



Департамент образования города Екатеринбурга  
Управление образования Ленинского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 23  
Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Краснолесья, д. 115  
тел./факс: (343) 366-81-34, mdou23@eduekb.ru

## **МАСТЕР-КЛАСС для инструкторов по физической культуре**

**«Группа здоровья детей- рекомендации для  
осуществления им спортивной и социальной деятельности»**

**Подготовила инструктор  
По физической культуре 1КК  
Смирнова Т.А.**

## Рекомендации для разных групп здоровья детей

**Группа здоровья** – условное обозначение, характеризующее состояние здоровья ребенка на основании профилактических осмотров, обследований, результатов анализов.

*Благодаря информации о группе здоровья, создается определенный алгоритм проведения диспансеризации для каждого ребенка.*

**Диспансеризация** – это контроль уровня развития и состояния здоровья детей в динамике. Ее цель – ранняя диагностика различных патологий (заболеваний), проведение оздоровительных мероприятий, обеспечение условий, необходимых для полноценного развития ребенка.

В зависимости от того, к какой группе здоровья относится ребенок, для него выдвигаются различные требования или рекомендации для осуществления им спортивной и социальной деятельности.

*Первая группа.* Здоровые дети, которые не имеют отклонений по всем параметрам (критериям) здоровья, с нормальным психическим и физическим развитием, которые редко болеют и в момент обследования совершенно здоровы. Дети, которые имеют незначительные отклонения, такие как аномалия ногтей, мало выраженная деформация ушной раковины, отдельные родимые пятна, которые не влияют на состояние здоровья и не требуют коррекции.

*Рекомендации.* Любой вид деятельности – учебная, занятия трудом или спортом формируются без ограничений по общей программе воспитания ребенка. Необходимо лишь учитывать возраст и возможности, в остальном противопоказаний или ограничений нет. Все нормативы могут быть выполнены без вреда для здоровья.

Отнесенным к основной медицинской группе несовершеннолетним **разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.**

*Вторая группа.* Эту группу составляют здоровые дети, но имеющие небольшой риск развития хронических заболеваний. Среди второй группы здоровья выделяют 2 подгруппы детей:

- подгруппа «А» включает в себя здоровых детей, которые имеют тяжелую наследственность, во время беременности или в процессе родов были какие-либо осложнения;
- подгруппа «Б» включает детей, которые часто болеют (более 4 раз в год), имеют некоторые функциональные отклонения с возможным риском развития хронических заболеваний.

Среди отклонений данной группы выделяют: многоплодная беременность, недоношенность или переношенность,

внутриутробное инфицирование, низкая или избыточная масса тела при рождении, гипотрофия 1 ст., рахит, аномалии конституции, частые острые заболевания и т.д.

*Рекомендации.* В данном случае отклонения небольшие, а значит и противопоказания имеют не радикальный масштаб. Необходимо проводить закаливание организма, соблюдать рациональное питание по набору или, напротив, по сбросу веса. **Занятия физической культурой можно не прерывать, но дети такой группы могут сдавать нормативы с задержкой по времени.**

**Участие в серьезных мероприятиях разрешается с позволения врача.**

*Третья группа.* К этой группе относятся дети, имеющие хронические заболевания или врожденную патологию с редким проявлением легкого обострения, которое не сказывается на общем самочувствии и поведении ребенка. Такими заболеваниями считаются: хронический гастрит, хронический бронхит, анемия, пиелонефрит, плоскостопие, заикание, аденоиды, ожирение и т.д.

*Рекомендации.* Перед тем, как приступить к занятиям спортом, необходимо посетить врача, чтобы он дал рекомендации и ограничения. Пульс необходимо постоянно контролировать, темп выполнения занятий должен быть низким и медленным. **Участие в спортивных мероприятиях ограничивается и разрешается с согласия врача.**

*Четвертая группа.* Данная группа объединяет детей с хроническими заболеваниями и врожденной патологией, которые после стадии обострения приводят к длительным нарушениям самочувствия и общего состояния здоровья ребенка. К таким заболеваниям относятся: эпилепсия, тиреотоксикоз, гипертоническая болезнь, прогрессирующий сколиоз.

*Рекомендации.* Режим активности ограничивается, формируется специальный режим дня, в котором отдыху отводится длительное время, а так же **вместо обычных занятий спортом реализуется ЛФК (лечебная физкультура).**

*Пятая группа.* Эту группу составляют дети имеющие хронические заболевания или тяжелые пороки развития с существенно сниженными функциональными возможностями. Это дети, которые не ходят, имеют инвалидность, онкологические заболевания или другие тяжелые состояния.

*Рекомендации.* Активность ребенка существенно ограничена, режим дня сопровождается занятиями лечебной физкультуры, а так же длительным отдыхом. Формируются лечебные процедуры, которые поддерживают здоровье ребенку. **Занятия физкультурой проводятся в индивидуальном порядке.**

**Группа здоровья — это показатель, который может меняться у детей с возрастом, но, к сожалению, обычно только в сторону ухудшения.**

Таблица 1

**Некоторые ограничения на занятиях физической культурой при заболеваниях**

<b>Заболевания</b>	<b>Противопоказания и ограничения</b>	<b>Рекомендации</b>
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений.	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лёжа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе.
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление лёгких, бронхиальная астма и т.д.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса.	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлинённого выдоха.
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела.	При проведении ОРУ особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плавание (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. – первый год обучения, 10-15 мин. Второй и последующие годы обучения).
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения.
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для

	голове.	глаз.
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.	

Таблица 2

### Внешние признаки утомления

Признаки	Небольшое физиологическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление 1 степени)	Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)
<b>Окраска кожи</b>	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
<b>Потливость</b>	Небольшая	Большая (выше пояса)	Резкая (ниже пояса), выступание солей на коже
<b>Дыхание</b>	Учащённое (до 22-26 в мин на равнине и до 36 – при подъёме в гору)	Учащённое (38-46 в 1 мин), поверхностное	Очень учащённое (более 50-60 в мин), через рот, переходящее в отдельные вздохи, сменяющееся беспорядочным дыханием
<b>Движение</b>	Бодрая походка	Неуверенный шаг, лёгкое покачивание при ходьбе, отставание на марше	Резкие покачивания при ходьбе, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
<b>Общий вид, ощущения</b>	Обычный	Усталое выражение лица, небольшая сутулость. Снижение интереса к окружающему	Измощённое выражение лица, сильная сутулость («вот-вот упадёт»). Апатия, жалобы на очень сильную слабость (до протрации). Учащённое сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота

<b>Мимика</b>	Спокойная	Напряжённая	Искажённая
<b>Внимание</b>	Чёткое, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления движения	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимаются только громкие команды

Таблица 3

**Учёт состояния здоровья воспитанников.  
Подготовительная к школе группа № 3 «Фантазеры»**

<b>№ п/п.</b>	<b>Ф. И. ребенка</b>	<b>Группа здоровья</b>	<b>Мед. группа</b>	<b>Диагноз</b>	<b>Запрещённые упражнения</b>	<b>Рекомендации</b>
1	Маша	1	Осн.			
2	Петя	2	Осн.			
3	Витя	2	Подг.			
4	Катя	3	Осн.			
5	Полина	3	Подг.			
6	Вика	4	Спец.			
7	Вася	5	Спец.			
8						

Примечания: №3 –справка педиатр, №5 – кардиолог, №6 - гастроэнтеролог

Инструктор ФК: Смирнова Татьяна Александровна