

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

Заболевания	Противопоказаны	Рекомендации
Нарушение зрения	спрыгивания с высоты, сотрясение с наклонным положением головы, резкие наклоны, отжимания, лазания по канату, игры высокой подвижности, соревнования	в зависимости от нарушений - рекомендации офтальмолога гимнастика для глаз
Почки	упражнения из положения «лёжа на полу» опущение – исключить прыжки	закаливание в носках, избегать переохлаждения, освобождение от плавания
ЦНС	перегрузки, упражнения в положении «вниз головой», бег с ускорением	следить за самочувствием, частая смена И.п. су-джок, дыхательная гимнастика, самомассаж, упражнения на координацию движений и речи, упражнения на релаксацию
Сердечно-сосудистые	упражнения на задержку дыхания, упражнения в быстром темпе, интенсивная нагрузка; ограничить: резкие остановки во время бега, бег.	следить за самочувствием дыхательная гимнастика точечный массаж
Нарушения осанки	ограничить: бег, прыжки, подскоки на жесткой поверхности; выполнение упр. в И.п. сидя; выполнение упражнений с большой амплитудой движения туловищем; чистые висы	следить за осанкой массаж, профилактическая и коррекционная гимнастика
Плоскостопие	ходьба на внутренней стороне стопы;	корректирующие упражнения для стоп

	ограничить: упражнения с отягощением в и.п. стоя; бег по асфальту; соскоки, прыжки	прыжки чередовать с отдыхом
Носоглотка	ограничить силовую подготовку, с задержкой дыхания	дыхательная гимнастика точечный массаж
Астма	исключить упражнения с задержкой дыхания	плавание дыхательная гимнастика