

Спорт!

Показания и противопоказания

ГБДОУ Детский сад №19
Центрального района
Инструктор-методист (бассейн):
Труфанова Е.А.

Выбор спортивной секции

О том, какие
медицинские
показания и
противопоказания
имеют самые
распространенные
виды спорта:



Плавание

Польза. Занятия плаванием укрепляют нервную систему и помогают правильному формированию костно-мышечной системы, улучшают дыхание и кровообращение. Особенно полезно плавание детям со сколиозом, деформацией грудной клетки, близорукостью, сахарным диабетом, гастритом, ожирением, легкой формой бронхиальной астмы.

Противопоказания. Занятия плаванием недопустимы, если у ребенка есть открытые раны, кожные заболевания (экзема, грибковые и инфекционные поражения), заболевания глаз (конъюнктивит, блефарит, кератит) и ЛОР-органов, инфекционные заболевания.

Противопоказаниями являются также туберкулез легких в активной стадии, ревматические поражения сердца в стадии обострения, декомпенсированные заболевания сердечно-сосудистой системы (например, сердечная недостаточность), язвенная болезнь, аллергические реакции.



Футбол, хоккей, баскетбол, волейбол

Польза. В *футболе* развиваются мышцы ног и тазового пояса, воспитываются волевые качества. В *баскетболе* совершенствуется работа зрительного, двигательного и вестибулярного анализаторов, повышаются функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшается координация движений. В *волейболе* развиваются быстрота и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшается осанка. В *хоккее* укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Рекомендуются при заболеваниях обмена веществ, остеохондрозе в начальных стадиях.

При наличии сердечно-сосудистых патологий и сахарного диабета занятия перечисленными видами спорта в отдельных случаях полезны, но при этом необходима консультация врача. Обычно таким детям разрешается ходить в спортивные секции, но выполнять они могут не более 50–60 процентов от общепринятой нагрузки.

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



Большой теннис

Польза. Развивает координацию, улучшает дыхательную систему. Полезен при остеохондрозе и заболеваниях обмена веществ.

Противопоказания. Нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, близорукость, язвенная болезнь.

Перед тем как отдать ребенка в секцию большого тенниса необходимо проконсультироваться с ревматологом.



Восточные единоборства

Польза. Оказывают общеоздоровительное действие на организм, рекомендуются детям с расшатанной психикой, так как предоставляют возможность научиться регулировать свое состояние. Гимнастика ушу рекомендована детям, страдающим астмой, и тем, чей организм ослаблен острыми респираторными вирусными инфекциями. Только прежде чем отдавать ребенка в секцию, необходимо убедиться в том, что с ним будет заниматься хороший специалист.

Противопоказания. Этими видами спорта нельзя заниматься с любой степенью близорукости, при наличии врожденных и приобретенных пороков сердца (в частности, с пролапсом 1-й степени), а также с нестабильностью шейных позвонков.



Лыжный спорт, фигурное катание

Польза. Ходьба на лыжах и катание на коньках полезны для развития опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают работоспособность и выносливость. Лыжи и коньки особенно рекомендованы детям со сколиозом и с энурезом, при наличии плоскостопия (только лыжи) и остеохондрозе, при заболеваниях обмена веществ.

Противопоказания. Неспецифические заболевания легких и плевры (бронхиолит, пневмония и др.), близорукость высокая



**Лыжный спорт.
Биатлон.**



**Фигурное катание.
Коньки.**



**Санный спорт.
Бобслей.**

Художественная гимнастика, спортивные танцы, аэробика, шейпинг

Польза. Развивают гибкость, пластику и координацию движений, что особенно полезно при соединительно-тканной дисплазии (нарушении развития соединительной ткани, что проявляется в увеличении продольных размеров тела, нарушении осанки, гипотрофии, деформации грудной клетки, сколиозе позвоночника, остеохондрозе, плоскостопии).

Противопоказания. Сколиоз, близорукость, некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы.



С какого возраста отдавать в спорт?

- **5-6 лет** – в этом возрасте детям показана художественная и спортивная гимнастика, спортивные танцы (только для девочек), акробатика, фигурное катание, прыжки на батуте.
- **7 лет** – гимнастика (для мальчиков), плавание, воднолыжный спорт, прыжки в воду, большой и настольный теннис, борьба ушу, хоккей.
- **8 лет** – футбол, баскетбол, горные лыжи, спортивное ориентирование.
- **9 лет** – волейбол, гандбол, биатлон, бобслей, водное поло, конькобежный спорт, легкая атлетика, парусный спорт, регби.
- **10 лет** – бокс, конный и санный спорт, гребля, скалолазание, велосипедный спорт, фехтование, все виды борьбы и восточных единоборств.
- **11 лет** – стрельба из лука, тяжелая атлетика. Девочкам занятия тяжелой атлетикой до 13 лет запрещены.



**Спасибо за
внимание!**

