

**ЛЕКЦИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА  
ПЕДИАТРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА  
ГБОУ ВПО ОМГМА**

**Здоровьесберегающие  
физкультурно-  
оздоровительные технологии в  
физическом воспитании детей и  
подростков.**

**Артюкова Светлана Ивановна – к.м.н., доцент кафедры  
пропедевтики детских болезней и поликлинической  
педиатрии**

## ЦЕЛЬ ЛЕКЦИИ

---

- ▣ Изучить здоровьесберегающие физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании детей и подростков.

# ПЛАН ЛЕКЦИИ

---

- 1. Определение понятий физическое воспитание, физическое совершенство, роль педиатра в формировании физической культуры детей и подростков**
- 2. Задачи и средства физического воспитания.**
- 3. Физическое воспитание детей грудного и раннего возраста.**
- 4. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.**
- 5. Физическое воспитание детей школьного возраста и подростков.**

□ **Тéло**, или *физическое тело* в физике — материальный объект, имеющий постоянные: массу, форму, а также соответствующий ей объём; и отделенный от других тел внешней границей раздела.

□ *Физическое*  
ТЕЛО- это материальная основа человеческой природы, биофизическая реальность, которая связана с природой, подчиняясь ее законам, это исходное жизненное пространство человека,

□ **Специфическими особенностями тела как физической реальности являются:**

□ циклическое разворачивание биологической программы существования в физическом времени (складывается из этапов зачатия, эмбриогенеза, рождения, физического и психического созревания, старения и естественного умирания)

□ полная зависимость от требований естественной необходимости.

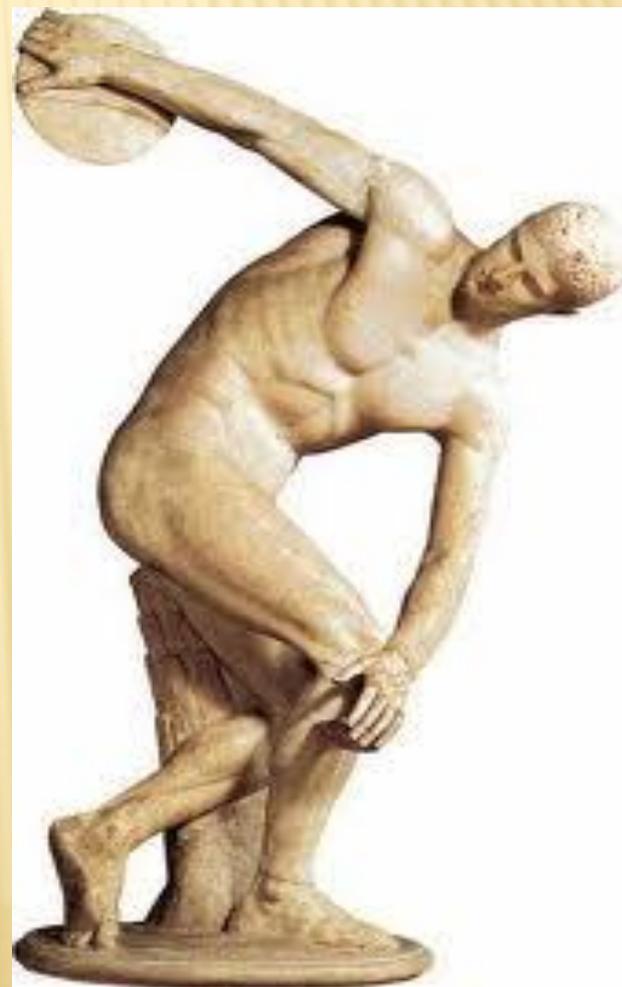
# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

---

**- один из процессов общего воспитания, направленный на развитие физических способностей, формирование и совершенствование двигательных навыков и умений человека, достижение физического совершенства.**

# ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО

- оптимальная физическая подготовленность и гармоничное психофизическое развитие, соответствующее требованиям трудовой и других форм жизнедеятельности.
- Критерии физического совершенства имеют конкретно-исторический характер. Они изменяются в зависимости от ситуаций социального развития, отражая реальные



# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

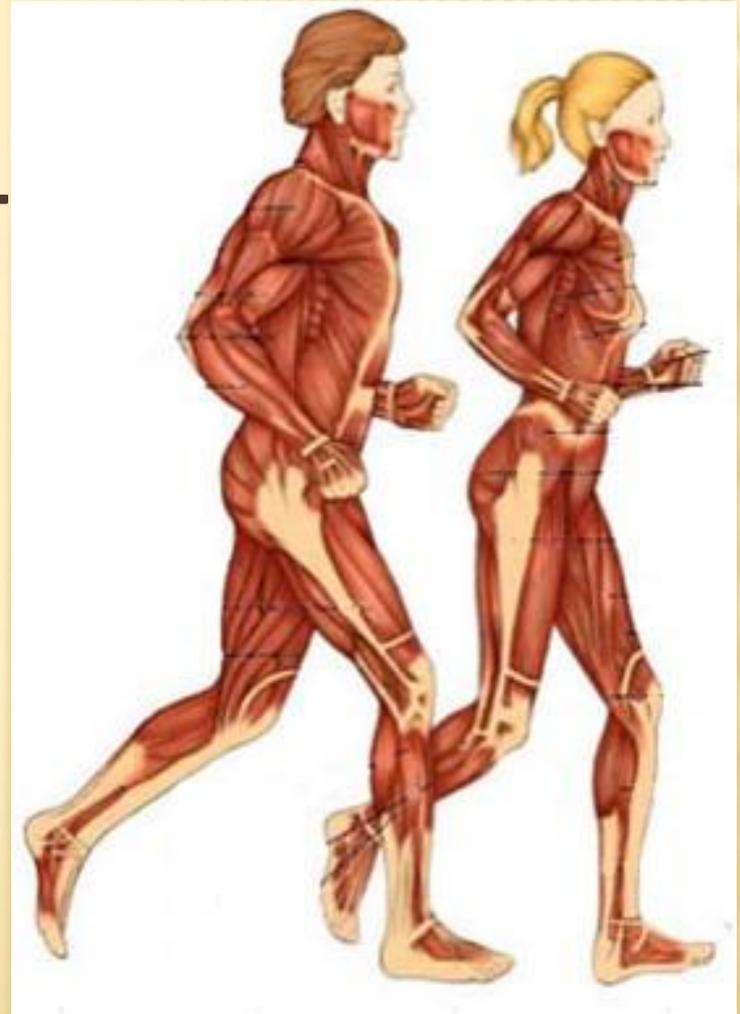
**– часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.**

# **СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

---

- **Физические упражнения — двигательные действия, по форме и содержанию соответствующие задачам, физического воспитания.**
- **Оздоровительные силы природной среды (солнечная инсоляция, свойства воздушной и водной среды) служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.**
- **Гигиенические факторы - режим нагрузок и**

□ **Скелетные мышцы в организме человека обеспечивают опорно-двигательную, терморегуляционную, активную внутрирганную микронасосную функцию, которую физиологи называют внутримышечным периферическим сердцем.**



- В процессе развития человека до **18-20 лет** суммарная масса мышц увеличивается больше, чем масса других органов и тканей.
- У новорожденных она составляет **23%** от веса тела, к **8 годам – 27%**, к **15 годам – 32%**, к **18-20 годам – 44%**.
- Общее количество миоцитов не увеличивается с возрастом. Прирост мышечной массы осуществляется за счет диаметра клеток при ее сокращении с максимальным усилием.
- В дальнейшем диаметр мышечных волокон в случае пассивного образа жизни и при отсутствии силовых нагрузок постепенно снижается.

