Медицинская характеристика группы	Обязательные виды занятий	Дополнительные виды занятий и общие рекомендации
Основная группа		
Дети без отклонений в состоянии здоровья, а также с незначительным и морфофункциональными отклонениями, достаточно подготовленные	• Уроки физкультуры в соответствии с учебной программой. • Сдача контрольных нормативов. • Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Регулярные тренировки в одной из спортивных секций школы или во внешкольных учреждениях. Участие в соревнованиях разного уровня. Туристические походы, экскурсии и спортивные развлечения во внеучебное время

Медицинская характеристика группы	Обязательные виды занятий	Дополнительные виды занятий и общие рекомендации
Подготовительная группа		
Дети, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточно физически подготовленные	Уроки физкультуры в соответствии с учебной программой при условии постепенного освоения двигательных навыков и умений, а также исключения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Сдача некоторых	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях Занятия в секциях общей физической подготовки. Турпоходы, экскурсии, спортивные развлечения по рекомендации врача. Мед. контроль за суточной

Медицинская характеристика группы	Обязательные виды занятий	Дополнительные виды занятий и общие рекомендации
Специальная группа		
Дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья (постоянного или временного характера), допущенные к выполнению учебной программы	Уроки физкультуры по специальной программе с учетом характера и тяжести заболевания. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Прогулки, подвижные игры, спортивные развлечения и общественно полезный труд при соблюдении правил самоконтроля. Индивидуальные занятия физическими упражнениями в режиме дня по рекомендации врача. Медицинский контроль за суточной величиной двигательной активности и динамикой состояния здоровья

Заболевания	Медицинские группы		
	Основная	Подготовительная	Специальная
Острая пневмония (бронхит)*	-	-	+ (на диспансерном наблюдении)
Хронический бронхит*	-	-	+
Бронхиальная астма*	-	+ (при стойкой ремиссии)	+
Туберкулез легких*	-	+(при снятии с диспансерного учета)	+
Перенесенный миокардит*	-	-	+
Врожденные пороки клапанного аппарата*	-	-	+
Приобретенные пороки клапанного аппарата	-	-	+
После хирургического лечения пороков сердца	-	-	+
Кардиотонзилогенный синдром*	-	-	+
Хронический гастрит, энтерит, колит	+	-	-
Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки	-	+ (при стойкой ремиссии)	+
Опущение внутренних органов	-	-	+
Хронический нефрит, пиелонефрит	-	-	+
Сахарный диабет	-	-	+
Ожирение	-	+ 1 ст.	+
Грыжесечение, аппендэктомия, переломы опорно-двигательного аппарата	-	-	+
Сколиозы: Iст.	+	-	-
II, III, IV ст.	-	-	+
Параличи, парезы, гиперкинезы	-	-	+
Хронический тонзиллит компенсированный	+		
декомпенсированный	-	-	+
Синуситы	-	-	+
Аномалии рефракции (миопия, гиперметрония)	< 3,0 Д	< 6,0 Д	> 6,0 Д
Варикозное расширение вен нижних конечностей	-	-	+

Примерные сроки возобновления занятий физкультурой учащимися основной медицинской группы после некоторых заболеваний и травм (от начала посещения школы)

Наименование болезни	Сроки	Примечание
Ангина	2–4 недели	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование. Избегать охлаждения во время занятий лыжами, плаванием и т.п.
Острые респираторные заболевания	1–3 недели	Избегать охлаждения. Лыжи, коньки, плавание могут быть временно исключены. Зимой при занятиях на открытом воздухе дышать только через нос
Острый отит	3–4 недели	Запрещается плавание. Избегать охлаждения. При хроническом отите противопоказаны все водные виды спорта. При вестибулярной неустойчивости, наступающей часто после операции, исключаются также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты и т.д.)

Пневмония	1–2 месяца	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание, греблю и зимние виды спорта (из-за чистоты воздуха, отсутствия пыли и положительного влияния на систему дыхания)
Плеврит	1–2 месяца	Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость и упражнения, связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта

Наименование болезни	Сроки	Примечание
Грипп	2–3 недели	Необходимо наблюдение врача, контроль ЭКГ
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.)	1–2 месяца	Лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость, силу и связанные с натуживанием. ЭКГ-контроль
Острый нефрит	2–3 месяца	Навсегда запрещаются упражнения на выносливость и водные виды спорта. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи
Ревмокардит	2–3 месяца	Занятия разрешаются лишь при условии санации очагов хронической инфекции. Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим ЭКГ-контроль

Гепатит инфекционный	6–12 месяцев (в зависимости от течения и формы заболевания)	Исключаются упражнения на выносливость. Необходим регулярный контроль за функцией печени
Аппендицит (после операции)	1–2 месяца	В первое время следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузки на мышцы живота
Перелом костей конечностей	3 месяца	Не менее трех месяцев следует исключать упражнения, дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность
Сотрясение мозга	2–3 месяца (в зависимости от тяжести и характера травмы)	В каждом случае необходимо разрешение невропатолога. Следует исключить упражнения, связанные с резким сотрясением тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол и др.)
Растяжение мышц и связок	1–2 недели	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее 6 месяцев после операционного вмешательства	Предварительное длительное применение лечебной гимнастики

