

### ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Состояние здоровья и оценка физического развития определяются врачом, им же даются назначения индивидуального характера в отношении физических нагрузок детей. Этими рекомендациями педагоги руководствуются при организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

Полное прекращение занятий физическими упражнениями может носить только временный характер. Сроки возобновления занятий после перенесенных заболеваний и травм определяются врачом индивидуально для каждого ребенка с учетом всех клинических данных (тяжести и характера заболевания или травмы, степени функциональных нарушений, которые были вызваны заболеванием или травмой).

Дети после острых заболеваний, должны заниматься физическими упражнениями с первых дней возвращения в детский сад. Однако нагрузку следует дозировать: исключать упражнения, требующие большого физического напряжения, – бег, подвижную игру, прыжки, лазанье. Нежелательны и упражнения с резким изменением положения тела (лежа и стоя), так как вследствие неустойчивой вегетативной нервной системы нарушается кровоснабжение мозга и может возникнуть головокружение.

У ребенка, перенесшего заболевание, нарушаются функции терморегуляции. Чтобы избежать переохлаждения, дети должны заниматься в тренировочных костюмах или обычной одежде. Оберегая воспитанников от чрезмерных физических нагрузок, следует помнить, что нельзя их долго оставлять на уровне сниженных, так как малые нагрузки не тренируют организм и не совершенствуют его функций.

Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после острых и инфекционных заболеваний представлены на основании исследований Д. М. Российского, Д. М. Серкина, В. К. Добровольского и Е. И. Янкелевич, представленных в методическом издании «Настольная книга учителя физической культуры» (1998).

**Ангина** (катаральная, фолликулярная, лакунарная). Признаки выздоровления отсутствие воспалительных явлений в зеве (краснота, припухлость и пр.) и болей при глотании; нормальная температура не менее 2 дней; удовлетворительное общее состояние. Занятия физкультурой можно начинать через 6 – 7 дней. Необходима осторожность во время занятий зимними видами спорта (лыжи, коньки) и плаванием в связи с опасностью резкого охлаждения тела.

**Ангина флегмонозная.** Признаки выздоровления удовлетворительное самочувствие, отсутствие болезненных явлений в зеве и шейных лимфатических узлах; нормальная температура не менее 7 дней; почти полное восстановление обычного веса тела. Занятия физкультурой – через 14 –15 дней. Осторожность в занятиях упражнениями, требующих напряжения сердечно-сосудистой системы.

**Аппендицит** а) острый. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 10 дней; отсутствие боли и напряжения брюшной стенки в области червеобразного отростка при ощупывании. Занятия физкультурой – через 7 – 10 дней.

б) после операции. Признаки выздоровления хороший (безболезненный, подвижный) послеоперационный рубец; безболезненное напряжение мышц брюшного пресса. Занятия физкультурой – через 10 – 15 дней. Следует ограничить прыжки, поднятие тяжестей и упражнения на гимнастических снарядах.

**Бронхит острый, инфекционный. Острый катар верхних дыхательных путей.** Признаки выздоровления удовлетворительное общее состояние; нормальная температура; отсутствие кашля; отсутствие хрипов в легких. Занятия физкультурой – через 6 – 8 дней. Остерегаться резких и особенно внезапных охлаждений дыхательных путей при выполнении физических упражнений.

**Ветряная оспа.** Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 7 дней; отсутствие болезненных явлений в области дыхательных путей, суставов и кожи. Занятия физкультурой – через 7– 8 дней.

**Острое воспаление придаточных полостей носа (фронтит, гайморит).** Признаки выздоровления: нормальная температура не менее 14 дней; полное исчезновение болей и неприятных ощущений в пораженных областях. Необходима особая осторожность на занятиях на улице, особенно зимой, и постепенность при закаливании.

**Воспаление легких (катаральное а крупозное).** Признаки выздоровления; удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 14 дней; отсутствие кашля; нормальные данные при аускультации и перкуссии. Занятия физкультурой – через 12 – 14 дней. При затянувшемся катаральном воспалении и при тяжелых формах крупозного воспаления сроки увеличиваются на две-три недели. Остерегаться резких и особенно внезапных охлаждений дыхательных путей при выполнении физических упражнений. Шире использовать дыхательные упражнения.

