**Список противопоказаний:**

1 - Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).

2 - Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, "мостик", "березка", стойка на руках и на голове и др.).

3 - Упражнения на гимнастических снарядах (в т.ч. висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др.)

4 - Длительная задержка дыхания

5 - Упражнения, выполнение которых связано с натуживанием

6 - Интенсивное напряжением мышц брюшного пресса

7 - Значительные наклоны головы

8 - Запрокидывание головы

9 - Резкое изменение положения тела

10 - Напряжение органов зрения (упражнения в равновесии на повышенной опоре и др.).

11 - Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.).

12 - Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств

13 - Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц

14 - Физические упражнения на тренажерах

15 - Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение

16 - Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.).

17 - Круговые движения туловища и наклоны, особенно вперед

18 - Круговые движения головой, наклоны головы

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ОГРАНИЧЕНИЯ**

**К ВЫПОЛНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЕТОМ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Болезни органов и систем организма** | **Противопоказания** |
| Органы кровообращения (артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.) | 1 – 5; 11 - 15 |
| Органы дыхания (хр. бронхит, бронхиальная астма, рецидивирующие носовые кровотечения и др.) | 1 – 5; 11 - 15 |
| Мочеполовая система (пиелонефрит, цистит, нарушения менструальной функции и др.) | 1 - 3; 5; 6; 11 – 14; 16 |
| Органы пищеварения (хр. гастрит, хр. гастродуоденит, язвенная болезнь, пупочная грыжа и др.) | 1 - 3; 5; 6; 11 – 18 |
| Нервная система (эпилепсия, внутричерепная гипертензия, гипертензионно-гидроцефальный синдром и др.) | 1 - 5; 7; 11 – 18 |
| Костно-мышечная система (плоскостопие, сколиоз, лордоз, кифоз, выраженные нарушения осанки, в т.ч. кифосколиотическая, плоская спина и др.). | 1 – 3; 11 – 14; 16 |
| Органы зрения (миопия средней и высокой степени, гиперметропия средней и высокой степени, астигматизм и др.) | 1 - 3; 5; 7 – 16 |
| Эндокринная система (ожирение, сахарный диабет и др.) | 1 - 3; 5; 6; 11 – 16 |

**Примерные сроки возобновления занятий физкультурой и спортом после некоторых заболеваний и травм  
(от начала посещения образовательного учреждения).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование болезни** | **Сроки** | **Примечание** | **Противопоказания после возобновления занятий** |
| Ангина | 2-4 нед. | Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование, нужно особенно обращать внимание на состояние сердца и реакцию его на нагрузку. При каких либо жалобах на сердце исключить упражнения на выносливость и избегать упражнений, вызывающих задержку дыхания, минимум в течение полугода. Опасаться охлаждений (лыжи, плавание и др.) | Требуется дополнительное медицинское обследование |
| Острые респираторные заболевания | 1-3 нед. | Избегать охлаждения. Лыжи, коньки, плавание могут быть временно исключены. Зимой при занятиях на открытом воздухе дышать через нос. |  |
| Острый отит | 3-4 нед. | Запрещается плавание. Опасаться охлаждения. При вестибулярной неустойчивости, наступающей чаще после операции, исключаются такие упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, кувырки и пр.). | При вестибулярной неустойчивости:  2; 7 – 9 |
| Пневмония | 1-2 мес. | Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а так же плавание, греблю, лыжи |  |
| Плеврит | 1-2 мес. | Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость и связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта. Необходим регулярный контроль из-за опасности возникновения туберкулеза. | В течении полугода: 1; 4 – 5; 11 - 12 |
| Грипп | 2-4 нед. | Необходимо наблюдение за реакцией на нагрузку во время занятий, т.к. при этом можно обнаружить отклонение со стороны сердечно-сосудистой системы, не выявленные при осмотре в состоянии покоя. | В случае плохого самочувствия требуется консультация врача |
| Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия) | 1-2 мес. | Лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость, силу и связанные с натуживанием. | Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода: 1 – 5; 11 - 15 |
| Острый нефрит | 2-3 мес. | Навсегда запрещаются упражнения на выносливость, т.к. они при нормальных почках вызывают появление в моче белка и клеточных элементов. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи. | 1; 11-12 |
| Ревмокардит | 2-3 мес. | Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим регулярный контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки и за активностью процесса. | Не менее года лучше заниматься под личным контролем специалиста |
| Гепатит инфекционный | 8-12 мес. | Исключаются упражнения на выносливость, необходим регулярный УЗИ–контроль за структурными параметрами, биохимическими показателями печени. | 1; 11-12 |
| Аппендицит (после операции) | 1-2 мес. | В первые месяцы следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузку мышцам живота. При осложнениях после операции сроки возобновления занятий определяются индивидуально. |  |
| Перелом костей конечности | 3 мес. | Не менеe 3-х месяцев следует исключать упражнения, дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность. |  |
| Сотрясение мозга | 2-12 мес. | В каждом случае необходимо разрешение врача-невролога. Следует исключить упражнения с резким сотрясением тела (прыжки, спортивные игры, футбол, баскетбол и др.) | До разрешения врача исключать: 1 - 5; 7; 11 – 18 |
| Растяжение мышц и сухожилий | 1-2 нед. | Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным. |  |
| Разрыв мышц и сухожилий | Не менее полугода после оперативного вмешательства | Предварительно длительное применение лечебной гимнастики в специализированной группе. |  |