# **ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

---

## **Оздоровительные задачи**

- 1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания.**
- 2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.**
- 3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и терморегуляции, предупреждению застойных явлений и т. д**
- 4. Воспитание физических способностей.**

## **Образовательные задачи**

- 1 Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.**
- 2 Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой**

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ГРУДНОМ ВОЗРАСТЕ

**Включает массаж, гимнастику, закаливание, подвижные игры.**

**Общие правила физического воспитания:**

- заниматься необходимо ежедневно;**
- время процедуры — через 1,5-2 часа после или за 1,5-2 часа до приема пищи;**
- в хорошо проветренной комнате или на свежем воздухе;**
- на ребенке должна быть легкая одежда, которая не ограничивает его движения, не создает неудобств;**
- к процедуре ребенка необходимо психологически подготовить;**
- методы усложнять постепенно;**
- процедуры желательно периодически менять.**

# КОМПЛЕКСЫ МАССАЖА И ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Возраст	№ комплекса	Цель и задачи
1,5 – 3 месяца	1	Ослабление тонуса мышц - сгибателей
3 – 4 месяца	2	Уравновешивание тонуса сгибателей и разгибателей. Воспитание навыков изменения положения.
4 – 6 месяцев	3	Подготовка к ползанию. Воспитание чувства ритма.
6 – 10 месяцев	4	Укрепление крупных мышц спины, живота и ног для обеспечения статических функций; воспитание координации.
10 – 14 месяцев	5	Подготовка к ходьбе. Воспитание связи движения со словом.

# РЕФЛЕКТОРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА

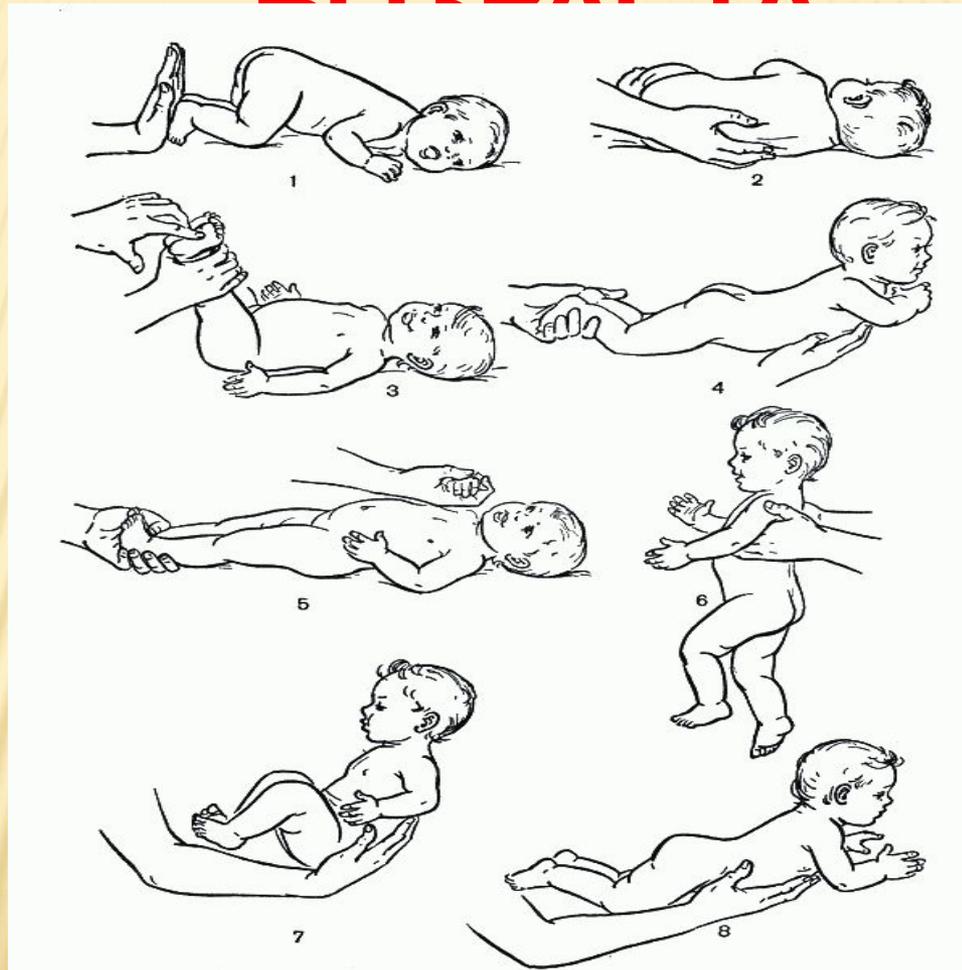
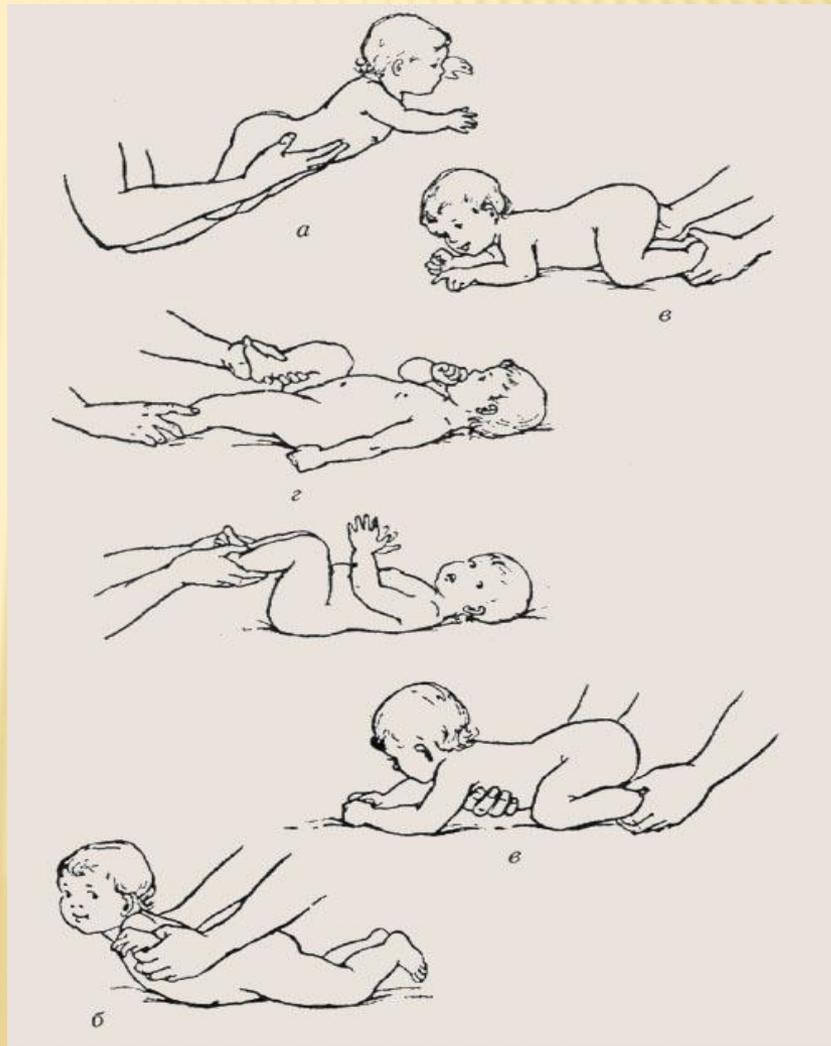
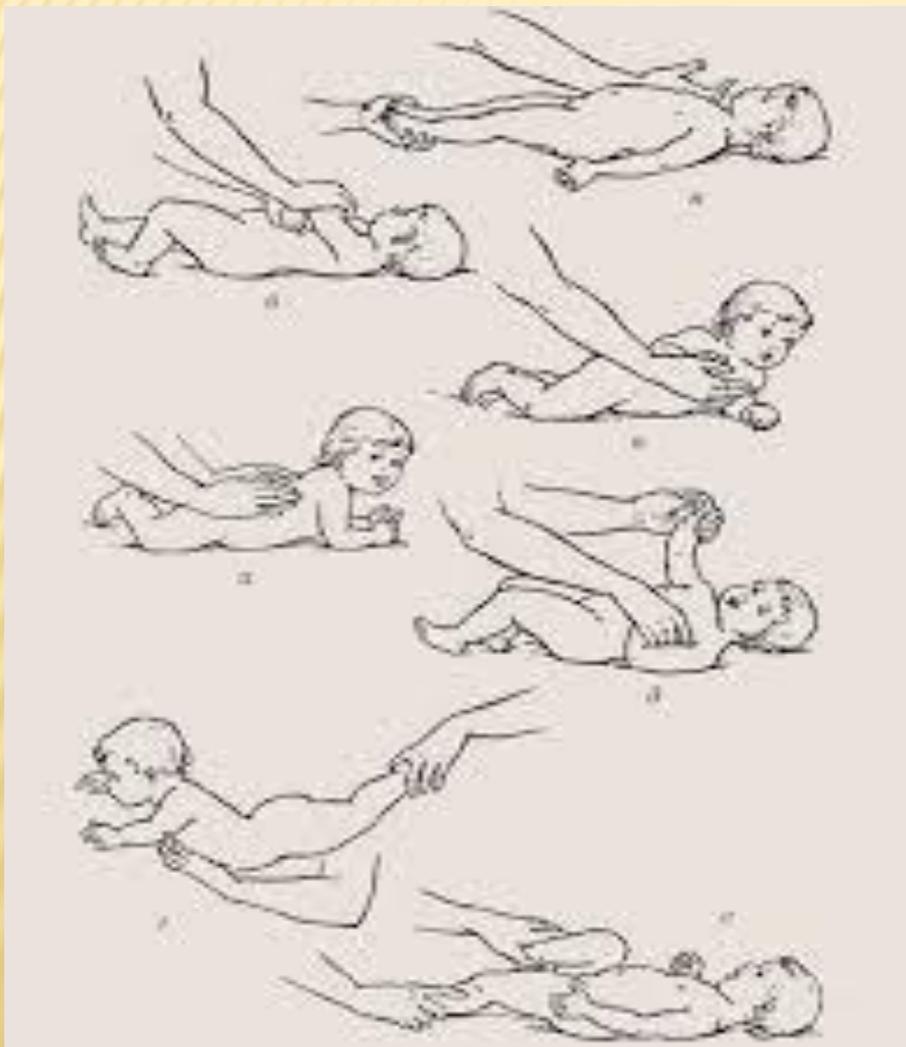
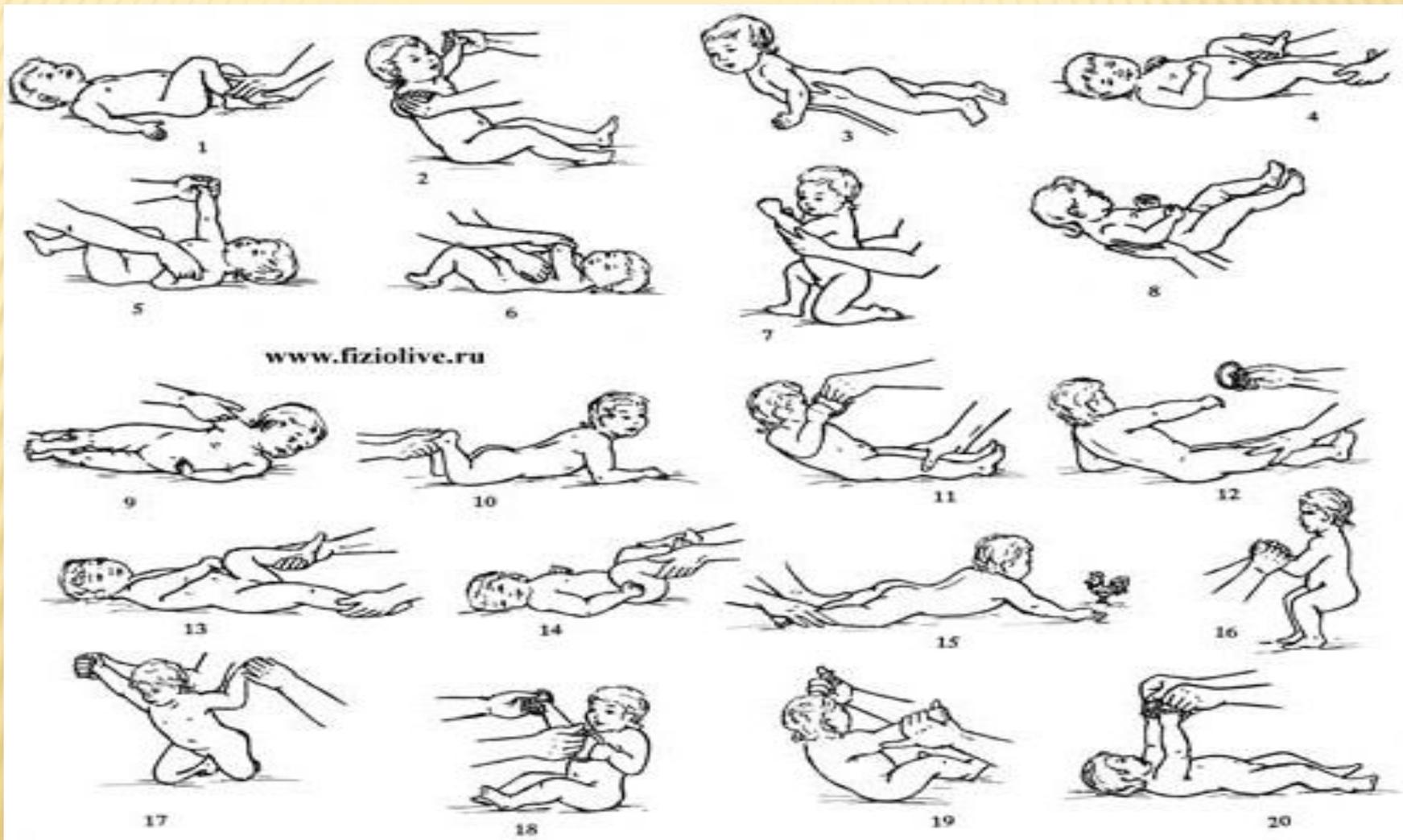


