



Медицинские противопоказания к физическим упражнениям при отклонениях в здоровье

Физическое воспитание – система педагогических и организационных мероприятий, обеспечивающая гармоничное развитие ребенка, формирующая его двигательные навыки и двигательные качества. Многочисленными исследованиями доказано положительное влияние физического воспитания на состояние здоровья детей, в том числе имеющих хронические заболевания.

Одним из факторов риска возникновения нарушений в состоянии здоровья и развитии детей является гипокинезия, возникающая вследствие недостаточной физической активности. Чрезмерная физическая нагрузка, превышающая функциональные возможности организма, также может привести к целому ряду негативных последствий. Следовательно, при проведении организованной образовательной деятельности по физической культуре необходимо точное дозирование нагрузки с учетом состояния здоровья и возрастно-половых особенностей детей.

Современная тенденция к значительному увеличению числа детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания приводит к увеличению количества медицинских противопоказаний при организации физвоспитания в ДОУ.

Для детей с отклонениями в состоянии здоровья именно врач должен устанавливать противопоказания и (или) ограничения при выполнении упражнений; определять физическую нагрузку, назначать сроки медицинских отводов после перенесенных острых заболеваний или обострений хронических. На практике такое врачебное сопровождение не наблюдается или наблюдается очень редко.

Тем не менее, педагогу важно владеть информацией о противопоказаниях и ограничениях к применению физических упражнений и понимать почему и при каких отклонениях в состоянии здоровья применяются данные ограничения.

Медицинские противопоказания при отклонениях в состоянии здоровья детей

Заболевания	Исключить
Астигматизм, миопия, гиперметропия	Резкие изменения положения тела, прыжки, резкие наклоны, натуживания, стойки на руках
Тугоухость	Упражнения с элементами вибрации, прыжки, спрыгивания, натуживание
Синдром повышенной возбудимости ЦНС	Упражнение с эффектом стимуляции ЦНС, высокоэмоциональные, шумные игры
Гипервозбудимость	Циклические и монотонные упражнения
Компенсированный гидроцефальный синдром, резидуальные явления ПЭП	Натуживание, наклоны, упражнения на большие группы мышц. Также следует ограничить прыжки.

Эписиндром	Натуживание, дыхательные упражнения следует проводить с осторожностью
Ваготония	Наклоны, сильная нагрузка
Синдром мышечной гипотонии	Нагрузку следует увеличивать постепенно
Заболевания сердечно-сосудистой системы	Задержка дыхания, натуживание, резкие подъемы, интенсивный бег, прыжки
Бронхиальная астма, респираторный аллергоз	Интенсивный бег, задержка дыхания, натуживание, упражнения на крупные группы мышц
Заболевания желудочно-кишечного тракта	Сильная нагрузка на мышцы брюшного пресса, также следует ограничить прыжки
Заболевания почек	Прыжки, кувырки, сильная нагрузка, резкие изменения положения тела
Сколиоз	Прыжки, кувырки, резкие изменения положения тела, чистые висы. Также следует ограничить нагрузку на поврежденную сторону
Плоскостопие, косолапость, приведение передних отделов стоп	Ходьба на пятках, на внутреннем своде стопы. Следует ограничить прыжки
Грыжи брюшной полости	Натуживание, резкие изменения положения тела, подъем двух ног вместе. Следует ограничить силовые упражнения на брюшной пресс, делать их из облегченного исходного положения
Нестабильность шейного отдела позвоночника	Резкие изменения положения тела, резкие повороты в шейном отделе, висы
Нарушение носового дыхания	Следует ограничить нагрузку