**Гастроэнтериты и другие острые расстройства желудочно-кишечного тракта.** Признаки выздоровления: исчезновение всех болезненных явлений (боли, тошнота, поносы и пр.). Занятия физкультурой – через 2 – 3 дня. Обращать особое внимание на строгое соблюдение режима питания.

**Грипп:** а) катаральная, желудочно-кишечная и нервная формы, легкие и средней тяжести (повышенная температура не более 4 дней, отсутствие резко выраженных местных явлений). Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 5 дней; полное отсутствие болезненных симптомов в области дыхательных путей, сердца, желудочно-кишечного тракта и других органов. Занятия физкультурой – через 4 –5 дней.

б) более тяжелые формы (повышенная температура более 5 дней, расстройства со стороны отдельных органов, а также резко выраженные явления общей интоксикации). Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 7 дней, остальные признаки как при легких формах гриппа. Занятия физкультурой – через 10 – 12 дней. В первые дни занятий щадящий режим нагрузок, особенно в видах, требующих напряжения сердечно-сосудистой системы. Избегать переохлаждения, во время занятий на открытом воздухе дышать только через нос.

**Дизентерия.** Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальный стул не менее 15 суток; хороший аппетит; близкий к обычному весу. Занятия физкультурой – через 14 – 16 дней. Необходим систематический контроль за самочувствием, деятельностью сердечно-сосудистой системы и желудочно-

кишечного тракта. Если были изменения в деятельности сердца, то исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость, силу и упражнения, связанные с натуживанием.

**Дифтерия.** Признаки выздоровления: нормальная температура не менее 15 дней; хорошее самочувствие; полное исчезновение болезненных явлений в области желез, отсутствие патологических изменений в моче. Занятия физкультурой – через 30 – 35 дней. Врачебное наблюдение в течение 2–3 месяцев. Систематический контроль за деятельностью сердца. Необходимы особая осторожность и постепенность нагрузки на занятиях. Если были изменения в деятельности сердца, то исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость, силу и упражнения, связанные с натуживанием. Обязательны контрольные анализы мочи.

**Корь.** Признаки выздоровления нормальная температура не менее 7 дней; нормальное функционирование кишечника; полное отсутствие сыпи на коже. Занятия физкультурой – через 14 – 16 дней. Если были изменения в деятельности сердца, то исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость, силу и упражнения, связанные с натуживанием.

**Малярия.** Признаки выздоровления удовлетворительное самочувствие нормальная температура не менее 10 дней; отсутствие увеличения селезенки. Занятия физкультурой – через 6 – 7 дней. Особая осторожность на занятиях плаванием и во время приема солнечных ванн. Обязателен повторный анализ мочи после первых 2 –3 занятий.

**Воспаление почек (острый нефрит).** Признаки выздоровления: хорошее самочувствие; отсутствие отеков; отсутствие в моче белка и форменных элементов при трех повторных исследованиях через каждые 5 дней. Занятия физкультурой – через 30 – 35 дней. Необходим систематический врачебный контроль. Обязательны повторные анализы мочи после 2 – 3 занятий в течение двух-трех месяцев.

**Острые и подострые заболевания (заразные и незаразные) кожи и слизистых оболочек,** не вызывающие резких болезненных явлений или ограничения движений (чесотка, стригущий лишай и др.). Момент полного выздоровления устанавливается лечащим врачом-специалистом и характеризуется полным отсутствием проявления болезни и рецидивов в течение 8 – 15 дней. Занятия физкультурой – через 5 – 6 дней.

**Отит (острый).** Признаки выздоровления: нормальная температура не менее 5 дней; отсутствие болезненных явлений. Занятия физкультурой – 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).

**Плеврит:** а) сухой. Признаки выздоровления: нормальная температура не менее 20 дней; удовлетворительное самочувствие; отсутствие болезненных симптомов в области легких и бронхов; восстановление обычного веса. Занятия физкультурой – через 14 –16 дней. Рекомендуется закаливание. Избегать простуды.