Рис. 38. Рефлекторные упражнения у детей грудного возраста.  
1 — ползание на животе; 2 — разгибание позвоночника; 3 — сгибание пальцев стопы; 4 — поднимание головы; 5 — поворот со спины на живот; 6 — подтанцовывание; 7 — сгибание головы, туловища и ног; 8 — разгибание туловища и ног.

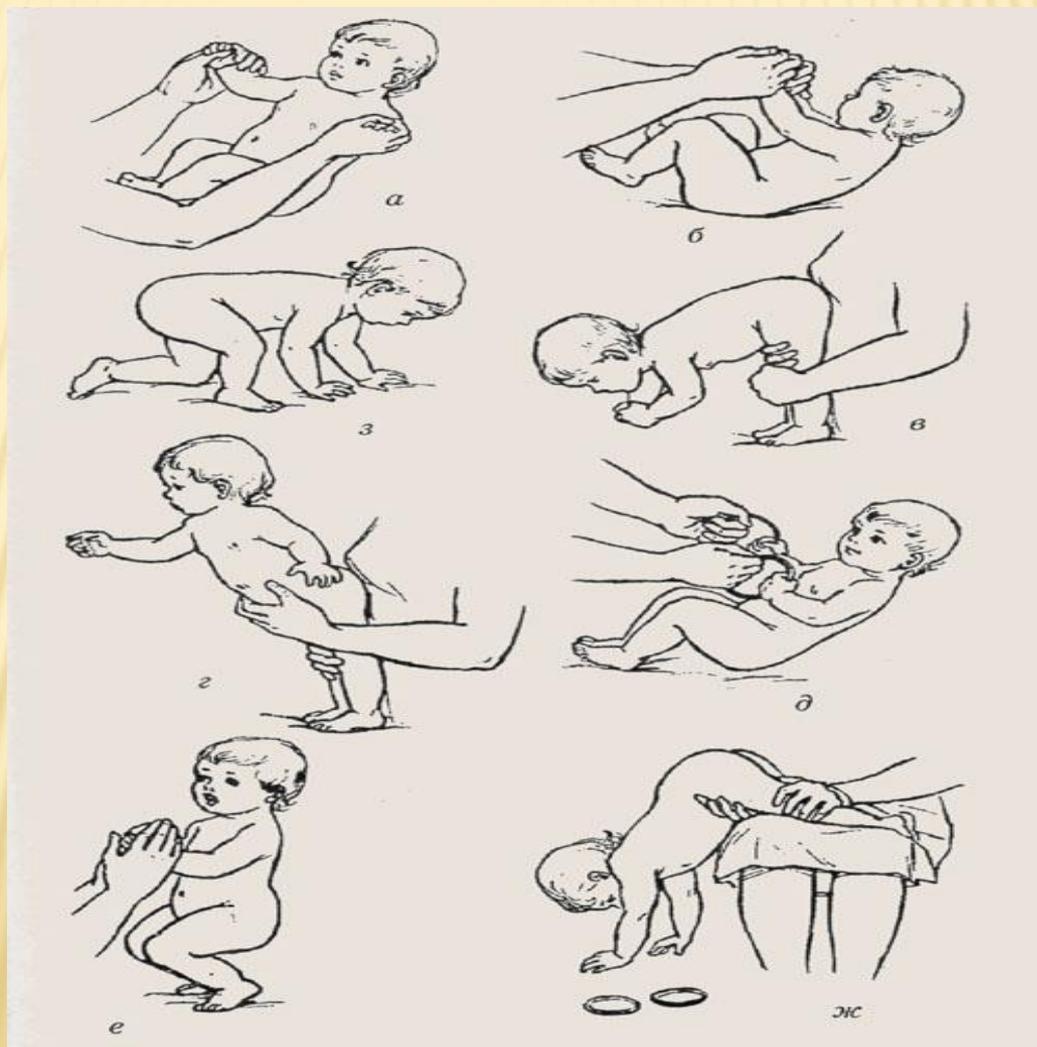
# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА ГРУДНОГО ВОЗРАСТА ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА



# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА ГРУДНОГО ВОЗРАСТА ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА



