**ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

**ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Заболевания** | **Рекомендации** |
| **Ангина** | Начало занятий физической культурой через 6-7 дней. Необходима осторожность во время занятий зимними видами спорта (коньки, лыжи) и плаванием в связи с опасностью резкого охлаждения тела, а также в занятиях упражнениями, требующих напряжения сердечно-сосудистой системы. |
| **Бронхит острый, инфекционный Острый катар верхних дыхательных путей** | Начало занятий физической культурой через 6-8 дней.  Остерегаться резких и особенно внезапных охлаждений дыхательных путей при выполнении физических упражнений. |
| **Острое воспаление придаточных полостей носа (фронтит, гайморит)** | Начало занятий физической культурой через 12-14 дней. Необходима особая осторожность на занятиях на улице, особенно зимой и постепенность при закаливании. |
| **Пневмония** | Начало занятий физической культурой через 12-14 дней. Остерегаться резких и особенно внезапных охлаждений дыхательных путей при выполнении физических упражнений. Шире использовать дыхательные упражнения. |
| **Грипп** | Начало занятий физической культурой через 10-13 дней.   В первые дни щадящий режим нагрузок, особенно в видах, требующих напряжения ССС. Избегать переохлаждения, на открытом воздухе дышать только через нос. |
| **Воспаление почек (острый пиелонефрит)** | Избегать переохлаждений, необходим систематический врачебный контроль. |
| **Острый отит** | Начало занятий физической культурой через 14-16 дней. Запрещаются занятия плаванием. При вестибулярной неустойчивости, часто наступающей после операции, исключаются также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты). |
| **Острые инфекционные заболевания (дифтерия, корь, скарлатина)** | Начало занятий физической культурой через 35-40 дней. Систематический контроль за деятельностью сердца. Необходимы особая осторожность и постепенность нагрузки на занятиях. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость, силу и упражнения, связанные с натуживанием. |
| **Аппендицит** | Начало занятий физической культурой через 14-15 дней. Следует ограничить прыжки, поднимание тяжестей и упражнения на гимнастических снарядах. |
| **Сотрясение мозга** | Исключаются в течение полугода упражнения, связанные с резкими сотрясениями тела (прыжки, футбол и др.). |

Состояние здоровья и оценка физического развития определяются врачом в развёрнутой справке, которая выдаётся 1 раз в год, в месяц рождения ребёнка.   
     Списки и ограничения, а также рекомендации по использованию физических упражнений имеются во всех группах, на основе которых осуществляется индивидуально-дифференцированный подход. Следует уделить особое внимание дозированию физических нагрузок для детей после перенесённых заболеваний (ОРИ, гриппа, хронического тонзиллита, пневмонии, бронхита и др.), которыми чаще всего болеют наши дети.   Ребёнок после болезни приходит в детский сад и приносит справку о перенесённом заболевании, в которой иногда указано, до какого числа ребёнок освобождён от физкультуры, иногда нет. Сроки эти определяются врачом индивидуально в зависимости от тяжести и характера заболевания или травмы, степени функциональных нарушений, которые были вызваны заболеванием или травмой. Полное прекращение занятий физическими упражнениями может носить только временный характер.  Дети после острых респираторных заболеваний должны заниматься физическими упражнениями в первые дни возвращения в детский сад, т.к. во время болезни у них резко снижается двигательная активность и возникает дефицит движений. Всё это приводит к понижению биологической надёжности разных систем, к снижению эмоционального тонуса и тем самым – к более позднему биологическому выздоровлению.        
      Между тем правильно дозированная физическая нагрузка способствует развитию компенсаторных приспособительных реакций, т.е. восстановлению сниженных под влиянием перенесённого заболевания функциональных возможностей ребёнка. Для этих детей исключаются упражнения, требующие большого физического напряжения, - бег, подвижная игра, прыжки, лазание. Нежелательны и упражнения с резким измерением положения тела (лёжа и стоя), т.к. вследствие неустойчивой вегетативной нервной системы нарушается кровоснабжение мозга и может наступить головокружение. У ребёнка, перенёсшего заболевание, нарушаются функции теплорегуляции. Чтобы избежать переохлаждения, детям можно надеть кофточку с рукавами и колготки. Однако долго оставлять физические нагрузки на уровне сниженных нельзя, так как   малые нагрузки не тренируют организм и не совершенствуют его функций. Сроки ограничения физических нагрузок и сами ограничения представлены в таблицах  и имеются в группах. Дети после перенесённых острых заболеваний выделяются резиночками на руке соответствующего цвета перед приходом в физкультурный зал.

**Уважаемые родители!**

**Что для вас важнее всего? Конечно же, здоровье ваших детей. Одним из главных условий здоровья являются занятия физической культурой. Однако, организм ребенка – дошкольника находится в процессе формирования, становления. И, чтобы не повредить ему и не отбить у ребенка раз и навсегда желание заниматься физической культурой, следует соблюдать следующие правила.**

* ***Чего нельзя делать в дошкольном возрасте?***
* Нельзя навязывать упражнения, которые явно не нравятся малышу.
* Занятия должны находить эмоциональный отклик в душе ребенка, тогда и результаты будут налицо.
* Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти – обязательно целиком за предплечье, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра.
* Не рекомендуются дошкольникам висы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс.
* Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается коленями или легко достает опоры носками ног, но не позволяйте малышу раскачиваться в висе, если он не сможет в любой момент встать на ноги!
* При лазании не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать. Только когда малыш овладеет лазанием в совершенстве, можете позволить ему подниматься и выше.
* Избегайте односторонности в воздействии, включайте в работу мышцы – антагонисты.
* Не рекомендуется выполнять упражнения на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых.
* Так, к смещению позвоночных дисков может привести выполнение вращательных упражнений вправо – влево на популярном диске

**«Здоровье».**

* Не разрешайте малышу совершать спрыгивание с высоты более 20 см в три года и 40 см в семь лет.
* Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу или в спортивной обуви.

***Не соблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника***

***и мощному сотрясению внутренних органов!***

**А эта рекомендация папам, которые слишком рано хотят сделать из своих сыновей мужчин.**

« *Однажды в тренажерном зале молодой отец приобщал маленького сына к спорту, заставляя подтягиваться на перекладине, расположенной на высоте 2 м от пола.*

*Бедный «маленький мужчина», глотая слезы и закусив губы из последних сил поднимал себя снова и снова.*

*А потом в изнеможении упал на маты и с завистью поглядывал на соседского мальчишку – одногодка, который весело бегал за папой по залу между снарядами, ловко перепрыгивая через лежащие на полу блины от штанги».*

***Всему свое время. Не стоит форсировать развитие ребенка. Идите навстречу тем новообразованиям, которые появляются у малыша и создавайте для этого условия!***

***ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША***

***ДОЛЖНА БЫТЬ В РАДОСТЬ!***