**Рекомендации**

**по осуществлению дифференцированного подхода к воспитанникам с учетом состояния здоровья**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Диагноз** | **Ф.И. ребенка** | **Рекомендации** | **Противопоказания, ограничения** | **Подпись, печать врача** |
| **Заболевания сердечно-сосудистой системы** | 1. ВПС – врожденный порок сердца |  | 1. Следить за самочувствием ребенка.  2.Использование дыхательных упражнений.  3.Упражнения на расслабление мышц (релаксация, психогимнастика).  4.Контроль за формированием правильной осанки.  5.Упражнения выполняются в спокойном темпе. | Противопоказаны:  1. Упражнения на задержку дыхания.  2. Упражнения в быстром темпе.  3. Интенсивная нагрузка.  4. Напряжение (лазание по канату, отжимания, подтягивания). |  |
| 2. Нарушение ритма (аритмия) |  |
| 3. МАРС: аномалия хорды |  | 1. Следить за самочувствием ребенка.  2.Использование дыхательных упражнений.  3.Упражнения на расслабление мышц (релаксация, психогимнастика).  4.Контроль за формированием правильной осанки. | Противопоказаний и ограничений по организации двигательной деятельности нет. |
| ФОО (ООО) |  |
| ФСШ |  |
| ПМК (I ст.) |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Диагноз** | **Ф.И. ребенка** | **Рекомендации** | **Противопоказания, ограничения** | **Подпись, печать врача** |
| **Заболевания дыхательных путей** | 1. Заболевания носоглотки: тонзиллит (хронический) |  | 1.Использование дыхательных упражнений (в спокойном темпе, через нос).  2.Работа над формированием диафрагмального дыхания.  3. Упражнения на расслабление мышц.  4. Звукоречевая гимнастика.  5. Предлагать дополнительное питьё.  6. При размещении спальные места и шкафчики должны быть отдалены от окон и дверей. | 1.Избегать упражнений, предполагающих длительную интенсивную нагрузку.  2. Не допускать перегревания или переохлаждения. |  |
| аденоиды |  |
| аллергический ринит |  |
| ГНМ (гиперплазия небных миндалин) |  |
| 2.Рецидивирующие инфекции дыхательных путей (ЧДБ) |  |
| 3. Бронхиальная астма |  | 1.Использование дыхательных упражнений (в спокойном темпе).  2.Работа над формированием диафрагмального дыхания.  3. Упражнения на расслабление мышц.  4. Звукоречевая гимнастика.  5. Предлагать дополнительное питьё.  6. При возникновении приступа кашля остановить участие в занятии или сделать перерыв. | 1.Избегать упражнений, предполагающих длительную интенсивную нагрузку.  2. Не допускать перегревания или переохлаждения.  3. Избегать контакта с сильно пахнущими веществами, аэрозолями.  4. Не привлекать к работе, связанной с уборкой пыли. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Диагноз** | **Ф.И. ребенка** | **Рекомендации** | **Противопоказания, ограничения** | **Подпись, печать врача** |
| **Заболевания мочеполовой системы** | 1.Хронический пиелонефрит, инфекции мочевыводящих путей |  | 1.Предлагать дополнительное питьё.  2.Держать ноги в тепле.  3.Контролировать режим мочеиспускания (каждые 3 часа). | 1.Исключить выполнение упражнений лёжа или сидя на полу, с целью избегания переохлаждения.  2. Избегать упражнений с резким поворотом туловища. |  |
| 2.Гидронефроз, уростаз |  | 1.Исключить выполнение упражнений лёжа или сидя на полу, с целью избегания переохлаждения.  2. Избегать упражнений с резким поворотом туловища.  3. Исключить прыжки, спрыгивания. |
| 3.ВАРП (врожденная аномалия развития почки); Дисплазия почки |  |
| **Заболевания**  **щитовидной железы** | 1.Диффузный зоб, диффузно-коллоидный зоб |  | 1.Рациональное питание, продукты содержащие йод. | Противопоказаний и ограничений по организации двигательной деятельности нет. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Диагноз** | **Ф.И. ребенка** | **Рекомендации** | **Противопоказания, ограничения** | | **Подпись, печать врача** |
