

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 15»

(МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 34»)

\*\*\*\*\*

141321, Московская область, Сергиево-Посадский район, г. Краснозаводск, ул. Новая, д. 7а,  
тел.545-20-2

### **Консультация для воспитателей.**

#### **Особенности занятий физкультурой с детьми дошкольного возраста для различных групп здоровья.**

Группы здоровья в дошкольном образовательном учреждении классифицируются детским врачом. В обязательном порядке, перед началом посещения ДОУ, все дети проходят медицинский осмотр у целого ряда врачей. Заключение о состоянии здоровья выдает педиатр, внимательно изучив анализы и записи других врачей.

На основании результатов профилактического осмотра врач, ответственный за проведение профилактического осмотра, определяет:

- 1) группу состояния здоровья ребенка;
- 2) медицинскую группу для занятий физической культурой

К группе здоровья следует относиться как к своеобразной форме учёта, а не как к окончательному диагнозу. Группа здоровья может меняться в зависимости от динамики состояния здоровья ребёнка. В соответствии с Инструкцией по комплексной оценке состояния здоровья детей, утверждённой приказом Минздрава России от 30.12.2003 г. № 621 оценка здоровья ребёнка основывается на четырёх базовых критериях:

- наличие или отсутствие функциональных нарушений и хронических заболеваний;
- уровень функционального состояния основных систем организма;
- степень сопротивляемости организма неблагоприятным внешним воздействиям;
- уровень достигнутого развития и степень его гармоничности.

#### **Группы здоровья нужны для того, чтобы понимать, к какой физкультурной группе относить ребенка.**

**I группа здоровья** – это здоровые дети с нормальным физическим и психическим развитием.

**Во II группу здоровья** входят дети, у которых нет хронических заболеваний, но есть некоторые функциональные нарушения. Это дети, которые часто и долго болеют ОРЗ, выздоравливающие после тяжелых и среднетяжелых инфекционных заболеваний. Также во II группу здоровья попадают несовершеннолетние с общей задержкой физического развития при отсутствии заболеваний эндокринной системы (низкий рост, отставание по уровню биологического развития), с дефицитом или избытком массы тела, с физическими недостатками, последствиями травм или операций с сохранением функций органов и систем организма.

**Ребенка относят к III группе**, если у него есть физические недостатки, последствия травм и операций, с компенсированными функциями органов и систем.

**В IV и V группы** здоровья входят дети с хроническими и тяжелыми хроническими заболеваниями, имеющими частые обострения, с выраженными физическими недостатками.

**В V группу** здоровья входят дети-инвалиды.

**На основе данных о состоянии здоровья, физического развития происходит определение физкультурных групп, которые отличаются по объему и интенсивности физических нагрузок.**

**К основной группе** для занятий физической культурой относятся дети без нарушений состояния здоровья и физического развития, с нарушением функций некоторых органов без отставания от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. В основной физкультурной группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

**К подготовительной группе** относятся несовершеннолетние, имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные, входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) без обострений не менее 3 — 5 лет. В этой группе разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешаются без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются.

**К специальной подгруппе «А»** относятся дети с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. В этой группе разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). Учитывается характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей ребенка, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

**К специальной подгруппе «Б»** относятся дети, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

### **Особенности занятий физкультурой у дошкольников с заболеваниями различных систем организма.**

Для дошкольников с патологиями кровеносной, дыхательной, нервной и эндокринных систем; с заболеваниями органов пищеварения и мочеполовой системы; с болезнями костно-мышечной системы, офтальмологическими заболеваниями существуют противопоказания и ограничения на выполнение физических упражнений обучающимися с учетом заболевания.

**Заболевания системы кровообращения и органов дыхания (гипертония, компенсированные пороки сердца, бронхиты, астма, пневмонии и др.)**

#### **Противопоказания.**

Интенсивные физические нагрузки (бег и прыжки в быстром темпе, эстафеты)

Акробатические упражнения с позицией головы вниз.

Висы на брусьях и подтягивания

Задержка дыхания

Нагрузка с натуживанием.

#### **Ограничения.**

Длительные нагрузки и длительные подвижные игры

Занятия на выносливость и скорость

Статическое напряжение мышц

Занятия на тренажерах

Стимуляция нервного напряжения.

### **Заболевания органов мочеполовой системы (циститы, пиелонефриты )**

#### **Противопоказания.**

Интенсивные физнагрузки (бег и прыжки в быстром темпе, эстафеты)

Акробатические упражнения с позицией головы вниз.

Висы на брусьях и подтягивания

Нагрузка с натуживанием

Напряжения мышц брюшного пресса

Переохлаждение тела.

#### **Ограничения**

Длительные нагрузки и длительные подвижные игры

Занятия на выносливость и скорость

Статическое напряжение мышц

### **Заболевания нервной системы (эпилепсия, высокое внутричерепное давление и др.)**

#### **Противопоказания**

Интенсивные физнагрузки (бег и прыжки в быстром темпе, эстафеты)

Акробатические упражнения с позицией головы вниз.

Висы на брусьях и подтягивания

Нагрузка с натуживанием

Задержка дыхания

Упражнения со значительным наклоном головы

#### **Ограничения**

Длительные нагрузки и длительные подвижные игры

Занятия на выносливость и скорость

Статическое напряжение мышц

**Заболевания костно-мышечной системы (плоскостопие, сколиоз, кифоз, лордоз, плоская спина)**

### **Противопоказания**

Интенсивные физнагрузки (бег и прыжки в быстром темпе, эстафеты)

Акробатические упражнения с позицией головы вниз.

Висы на брусьях и подтягивания

### **Ограничения**

Длительные нагрузки и длительные подвижные игры

**Занятия на выносливость и скорость**

Статическое напряжение мышц

**Заболевания органов зрения (близорукость, дальнозоркость, астигматизм )**

### **Противопоказания.**

Интенсивные физнагрузки (бег и прыжки в быстром темпе, эстафеты)

Акробатические упражнения с позицией головы вниз.

Висы на брусьях и подтягивания

Нагрузка с натуживанием

Значительные наклоны головы

Упражнения с запрокидыванием головы

Упражнения на резкую смену положения тела

Упражнения на ограниченной поверхности, требующие напряжения органов зрения

### **Ограничения.**

Длительные нагрузки и длительные подвижные игры

**Занятия на выносливость и скорость**

Статическое напряжение мышц

**Заболевания эндокринной системы (ожирение, диабет.)**

**Противопоказания.**

Интенсивные физнагрузки (бег и прыжки в быстром темпе, эстафеты)

Акробатические упражнения с позицией головы вниз.

Висы на брусьях и подтягивания

Нагрузка с натуживанием

Напряжения мышц брюшного пресса

**Ограничения.**

Длительные нагрузки и длительные подвижные игры

Занятия на выносливость и скорость

Статическое напряжение мышц

**Занимайтесь физкультурой правильно и**

**Будьте здоровы!**