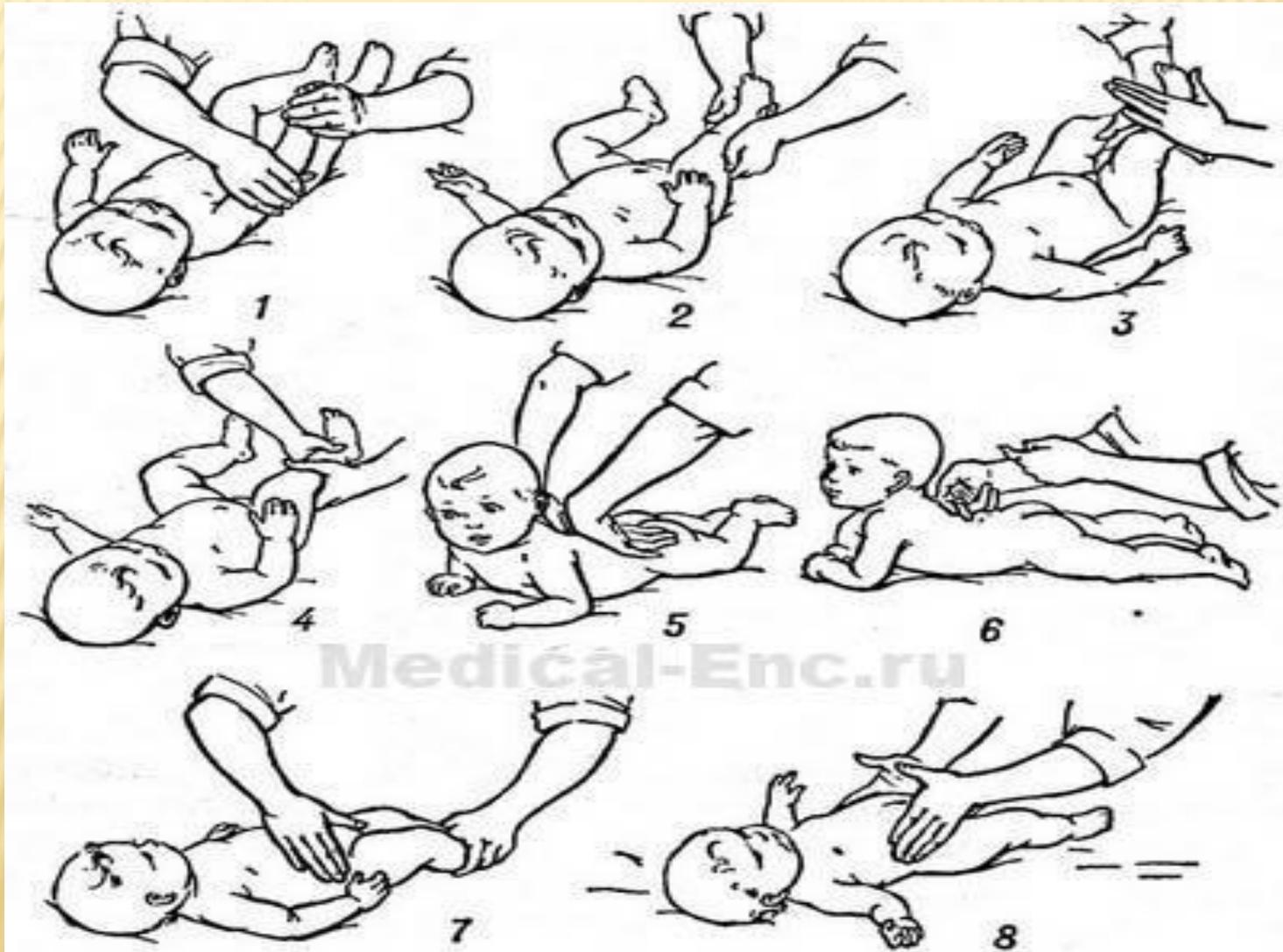
# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА ГРУДНОГО ВОЗРАСТА ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА



# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА – ГИГИЕНИЧЕСКИЙ МАССАЖ**



# ПРИЕМЫ МАССАЖА У ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ



# НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННАЯ И ДОСТУПНАЯ ФОРМА ЗАКАЛИВАНИЯ - ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СВЕЖЕГО ВОЗДУХА.

Воздух действует на организм своей температурой, содержанием влаги, движением частиц. Воздушные закаливающие процедуры входят в обычный режим дня:

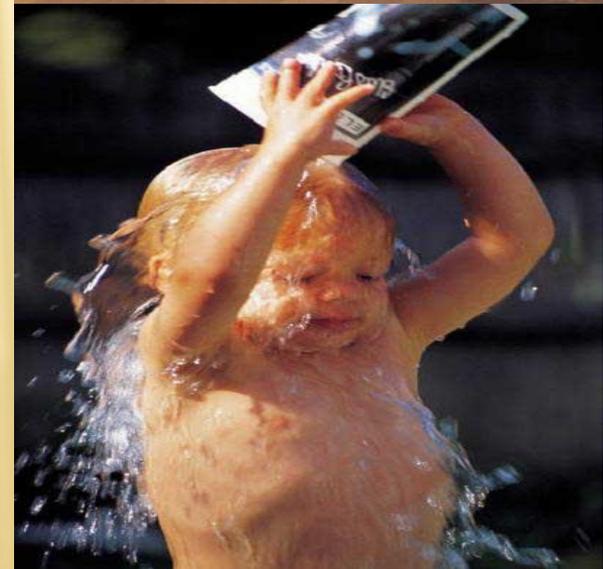
- ✓ воздушные ванны при переодевании ребёнка и во время утренней гимнастики;
- ✓ сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые фрамуги, форточки);
- ✓ поддержание оптимального температурного режима в помещении (температура +18...20°C);
- ✓ ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа на свежем воздухе в любую погоду тренируют терморегуляторный механизм ребёнка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха.



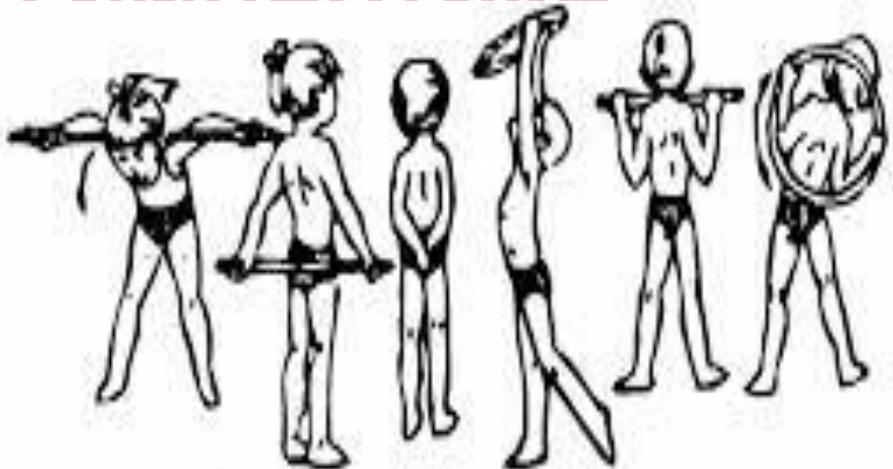
# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В РАННЕМ И ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

# УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

благоприятно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые



# УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА



Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма. Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова:

- а) потягивание;
- б) ходьба (на месте или в движении);
- в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- г) упражнения для мышц туловища и живота;
- д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);
- е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны));
- ж) упражнения силового характера;



