).  2.Физические упражнения, вызывающее нервное перенапряжение. |
| **Хирургическая и урологическая паталогии**  (пупочные, паховые грыжи, грыжи белой линии живота и др.) | 1.Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты).  2.Элементы акробатических упражнений. | 1.Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег в умеренном темпе, подвижные игры).  2.Физические упражнения, вызывающее нервное перенапряжение. |
| **Органы зрения**  (миопия, астигматизм, врожденная анамалия глаз) | 1.Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты).  2.Элементы акробатических упражнений.  3. Упражнения, выполнение которых связано с запрокидыванием и значительным наклоном головы, резким изменением положения тела. | 1.Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег в умеренном темпе, подвижные игры).  2.Физические упражнения, вызывающее нервное перенапряжение.  3. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки с разбега, спрыгивание и др.). |
| **Эндокринная система** (ожирение, сахарный диабет, аллергия пищевая и др.) | 1.Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты).  2.Элементы акробатических упражнений. | 1.Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег в умеренном темпе, подвижные игры).  2.Физические упражнения, вызывающее нервное перенапряжение. |
| **Заболевания ЦНС** (судорожный синдром, состояние после ЧМТ(черепно-мозговых травм и др.) | 1.Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты).  2.Упражнения на вертикальной стенке, на высоте. | 1.Физические упражнения, вызывающее нервное перенапряжение.  2.Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки с разбега, спрыгивание и др.). |

Медсестра УЗ «Василишковская УБ» Т.Н.Вороник