

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ



Подготовила:

Инструктор по физической культуре 1КК

Смирнова Татьяна Александровна, МБДОУ 23

- **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.



I
группа

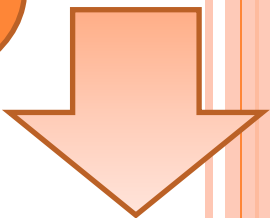
V
группа

II
группа

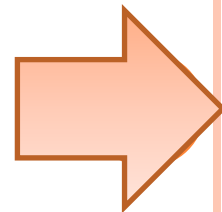


IV
группа

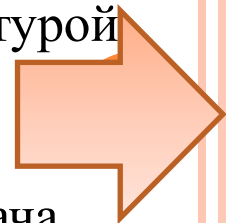
III
группа



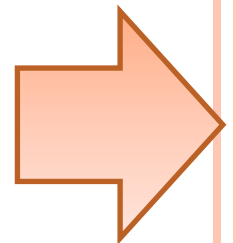
- Первая группа. Здоровые дети, которые не имеют отклонений по всем параметрам (критериям) здоровья, с нормальным психическим и физическим развитием, которые редко болеют и в момент обследования совершенно здоровы. Дети, которые имеют незначительные отклонения, такие как аномалия ногтей, мало выраженная 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.
- Несоввершеннолетним разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.



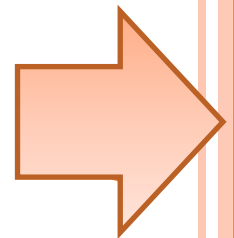
- Вторая группа. Эту группу составляют здоровые дети, но имеющие небольшой риск развития хронических заболеваний. Среди второй группы здоровья выделяют 2 подгруппы детей:
- - подгруппа «А» включает в себя здоровых детей, которые имеют тяжелую наследственность, во время беременности или в процессе родов 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 закалку 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.



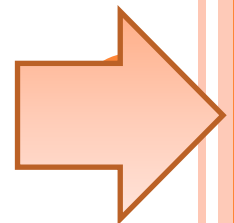
- *Третья группа.* К этой группе относятся дети, имеющие хронические заболевания или врожденную патологию с редким проявлением легкого обострения, которое не сказывается на общем самочувствии и поведении ребенка. Такими заболеваниями считаются: хронический гастрит, хронический бронхит, анемия, пиелонефрит, 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(избыточное образование гормонов), 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**



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

№ п/п.	Ф. И. ребенка	Группа здоровья	Мед. группа	Диагноз	Запрещённые упражнения	Рекомендации
1	Маша	1	Осн.	Не имеет		
2	Петя	2	Осн.	ВСД, ПВС		Коррекция двигательного режима ребенка Контроль веса
3	Витя	2	Подг.	АНС	Кувырки, повороты головы	
4	Катя	3	Осн.	Гастрит		
5	Полина	3	Подг.			
6	Вика	4	Подг.			
7	Наташа	5	Спец.			
8						

Примечания: №2 – ортопед+невролог; №3 –справка педиатр; №4 – гастроэнтеролог; №5 – кардиолог;

Инструктор ФК: Смирнова Татьяна Александровна



Некоторые ограничения на занятиях физической культурой при заболеваниях

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
<p>Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)</p>	<p>Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений.</p>	<p>Обще-развивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лёжа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе.</p>
<p>Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление лёгких, бронхиальная астма и т.д.)</p>	<p>Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса.</p>	<p>Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлинённого выдоха.</p>
<p>Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)</p>	<p>Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела.</p>	<p>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).</p>
<p>Нарушения нервной системы</p>	<p>Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.</p>	<p>Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения.</p>
<p>Органы зрения</p>	<p>Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове.</p>	<p>Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз.</p>
<p>Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени</p>	<p>Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.</p>	

Внешние признаки утомления

Признаки	Небольшое физиологическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление 1 степени)	Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Резкая (ниже пояса), выступание солей на коже
Дыхание	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
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, лёгкое покачивание при ходьбе, отставание на марше	Резкие покачивания при ходьбе, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	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 прострации). Учащённое сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряжённая	Искажённая
Внимание	Чёткое, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления движения	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимаются только громкие команды

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



**Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы
быть здоровым нравственно.**

Л.Н. Толстой