| **Заболевания органов зрения** | 1.Миопия (близорукость), гиперметропия (дальнозоркость) |  | 1.Обязательное использование зрительной гимнастики.  2. Рассадка прямо напротив доски по центру в первом ряду.  3. Игры, способствующие изменению фокусного расстояния, на прослеживание движущихся игрушек («Серсо», «Колпачки», «Сбей кегли», настольные «Футбол», «Баскетбол», на прокатывание мячей, шариков, на метание.  5.Ставить на занятиях в середину колонны, шеренги. | Противопоказаны:  1.Прыжки, спрыгивания.  2.Игры с высокой подвижностью в целях безопасности при ношении очков.  3. Эстафеты (миопия средней и высокой степени).  4.Отжимания, лазание по канату, висы вниз головой. | |  |
| 2.Косоглазие |  | 1.Обязательное использование зрительной гимнастики.  2. Рассадка прямо напротив доски по центру в первом или втором ряду.  3. Игры, способствующие изменению фокусного расстояния, на прослеживание движущихся игрушек («Серсо», «Колпачки», «Сбей кегли», настольные «Футбол», «Баскетбол», на прокатывание мячей, шариков, на  метание.  4.Игры и упражнения, способствующие повышению остроты зрения, восстановления бинокулярного зрения (с мелкой мозаикой, с конструкторами, со сборно-разборными игрушками, пазлы, шнуровка, плетение, нанизывание бусин и т.п.).  5.Ставить на занятиях в середину колонны, шеренги. | Ограничения:  1.Прыжки, спрыгивания.  2.Игры с высокой подвижностью в целях безопасности при ношении очков. | |
| амблиопия |  |
| ретинопатия |  |
| 3.Нарушение рефракции |  | 1.Обязательное использование зрительной гимнастики.  2. Рассадка прямо напротив доски по центру в первом или втором ряду.  3.Игры и упражнения, способствующие повышению остроты зрения (с мелкой мозаикой, с конструкторами, со сборно-разборными игрушками, пазлы, шнуровка, плетение, нанизывание бусин и т.п.). | Противопоказаний и ограничений по организации двигательной деятельности нет. |  | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Диагноз** | **Ф.И. ребенка** | **Рекомендации** | **Противопоказания, ограничения** | **Подпись, печать врача** |
| **Заболевания крови** | 1.Тромбоцитопения |  | 1.Показано длительное пребывание на воздухе. | 1. Исключить участие в играх, при которых возможны столкновения, удары. |  |
| 2.Геморрагический васкулит |  | 1.Показано длительное пребывание на воздухе.  2.Гипоаллергенный быт и диета. |
| 3.Анемия |  | 1.Показано длительное пребывание на воздухе.  2.Рациональное питание, продукты содержащие железо. | 1. Избегать нагрузок с высокой интенсивностью. |
| **Хирургическая патология** | 1.Пупочная грыжа |  | 1.Упражнения на укрепление косых мышц живота.  2. Упражнения из положения лёжа на животе.  3. При возникновении жалоб на боли в животе прекратить участие в занятии. Если боли прошли, продолжить с меньшей интенсивностью. | 1. Избегать упражнений с напряжением брюшной стенки, висов. |  |
| 2. Паховая грыжа |  |
| **Аллергические заболевания** | 1.Пищевая аллергия |  | 1. Гипоаллергенная диета и быт. | Противопоказаний и ограничений по организации двигательной деятельности нет. |  |
| 2.Атопический дерматит |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неврологические заболевания** | 1.Аффективно-респираторный синдром |  | 1. Упражнения на расслабление мышц (релаксация, психогимнастика).  2.Полноценный здоровый сон. | 1.Избегать перегрузок, бега с ускорением  2.Исключить упражнения в положении «вниз головой».  3.Исключить стрессовые  ситуации. |  |