б) экссудативный. Признаки выздоровления: отсутствие признаков выпота в плевре. Занятия физкультурой – через 40 – 45 дней. Исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость и упражнения, связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, прогулки.

**Ревматизм острый.** Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 30 дней; полное отсутствие

деформаций и болей в суставах при движениях; отсутствие болезненных явлений в области сердца. Занятия физкультурой – через 6 – 8 месяцев. Через 3 – 4 месяца возможны занятия лечебной гимнастикой в специальных группах. Необходима особая осторожность и постепенность занятий.

**Сотрясение мозга.** Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; полное отсутствие головных болей и головокружений как в спокойном состоянии, так и при движении (не менее 15 дней); нормальные рефлексы. Занятия физкультурой – через 20 – 25 дней. Исключаются в течение полугода упражнения, связанные с резкими сотрясениями тела (прыжки, футбол и др.).

**Скарлатина.** Признаки выздоровления удовлетворительное самочувствие нормальная температура не менее 20 дней; полное отсутствие шелушения кожи; отсутствие патологических Изменений в моче. Занятия физкультурой – через 30 – 40 дней. Необходима особая осторожность и постепенность на грузки на занятиях. Если были изменения в деятельности сердца, то исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость, силу и упражнения, связанные с натуживанием. Обязателен анализ мочи после одного из первых занятий.

**Ориентировочные сроки занятий физическими упражнениями  
после острых и некоторых хронических заболеваний**

<b>Заболевание</b>	<b>Занятия в группе с неполной нагрузкой</b>	<b>Занятие в группе с нормальной нагрузкой (полной)</b>
Хроническое заболевание сердечно-сосудистой системой	Постоянно, спустя 6 месяцев после операции на сердце	
Ревматизм – межприступный период без повреждения сердечной мышцы	В течение 6 месяцев после атаки	Спустя 6 месяцев после атаки
Недостаточность митрального клапана	Назначается через год после стихания активного ревматического периода и строго индивидуально, лфк постоянно	Не назначается
Хронический тонзиллит вне обострения без признаков поражения сердечно-сосудистой системы	При нерезко выраженной тонзилогенной интенсификации	Постоянно, при общем удовлетворении состояния вне периода обострения, без изменений со стороны ссс
Острый катар верхних дыхательных путей	В течение 6 – 10 дней с начала посещения ДОУ	Спустя 6 – 10 дней с начала посещения ДОУ
Хронические заболевания верхних дыхательных путей вне обострения	После болезни, при незначительных нарушениях дыхания	Постоянно, при общем удовлетворительном состоянии вне периода обострения, без изменений со стороны ссс
Бронхит	В течение 6 – 8 дней с начала посещения ДОУ	Спустя 6 – 8 дней с начала посещения ДОУ
Пневмония острая	В течение 14 дней с начала посещения ДОУ	Спустя 14 дней от начала посещения ДОУ
Пневмония хроническая	В течение 1 – 2 месяцев с началом посещения ДОУ и при отсутствии дыхательной недостаточности	Спустя 1-2 месяца от начала посещения ДОУ (при 1 степени заболевания)
Плеврит	В течение 20 дней с начала	Спустя 20 дней с начала