Название повреждения		Сроки, дни
1.	Переломы костей нижних конечностей: Лодыжек Голени Бедра	40-60 дн. Со дня снятия иммобилизующей повязки; 90-120 дн.-″- 5-6 месяцев-″-
2.	Стопы – со стоянием отломков, не нарушающих свода и рессорную функцию	2-3 мес. со дня снятия гипсовой повязки
3.	Стопы – со стоянием отломков, нарушивших свод и рессорную функцию	4-6 мес.-″-
4.	Переломы костей верхних конечностей: Ключицы Предплечья Плеча Кисти и пальцев	45-60 дн. со дня перелома 45-60 дн. со дня снятия иммобилизации 60-90 дн. 30-45 дн. со дня перелома
5.	Компрессионные переломы в грудном и поясничном отделах позвоночника	10-12 мес. со дня перелома
6.	Растяжение связочного аппарата голеностопного сустава: 1 ст. – с микронадрывами связок 2 ст. – с выраженными повреждениями связок 3 ст. – с отрывом от кости	7-10 дней после повреждения 14-21 день-″-
7.	Растяжение и ушибы коленного сустава: Без гемартроза и без повреждения связок С незначительным кровоизлиянием в сустав, небольшим повреждением связок с гемартрозом и повреждением связок	10-14 дней после повреждения 14-28 дней -″- Не ранее 45 дней-″-
8.	После операции удаления менисков коленного сустава	90-180 дн. после операции
9.	Вывих локтевого и плечевого суставов	30-60 дн. со дня вывиха
10.	Растяжение лучезапястного сустава	7-30 дн. со дня повреждения

Упражнения, рекомендуемые школьникам специальной медицинской группы с различными заболеваниями

Заболевание	Содержание занятий	Методические указания
Гипертоническая болезнь, заболевания сердечно-сосудистой системы	Работа на велотренажере, общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук, ног, туловища на гимнастической стенке в чередовании с дыхательными упражнениями. Упражнения с предметами, короткие перебежки. Диафрагмальное дыхание	Продолжительность – 15–30 мин., темп спокойный, положительный эмоциональный фон; следить за ритмом дыхания. Контроль за ЧСС. **Противопоказаны** упражнения с задержкой дыхания
Заболевания органов дыхания	ОРУ циклического характера с интенсивностью 60–75% от аэробной производительности, упражнения, способствующие усилению выдоха (наклоны, повороты), вдоха (нагибания, поднимание и опускание рук). Упражнения для мышц шеи, рук, груди и т.д. Диафрагмальное дыхание. Дренажные упражнения для максимального отхождения мокроты	Способствовать увеличению глубины и уменьшению частоты дыхания. Укреплять мышцы брюшного пресса. Расслабить плечевой пояс. Частая смена исходных положений
Заболевания органов пищеварения (гастриты, колиты и др.)	ОРУ общеукрепляющего характера для мышц брюшного пресса, спины, дыхательные. Исходное положение – сидя, стоя, лежа (наклоны, повороты, сгибания, разведение, поднимание). Специальное грудное и брюшное дыхание. Работа на велотренажере (5–10 мин.)	Укрепление мышц брюшного пресса, повышение внутрибрюшного давления. Улучшение кровообращения в брюшной полости и в малом тазу

Заболевания суставов (артриты, артрозы, восстановительный период после травм)	ОРУ статического и динамического характера в чередовании с дыхательными упражнениями; с предметами; у гимнастической стенки; упражнения на расслабление мышц. Упражнения с сопротивлением, с отягощением	Увеличить амплитуду движений в суставах, снизить жесткость мышц
Сколиоз, остеохондроз (в период ремиссии)	Дыхательные упражнения статического характера (с дозированным сопротивлением в области груди, надувание резиновых шаров). Динамические дыхательные упражнения. Активные упражнения в положении лежа на спине и животе, в висе на гимнастической стенке. Симметричная тренировка. Специальная симметричная коррекция. Упражнения на группы мышц живота, спины, ягодиц, бедер. Стретчинг (растягивание). Релаксация. Показано плавание, кроме кроля	Улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Цель – коррекция нервно-мышечного аппарата и создание уравновешенного мышечного корсета. Полное расслабление мышц. **Противопоказаны** сотрясения (подскоки, прыжки, бег)
Глазная патология – миопия	Физические упражнения с учетом сниженной функции системы организма. Корригирующие упражнения, дыхательные, упражнения для мышц шеи и спины, сердечно-сосудистой системы. Специальные упражнения для наружных мышц глаза, цилиарной мышцы. Самомассаж глаз	Укрепление мышечной системы глаза, кровоснабжение тканей, цилиарной мышцы, склеры. Интенсивность специальных упражнений начинать с 2 раз, прибавляя по 1 разу, доводя до 6 раз. Повторять серию от 1 до 3 раз

Ожирение	Ходьба, упражнения на тренажерах для ритмичного сокращения больших групп мышц. Аэробный режим нагрузки на велотренажере. Плавание, умеренный бег	Следить за результатом клинико-функциональных исследований, антропометрии
Плоскостопие	Упражнения для стопы, сгибание-разгибание, сведение-разведение. Ходьба по гимнастической палке, по песку	Укрепить голеностоп и рессорные функции стопы