| 2.Судорожный синдром |  |
| 3.Тик неврозоподобный |  |
| 4.Энурез |  | 1.Исключить стрессовые  ситуации.  2.Ограничить питьевой режим за 1 час до сна. |
| **Нарушения**  **обмена веществ** | 1. Ожирение |  | 1.Игры и упражнения, оказывающие тренирующее влияние на весь организм, способствующие улучшению функции сердечно-сосудистой системы.  2. Упражнения, укрепляющие дыхательную мускулатуру.  3. Игры с бегом, чередующимся с ходьбой.  4. Осуществлять подбор игр с учетом двигательной подготовленности и состояния сердечно-сосудистой системы ребенка. | Противопоказаний и ограничений по организации двигательной деятельности нет. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Диагноз** | **Ф.И. ребенка** | **Рекомендации** | **Противопоказания, ограничения** | **Подпись, печать врача** |
| **Нарушения опорно-двигательного аппарата** | 1.Воронкообразная грудная клетка, вдавленная грудная клетка, асимметрия грудной клетки. |  | 1.Все виды дыхательных упражнений.  2.Упражнения для мышц грудной клетки.  3.Упражнения для рук с большой амплитудой движений, для рук с отягощением.  4. Контроль за формированием правильной осанки. | 1. Исключить упражнения лёжа на груди на гимнастическом и массажном мячах. |  |
| 2.Сколиоз и сколиотическая болезнь |  | 1.Симметричные упражнения.  2.Упражнения в позе разгрузки (лежа на спине и животе).  3.Дыхательные упражнения.  4. Контроль за формированием правильной осанки. | Исключить:  1.Ассиметричные упражнения.  2.Сотрясения туловища (бег, прыжки, соскоки, подскоки).  3.Упражнения, скручивающие туловище (повороты, повороты с наклоном, метание с поворотом).  4.Упражнения с большой амплитудой движения туловища.  5. Упражнения в положении сидя (наклоны и повороты).  6.Висы. |
| 3. Плосковальгусная стопа, вальгусная стопа |  | 1.Обувь с жесткой пяткой, супинатором, каблучком до 1 см.  2.Ходьба на носках, пятках, наружной поверхности стопы.  3.Обязательное использование упражнений для формирования правильной установки стопы. | Исключить:  1.Прыжки, спрыгивания, перепрыгивания.  2.Ходьбу на внутренней поверхности стопы |  |
| Плоскостопие |  |
| **!** При работе с детьми дошкольного возраста, имеющими различные ортопедические заболевания **не разрешается** выполнять следующие упражнения: спрыгивание с высоты (со скамейки, с бревна) на твердую поверхность; ходьба на внутренней поверхности стопы; перебрасывание друг другу утяжеленных мячей (масса 1 кг) и игры с ними; запрыгивание и бег по скамейке; перепрыгивание через скамейку, бревно (за исключением прыжков боком с опорой на руки).  **Не рекомендуется** использовать следующие виды упражнений: висы; элементы акробатики (мостик, кувырки); подъём туловища и сед из положения лежа. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Диагноз** | **Ф.И. ребенка** | **Рекомендации** | **Противопоказания, ограничения** | **Подпись, печать врача** |
| **Заболевания желудочно-кишечного тракта** | 1.Гепатомегалия (увеличение печени) |  | 1. Сбалансированное питание. | 1. Избегать простудных заболеваний.  2.Исключить спрыгивания, прыжки с большой амплитудой. |  |
| 2.Дискенезия желчевыводящих путей  - гиперкинетический тип |  | 1. Сбалансированное питание. | 1. Избегать простудных заболеваний. |
| 3.Дискенезия желчевыводящих путей  - гипокинетический тип |  | 1. Сбалансированное питание.  Обращать внимание, чтобы ребенок съедал салаты и масло.  2. Упражнения, направленные на работу брюшной стенки. | 1. Избегать простудных заболеваний.  2. Противопоказаны упражнения с натуживанием (наклоны), подниманием тяжестей. |