□ Утренняя гимнастика не только "пробуждает" организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры



# **ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ**

---

**1. Гимнастика не должна проводиться натошак, сразу после еды, непосредственно после ночного сна.**

**2. Проводить занятия лучше на открытом воздухе или в помещении при непрерывном притоке воздуха, т. е. при открытых окнах (летом) или при открытой форточке (зимой).**

**3 Гимнастика должна доставлять ребенку удовольствие; недопустимо заниматься ею с плачущим ребенком.**

**4. В летнее время гимнастика должна проводиться в более прохладные часы дня, во избежание перегревания.**

**5. Упражнения для различных групп мышц должны чередоваться (т. е. должен соблюдаться принцип рассеянной нагрузки). Несоблюдение этих условий делает занятие гимнастикой**

**ЗАКАЛИВАНИЕ – КОМПЛЕКС  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
МЕРОПРИЯТИЙ, ПОВЫШАЮЩИХ  
УСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА К  
НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ СРЕДОВЫМ  
И МЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИМ  
ВОЗДЕЙСТВИЯМ ПУТЕМ  
ТРЕНИРОВКИ МЕХАНИЗМОВ  
ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ.**

# ГРУППЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

1. I группа - дети здоровые, ранее закаливаемые.
  2. II группа - дети здоровые, впервые приступающие к закаливающим процедурам или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья.
  3. III группа - дети с хроническими заболеваниями или дети, вернувшиеся в дошкольное учреждение после длительного заболевания.
- ✓ Для каждой группы детей подбираются соответствующий комплекс закаливающих процедур.
  - ✓ По мере закаливания дети переходят из одной группы в другую.



# ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ:

---

- Начинать и проводить закаливание только при полном здоровье ребенка
- Закаливающие мероприятия должны проводиться на фоне оптимального теплового состояния детей
- Положительная эмоциональная настроенность детей
- Начинать закаливание следует со слабых воздействий, постепенно увеличивая силу закаливающего фактора
- Интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком;
- Эффект закаливания зависит от

# МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ:

□ Солнечно-воздушные ванны. С учетом интенсивной инсоляции лучшим является время от 10 до 12 часов. Солнечная ванна должна начинаться не ранее чем через 1,5 часа после еды и заканчиваться не позднее чем за 30 мин. до еды.



# МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ:

- **Контрастные воздушные ванны.**  
Проводятся с разницей температур между помещениями в  $5-8^{\circ}\text{C}$ .



# МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ:



- Сухое и влажное обтирание тела горячей водой (45 – 50 °С).
- Обливание из душа. Контрастное обливание.



# МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ:

## Хожжение босиком

Предупреждению заболеваний способствует обливание стоп – как самостоятельная процедура, так и в комплексе с хождением босиком по полу, холодному и горячему песку. Хождение босиком начинают при температуре пола не ниже  $+18^{\circ}\text{C}$ .



**Примерные схемы дорожек здоровья по возрастам.**

**2 младшая группа ( 3-4 года )** - ребристая доска, 5-6 ковриков с различными пуговицами, коврик с пробками.

**средняя группа ( 4-5 лет )** - ребристая доска, 5-6 ковриков с различными пуговицами, дорожка со следами.

**старшая группа ( 5-6 лет )** - ребристая доска, 5-6 ковриков с различными пуговицами, палки для перешагивания, дорожка с пробками.

**подготовительная группа ( 6-7 лет )** - ребристая доска, 5-6 ковриков с различными пуговицами, палки для перешагивания, природный материал, дуги для подлезания.

**Методика проведения.**

Дети идут по дорожке мелким топчущим шагом по кругу друг за другом.  
Количество кругов соответствует возрасту каждого ребёнка.



# ПЛАВАНИЕ В БАССЕЙНЕ.

- Занятия по плаванию проходят не ранее чем через 30-40 мин. после приема пищи и не позднее чем за 1,5-2 часа до ночного сна.



# ПОЛОСКАНИЕ РТА И ГОРЛА ПРОХЛАДНОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДОЙ.

- Полоскание горла водой  $36-37^{\circ}\text{C}$  с последующим снижением температуры через каждые 3-4 дня на  $1-2^{\circ}\text{C}$ , доводя ее до  $8-10^{\circ}\text{C}$
- Детям раннего возраста, не умеющим полоскать горло, рекомендуется по такой же схеме питье прохладной воды.



# ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- ▣ **Постепенность** - одно из основных правил закаливания. Важность этого принципа определяется самой сущностью закаливания - постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Привычка к холодным воздействиям должна воспитываться последовательно. Целесообразнее начинать закаливающие процедуры в летнее время, когда температура воздуха более высокая, чем в другие сезоны и колебания температуры бывают менее резкими.



# ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- **Систематичность** проведения закаливающих процедур во все сезоны года. Естественной реакцией организма на холод является максимальное сужение, а затем максимальное расширение сосудов для того, чтобы усилить кровоток и согреть организм. Но через некоторое время это приводит к еще более сильному переохлаждению. Путем же регулярного закаливания можно выработать условно рефлекторное сужение сосудов до оптимального размера, предотвращающее охлаждение организма.



# ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

## ▣ *Последовательность.*

Первоначально рекомендуются воздушные ванны, затем, по мере привыкания, следует переход к водным процедурам и солнечным ваннам. К обливанию можно переходить после того, как дети привыкнут к обтиранию, а купание в водоёмах после привыкания к обливанию и т. д.



# ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- ▣ **Комплексность.** Специальные закаливающие процедуры лишь тогда дают нужные результаты, когда они сочетаются с другими мероприятиями в повседневной жизни ребёнка, направленными на укрепление здоровья (это прогулки, утренняя гимнастика, проветривание помещений, физкультурные занятия и т.д.) и если они проводятся комплексно. Так, например, воздушные ванны хорошо сочетаются с активными физическими упражнениями, а солнечные ванны можно соединить с водными процедурами и т.д.



□ Закаливание солнцем начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны, оставляют открытыми отдельные участки тела, руки, ноги. Длительность приёма ванн постепенно увеличивается, проводятся они под контролем самочувствия ребёнка. Голова ребёнка должна быть постоянно закрыта от солнечных лучей светлой панамой. В жаркий летний день обязательно требуется питьё. Наилучшее время для приёма ванн -- с 10 до 11 часов утра. Продолжительность первого сеанса - 4 минуты. Затем через каждые 3 ванны надо добавлять 4 минуты; постепенно продолжительность солнечной ванны доводится до 20-30 минут. Во время солнечной ванны ребенок должен менять положение: лежать на спине, боках, животе. По окончании солнечной ванны надо перейти к обливанию водой, температура которой 26-28°. Вода действует сильнее на организм, чем воздух, потому что обладает теплопроводностью.



