**Данные ограничения во время занятий, в зависимости заболевания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Заболевания* | *Противопоказания и ограничения* | *Рекомендации* |
| Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.) | Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений. | Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лёжа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе. |
| Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление лёгких, бронхиальная астма и т.д.) | Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса. | Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлинённого выдоха. |
| Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз) | Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела. | При проведении ОРУ особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плавание (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. – первый год обучения, 10-15 мин. Второй и последующие годы обучения). |
| Нарушения нервной системы | Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д. | Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения. |
| Органы зрения | Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове. | Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз. |
| Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени | Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки. |  |