| 4.Запоры хронические и функциональные |  | 1. Сбалансированное питание.  2. Упражнения, направленные на работу брюшной стенки.  3. Предлагать дополнительное питье. | 1. Избегать простудных заболеваний.  2. Противопоказана гиподинамия. |
| **Заболевания**  **органов слуха** | 1.Порок развития наружного и среднего уха. |  | 1.Упражнения и игры, способствующие улучшению функции вестибулярного аппарата.  2.Развитие координации зрительного и слухового анализаторов с движениями головы, туловища и конечностей.  3.Развитие быстроты реакции, скорости, ловкости, точности естественных движений, умения ориентироваться в пространстве.  4. Четко отдавать команды и указания; убеждаться, что ребенок услышал. | Противопоказаний и ограничений по организации двигательной деятельности нет. |  |
| 2.Хроническая тугоухость |  |
| 3.Хронический отит |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Диагноз** | **Ф.И. ребенка** | **Рекомендации** | **Противопоказания, ограничения** | **Подпись, печать врача** |
| **Отклонения в физическом развитии** | 1.ДМТ (дефицит массы тела) |  | 1. Специально рассчитанное питание с учётом отклонений в физическом развитии. | Противопоказаний и ограничений по организации двигательной деятельности нет. |  |
| 2. ИМТ (избыточная масса тела) |  | 1.Специально рассчитанное питание с учётом отклонений в физическом развитии.  2.Более высокие (обязательно дозированные) физические нагрузки, высокий двигательный режим. |
| 3. Занижен рост |  | 1.Специально рассчитанное питание с учётом отклонений в физическом развитии.  2. Прыжковые и беговые упражнения, кратковременные висы на перекладине, высокая двигательная активность. |

**Рекомендации**

**по осуществлению дифференцированного подхода к воспитанникам на основании диагностических данных**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Уровень физической подготовки**  **(с 4 лет)** | Низкий | **Ф.И. воспитанника** | **Рекомендации** |
|  | 1.Доступные задания, способствующие общему физическому и волевому развитию.  2.Особое внимание уделять развитию всех основных видов движений.  3.Игры, в которых выполняют одинаковые движения с установкой на их качественное выполнение. |
| **Двигательная активность**  **(с 3 лет)** | Низкая |  | 1.Вовлекать в активную двигательную деятельность на протяжение всего дня.  2.Предлагать игры и упражнения средней и высокой степени интенсивности, направленные на развитие быстроты, скорости движений и выносливости.  3.Менять движения, темп, место выполнения.  4. Использовать игрушки-двигатели. |
| Повышенная |  | 1.Руководство должно быть направлено не на уменьшение двигательной активности, а на регулирование интенсивности движений.  2.Предлагать движения, требующие сосредоточенности внимания, сдержанности, точности (метание в цель, прокатывание мяча по ограниченной площади, ловля мяча). Полезны все виды и способы лазания.  3.Особый регулирующий приём – внесение осмысленности, содержательности в двигательную деятельность. |

**Характеристика степени утомления при выполнении физической работы**

Для предупреждения у ребенка переутомления, необходимо вести контроль его самочувствия, руководствуясь указанными признаками.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утомление** | **Цвет кожи, лица** | **Мимика** | **Потливость** | **Дыхание** | **Движения** |
| Вполне допустимое | Покраснение | Спокойная | Незначительная | Учащенное, ровное | Бодрые, четкие |
| Средней тяжести | Значительное покраснение | Напряженная | Хорошо выраженная | Резко учащено | Неуверенные, нечеткие |
| Выраженное | Сильное покраснение | Искажена | Сильная | Четкое, неровное | Нечеткие, небрежные, вялые |