Процедура	Время проведения	Продолжительность до 3-х лет	3 - 7 лет
Прогулка и игры на воздухе	утром и днем	Осенью и зимой . не реже 2 раз по 2 ч; летом 6--8 ч	Осенью и зимой по 2--2,5 ч; летом как можно дольше
Дневной сон на воздухе	Утром или после обеда Грудным детям 2--3 раза по 1,5--2 ч;	старшим-1 раз по 1,5– 2 часа	
Воздушные ванны	Утром или после дневного сна	Осенью и зимой в комнате 2--3 раза по 2--15 мин и дольше; летом на воздухе 30--60 мин	Осенью и зимой в комнате, начинать с 5-- 10 мин до 30-- 60 мин 2 раза. В сочетании с гимнастикой, играми летом световоздушные ванны 10-- 60 мин и дольше
Солнечные ванны	В средней полосе 9--11 ч	Для детей старше года начинать с 1-2 мин до 20 мин (на все стороны тела)	4--40 мин (на все стороны тела)

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

## 1. Урок физической культуры

## 2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

**Утренняя гимнастика до учебных занятий.** Ее цель – способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на первых уроках. Основа гимнастики до занятий – это комплексы из 7–9 физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные мышечные группы.

**Физкультминутки и физкультпаузы** на уроках. Их цель – снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки. Физкультминутки проводятся на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления (нарушения внимания, снижения активности и т.п.)

**Игры и физические упражнения на удлиненных переменах .**

## 3. Внеклассные формы организации занятий.

К внеклассным формам физического воспитания школьников относятся:

- 1) спортивные секции по видам спорта;
- 2) секции общей физической подготовки;
- 3) школьные соревнования;
- 4) туристские походы и слеты;
- 5) праздники физической культуры;
- 6) дни здоровья, плавания и т.д.

# ЗАКАЛИВАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

- Современный школьник проводит в помещении 75-90 % времени суток. Постоянство температурного режима помещений не создает закаливающего эффекта. С этой целью необходимо создать "пульсирующий" микроклимат, т. е. систематические колебания температуры и скорости движения воздуха с оптимальной для человека разницей. Для младших школьников и учеников средней школы - это колебания температуры в 5-7 °С, для старших - 8-10 °С, для взрослых - 10-12 °С. Подобные условия создаются изменением режима работы отопительной системы и проветриванием помещений.



# РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧАЩИХСЯ ПО ГРУППАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ ОСМОТРОВ

- **Основная группа** – практически здоровые школьники, физическое развитие среднее и выше среднего, физически подготовленные – занятия по программе, занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях, сдача нормативов.
- **Подготовительная группа** – физическое развитие ниже среднего, без достаточной физической подготовки. Занятия в классе с ограничениями, длительная подготовка с сдаче нормативов.
- **Специальная группа** – школьники с отклонениями в состоянии здоровья постоянного и временного характера. Занятия в межклассных группах – ЛФК

# В РАМКАХ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ

## ФИЗКУЛЬТУРЫ ВЫДЕЛЯЮТ:

- **Подгруппа А** с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера (после травм и перенесенных заболеваний), требующими ограничения объема и интенсивности физических нагрузок, но допускающими выполнение специализированной учебной программы по физической культуре в учебных заведениях в щадящем режиме.
- Если здоровье и показатели физического развития этих детей будут улучшаться, впоследствии их можно перевести в подготовительную группу.
- Учащиеся, отнесенные к подгруппе А, занимаются физической культурой по специальной программе в учебном заведении, под руководством преподавателя физической культуры.

# В СТАНКАХ СПЕЦИАЛИЗОВАННОЙ ГРУППЫ

## ФИЗКУЛЬТУРЫ ВЫДЕЛЯЮТ:

- Подгруппа Б – дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, в том числе серьезные хронические заболевания, требующие существенного ограничения объема и интенсивности физических нагрузок (в зависимости от характера и тяжести заболевания) и выполнения физических упражнений лечебного (ЛФК) или оздоровительного характера, под контролем квалифицированного педагога и врача.
- Учащиеся, отнесенные к подгруппе Б, занимаются физической культурой в поликлинике, врачебно-физкультурном диспансере или в учебном заведении, под руководством квалифицированного педагога и специально подготовленного медицинского работника по индивидуальным программам.
- При прогрессирующем улучшении состояния здоровья дети подгруппы Б могут быть по рекомендации лечащего врача переведены в подгруппу А. Перевод из одной медицинской группы в другую производится после дополнительного врачебного обследования и педагогического тестирования по итогам учебной четверти, полугодия, учебного года.

# ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

## Этапы спортивной подготовки:

- **1 этап – предварительная спортивная подготовка (1-3 года) основная задача – формирование общей подготовки и обучение технике избранного вида спорт (группы начальной подготовки);**
- **2 этап – начальная специализация. Дети занимаются в учебно-тренировочных группах 1-4 года. За это время происходит совершенствование техники избранного вида спорта на фоне общефизической подготовки (учебно-тренировочные группы);**
- **3 этап – углубленное спортивное совершенствование. На данном этапе объемы общефизической подготовки снижаются, идет узко специализированная подготовка по данному виду спорта (группы спортивного совершенствования);**
- **4 этап – группы высшего спортивного мастерства.**

# **СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ**

**Допустимый масштаб спортивных соревнований в определенных возрастных группах:**

- 9-10 лет – внутришкольные;**
- 11-12 лет – районные и городские;**
- 13-14 лет – областного масштаба;**
- 15-16 лет – республиканского масштаба;**
- 16 лет – международного уровня.**

# ВОЗРАСТНЫЕ НОРМЫ ДЛЯ НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. ( С.В. МАТВЕЕВ, Б.И. ХЕРОДИНОВ, 1999

Вид спорта	Возраст (в годах) допуска к занятиям в группах		
	Начальной подготовки	Учебно-тренировочных	Спортивного совершенствования
акробатика	8 - 10	10 - 14	14 - 17
Баскетбол и волейбол	10 - 13	12 - 17	16 - 18
бадминтон	10 - 13	12 - 17	16 - 18
батут	9 - 12	11 - 17	16 - 18

<b>бокс</b>	<b>12 - 15</b>	<b>14 - 17</b>	<b>17 - 18</b>
<b>Борьба (все виды)</b>	<b>10 - 13</b>	<b>12 - 17</b>	<b>16 - 18</b>
<b>Велоспорт</b>	<b>12 - 14</b>	<b>14 - 17</b>	<b>17 - 18</b>
<b>Водное поло</b>	<b>10 - 13</b>	<b>12 - 17</b>	<b>16 - 18</b>
<b>Гимнастика спортивная</b>			
<b>-юноши</b>	<b>8 – 10</b>	<b>10 – 14</b>	<b>14 – 17</b>
<b>-девушки</b>	<b>7 - 9</b>	<b>9 - 14</b>	<b>14 - 17</b>
<b>Худ. гимнастика</b>	<b>7 - 9</b>	<b>9 - 13</b>	<b>13 - 17</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>11 - 13</b>	<b>13 - 17</b>	<b>17 - 18</b>
<b>биатлон</b>	<b>9 - 12</b>	<b>12 - 17</b>	<b>17 - 18</b>