	посещения ДОУ	посещения ДОУ
Бронхиальная астма	В течение 1 месяца после обострения	Назначается не ранее двух лет после последнего приступа при хорошем состоянии здоровья
Туберкулез легких	При отсутствии осложнений и дыхательной недостаточности	Через год после последнего приступа и при условии успешных занятий физическими упражнениями
Отит острый	В течение 1 месяца после обострения	После одного месяца с начала посещения ДОУ
Отит хронический с перфорацией барабанной перепонки	2,3 недели с начала посещения ДОУ	Постоянно, исключить плавание
Острые инфекционные заболевания	В течение 1 месяца с начала посещения ДОУ	В течение 1 месяца с начала посещения ДОУ
Гепатит инфекционный	В течение 8 – 12 месяцев с начала посещения ДОУ, исключить упражнения на выносливость	Спустя 8 – 10 месяцев от начала посещения ДОУ
Хронический гастрит, колит, энтерит	В течение 1 месяца после обострения при удовлетворительном состоянии	Вне обострений – постоянно
Язвенная болезнь	При отсутствии резких болей в течении 1 месяца с начала посещения ДОУ	Вне обострений
Нефрит острый	В течение 2 месяцев с начала посещения бассейна	Спустя 2 месяца от начала посещения ДОУ
Нефрит хронический, нефрозолефрит, пиелонефрит	Постоянно, вне периода обострения	Не назначается
Аппендицит (после операции)	В течение 1-2 месяцев с начала посещения ДОУ	Спустя 2 месяца от начала посещения ДОУ
Сотрясение головного мозга	В течение 2 месяцев и более с начала посещения ДОУ (в зависимости от состояния)	Спустя 2 месяца и более от начала посещения ДОУ (в зависимости от состояния)
Сколиозы, сколиотическая осанка	Не назначается	Постоянно (дополнительно занятия ЛФК)
Врожденная или приобретенная деформация опорно-двигательного аппарата	Назначается при резко выраженных нарушениях двигательных функций	Назначается при отсутствии нарушений двигательных функций
Остаточные явления и последствия закрытых травм черепа	Назначается при незначительных нарушениях двигательной функции не ранее чем через год после получения травмы	Не назначается
Параличи, парезы, гиперкинезы после различных заболеваний нервной системы (энцефалит, менингит, ДЦП, полиомиелит)	Назначается ЛФК, для детей ДЦП легкой формы постоянно и индивидуально	Не назначается
Гемофилия, болезнь Верльгофа, Шейклен-Геноха	Постоянно	
Аномалии рефракции с остротой зрения 0,5 и выше		Постоянно с регулированием нагрузки
Заболевание слезных путей,	Противопоказаны или	Постоянно

сопровождающихся слезотечением	ограничены занятия на воздухе	
Эндокринные заболевания	Постоянно при легких и незначительных нарушениях, если физическое развитие и работоспособность соответствует возрасту	Не назначается
Отставание в физическом развитии (при отсутствии эндокринных нарушений)	Назначается при величинах роста и веса в пределах минус 2 (по сравнению с возрастными стандартами)	Не назначается
Грыжа паховая, бедренная, аппендицит, переломы костей	В течение 6 месяцев с начала посещения ДОУ, избегать натуживаний, прыжковых упражнений и упражнений на пресс	Назначается не ранее чем через полгода с начала посещения ДОУ
Растяжение		После 1 недели с начала посещения ДОУ
Разрыв мышц и сухожилий	2-3 месяца с фиксированной нагрузкой на место травмы	После 2-3 месяцев с начала посещения ДОУ

Примечание: с неполной нагрузкой — значит по тому же плану, но с меньшей интенсивностью, с большими частыми чередованиями отдыха между физическими упражнениями и дополнительными упражнениями лечебного характера.

### **ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ЗАКАЛИВАНИЯ ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАНИЯМ**

<b>Наименование болезни</b>	<b>Физкультура</b>	<b>Закаливание</b>
Ангина	2 – 3 недели	3 – 4 недели
ОРЗ	1 – 2 недели	2 – 3 недели
Острый бронхит	10 – 12 дней	2 – 3 недели
Отит	3 – 4 недели	3 – 4 недели
Оспа ветряная	7 – 12 дней	2 – 3 недели
Корь	3 – 4 недели	4 – 5 недель
Пневмония	3 – 4 недели	4 – 5 недель
Скарлатина	1 – 1,5 месяца	1 – 2 месяца
Дизентерия	2 – 3 недели после карантина	3 – 4 недели после карантина
Боткина	10 – 12 месяцев	10 – 12 месяцев
Острый нефрит	10 – 12 месяцев	3 – 4 месяца
Миокардит	2 – 3 месяца	3 – 4 месяца
Ревматизм (не активная фаза)	3 – 4 месяца	8 – 10 месяцев
Удаление миндалин	3 – 4 недели	1 месяц
Аппендицит	1 месяц	1 – 1,5 месяца
<b>КАРАНТИН НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЕМ</b>		

Подборку сделала инструктор по физической культуре МБДОУ № 25  
Сибирякова Т.В.  
Февраль 2018г.