

Памятка для педагогов при проведении оздоровительных мероприятий

Диагноз	Симптомы, требующие направления к врачу	Рекомендации	Противопоказания
Ревматизм. Ревмокардит	Появляется одышка, ощущение явного перебоев сердца.	Использовать дозированную ходьбу, чередование ходьбы и бега (10м – бег, 40м – ходьба). Плавание. Все дыхательные упражнения без статического напряжения. Игры средней и малой подвижности.	Исключить прыжки, скоростно-силовую направленность, соревновательные и высоко эмоциональные занятия.
Клапанные пороки сердца.	Появление одышки. Боли в правом подреберье. Нарушение сердечного ритма.	Дыхательные и экстракардиальные упражнения.	Исключить натуживания, интенсивные физические нагрузки, соревновательные занятия.
Повышенное артериальное давление.	Головная боль, снижена функция равновесия, сонливость, ухудшение зрения, боль в области сердца.	Контроль за АД в ходе занятий (норма СД = 100 + возраст)	Сократить упражнения на сотрясение туловища (прыжки, скоростной бег), высоко эмоциональные занятия. Исключить статическое напряжение
Бронхиальная астма.	Приступы удушья.	Дыхательная гимнастика, обучение родителей и ребенка технике правильного дыхания, увеличить количество упражнений с сопротивлением (диафрагмальное дыхание), звуковая гимнастика.	Исключить натуживание, интенсивные физические нагрузки.
Заболевания системы внешнего дыхания (бронхит, хроническая пневмония).	Одышка	Дыхательные упражнения, упражнения для мышц плечевого пояса с максимально возможной амплитудой.	Прыжки, скоростно-силовые упражнения, бег на большие дистанции
Хроническое заболевание почек (пиелонефрит).	Боли в пояснице, отеки на ногах, головная боль и ухудшение зрения.	Дыхательные упражнения. Медленно выполнять упражнения для спины.	Исключить прыжки. Плавание допустимо, но избегать переохлаждения.
Сахарный диабет.	Кожный зуд, запах ацетона изо рта. Склонность к обморокам.	Рекомендован спокойный ритм выполнения упражнений.	Исключить прыжки, упражнения на сотрясение туловища, соревновательные и высоко эмоциональные занятия.
Ожирение.	Упорные головные боли.	Широкое использование дозированной ходьбы, бег с чередованием ходьбы. Плавание. Дыхательные упражнения. Игры средней и малой подвижности.	Исключить прыжки, нагрузки высокой интенсивности, соревновательные и высоко эмоциональные занятия.
Хронический гастрит, язва, холецистит.	Диспепсические расстройства (тошнота, изжога)	Дыхательные упражнения, упражнения на равновесие. плавание. Расслабляющие упражнения. Тренировать диафрагмальное дыхание. Медленный темп выполнения упражнений.	Исключить резкие изменения положения тела, резкие наклоны, ограничить прыжки, нагрузку на мышцы брюшного пресса.
Реконвалесцент гепатита А (болезнь Боткина)	Болевой синдром, желтушность кожи и глаз.	Ползание на четвереньках, приседания. Упражнения выполнять из исходного положения лежа на спине или из положения стоя на четвереньках.	Исключить поднятие тяжестей, натуживание, силовые упражнения