<b>плавание</b>	<b>7 - 10</b>	<b>7 - 14</b>	<b>12 - 17</b>
<b>Саный спорт</b>	<b>11 - 14</b>	<b>13 - 17</b>	<b>16 - 18</b>
<b>Теннис и настольный теннис</b>	<b>7 - 10</b>	<b>9 - 15</b>	<b>14 - 17</b>
<b>Тяжёлая атлетика</b>	<b>13 - 14</b>	<b>14 - 17</b>	<b>17 - 18</b>
<b>фехтование</b>	<b>10 - 13</b>	<b>12 - 17</b>	<b>16 - 18</b>
<b>Фигурное катание</b>	<b>7 - 9</b>	<b>9 - 13</b>	<b>13 - 17</b>
<b>Футбол и хоккей</b>	<b>10 - 12</b>	<b>12 - 17</b>	<b>13 - 17</b>
<b>шахматы</b>	<b>9 - 13</b>	<b>11 - 17</b>	<b>15 - 18</b>

# ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ



## **ПРИ ВЫБОРЕ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ СТОИТ УЧИТЫВАТЬ ЦЕЛЫЙ РЯД ФАКТОРОВ:**

---

- состояние здоровья**
- природные данные.**
- психологические особенности ребенка:**
- мнение тренера.**

# **ПЕРЕЧЕНЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПАТОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИХ ДОПУСКУ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ**

- ▣ Любые острые заболевания с повышенной температурой тела (до полного восстановления)
- ▣ Заболевания сердечно-сосудистой системы с расстройствами компенсации
- ▣ Серьёзные заболевания нервной системы
- ▣ Заболевания органов дыхания
- ▣ Заболевания мочевыделительной системы
- ▣ Состояния, сопровождающиеся опасностью кровотечения
- ▣ Все хронические заболевания в стадии обострения
- ▣ Болезни крови и кроветворных органов
- ▣ Эндокринные болезни и нарушения обмена веществ
- ▣ Плоскостопие и другие деформации стопы со значительными и умеренными нарушениями ее функций (лица с плоскостопием I степени и II степени могут быть допущены к занятиям спортом)
- ▣ Грыжа (паховая, бедренная, пупочная), другие грыжи брюшной полости.
- ▣ Изменения на глазном дне
- ▣ Аномалии рефракции (вопрос решается индивидуально с окулистом)

# ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ

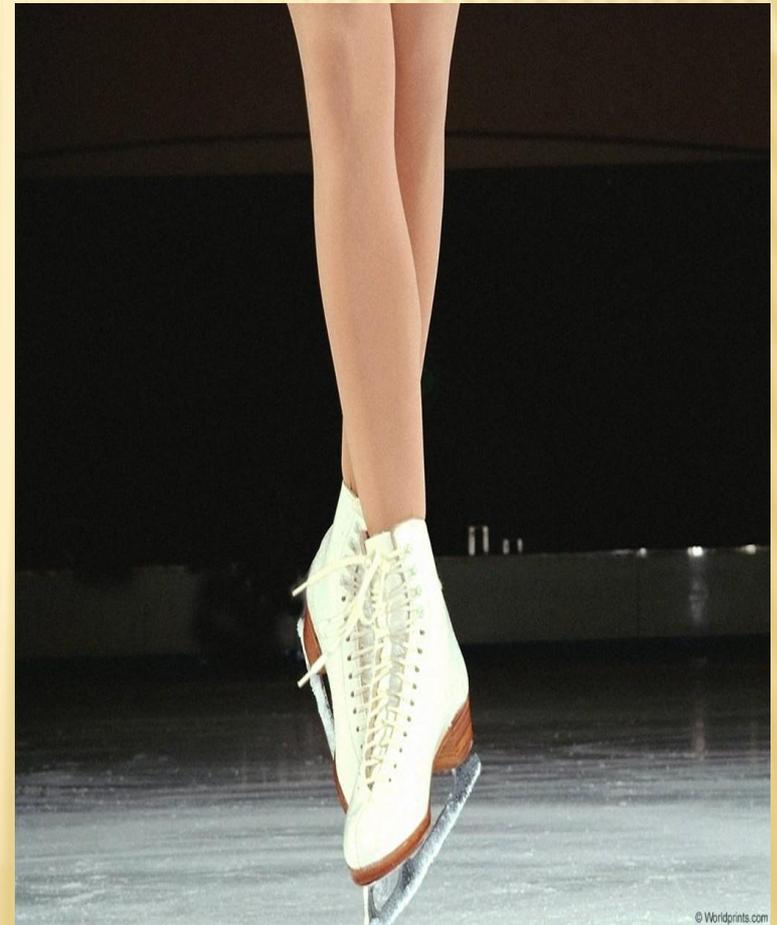
Строго не допускаются в данные спортивные секции дети с плоскостопием, нестабильностью шейных позвонков (неустойчивостью, легкой их смещаемостью при выполнении каких-либо резких движений бронхиальной астмой).

Занятия перечисленными видами спорта могут посещать дети с сахарным диабетом и болезнями сердца, при этом нагрузки стоит сократить до 50-60% от общих нормативов, но при этом в любом случае необходима консультация врача.



# ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

Начинают с 4-х лет.  
Несравненно значение для  
формирования пластики,  
гибкости, правильной осанки.  
Полтора часовые тренировки  
проходят 3-5 раз в неделю.



# ПЛАВАНИЕ

---

Занятия плаванием недопустимы, если у ребенка есть кожные заболевания, открытые раны, заболевания ЛОР-органов и глаз, мочевой системы.



## Хоккей

В секцию хоккея записывают детей с 4-х лет. Исключаются занятия для детей с различными видами порока сердца, а также с близорукостью. Способствует правильному формированию опорно-двигательного аппарата, стойкой нервной системы. Воспитывает дисциплинированность и коллективизм. Занятия проходят почти каждый день, малыши, как правило, тренируются рано утром.

## Теннис

Секции настольного и большого тенниса принимают детей с пяти лет. Для большого существуют противопоказания – язва желудка, слабые шейные позвонки, плоскостопие и миопия. Развивают гибкость, прыгучесть, отличную координацию движений. Укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Тренируются малыши два часа три раза в неделю.



**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**

---

