

Рекомендации педагогам по проведению физкультурно-оздоровительной работы с детьми с учетом состояния здоровья

Окулист – ребенка с патологией зрения ставить на занятия в середину колонны, противопоказаны: прыжки, спрыгивания, игры высокой подвижности, соревнования, упражнения на верхний плечевой пояс, отжимания, лазания по канату.

Нефролог - проводить закаливание в носочках, исключить упражнения из положения «лежа на полу», избегать переохлаждения.

Невропатолог - избегать перегрузок, упражнений в положении «вниз головой», бега с ускорением, упражнений с палками.

Ортопед, хирург - избегать прыжков с высоты, показан массаж. Следить за осанкой ребенка.

Кардиолог - следить за самочувствием ребенка. Противопоказаны: упражнения на задержку дыхания, упражнения в быстром темпе, интенсивная нагрузка, напряжение.

Закаливание.

Проведение любых закаливающих процедур для часто болеющих детей следует начинать через месяц стойкой ремиссии от последнего заболевания.

Физкультурная группа – подготовительная.

Детям II-III группы здоровья (в частности, при острых респираторных инфекциях верхних дыхательных путей) рекомендовано приступать к занятиям физической культурой при полном выздоровлении не ранее 3-4 недель после выписки в образовательное учреждение, при отсутствии хронических очагов инфекции и жалоб астенического характера, отсутствии существенных нарушений носового дыхания и хорошей реакции на пробы с дозированной физической нагрузкой. Рекомендовано избегать переохлаждений и при выполнении упражнений дышать через нос.

В дифференцированном подходе к нагрузкам нуждаются ослабленные, часто болеющие дети, имеющие хронические заболевания, дети с ускоренным ростом.

Физическую нагрузку следует дозировать: исключать упражнения, требующие большого физического напряжения, - бег, подвижную игру, прыжки, лазанье. Нежелательны и упражнения с резким изменением положения тела (лежа и стоя), так как вследствие неустойчивой вегетативной нервной системы нарушается кровоснабжение мозга и может возникнуть головокружение