*Консультация для родителей*

*«Противопоказания к занятиям спортом»*

*Подготовила инструктор по ФК: Буданова Т.Ю.*

**Футбол, волейбол, баскетбол**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 желудка или 12-перстной кишки, бронхиальной астмой, миопией (близорукость) любой степени.
При наличии сердечно-сосудистых патологий и сахарного диабета занятия перечисленными видами спорта в отдельных случаях полезны, но при этом необходима консультация врача.

**Верховая езда**
Специальных требований, к желающим заниматься верховой ездой тренеры не предъявляют, понадобится лишь справка от педиатра и окулиста.

**Художественная гимнастика**
Миопия любой степени

**Фигурное катание**
Косолапость, миопия, проблемы с вестибулярным аппаратом.

**Большой теннис**
Нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, миопия, язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.

**Настольный теннис**
нет противопоказаний

**Плавание (также синхронное плавание)**
Занятия плаванием недопустимы, если у ребенка есть открытые раны, кожные заболевания, заболевания глаз и ЛОР-органов, инфекционные заболевания. Противопоказаниями являются также туберкулез легких в активной форме, ревматические поражения сердца в стадии обострения, язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.
С легкой степенью близорукости без изменений глазного дна занятия разрешены.
Горные лыжи и лыжные гонки
ограничения по здоровью
Серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы.

**Школа хоккея**
Нельзя заниматься с любой степенью миопии (близорукости), при наличии врожденных и приобретенных пороков сердца.
ограничения по здоровью
Нельзя заниматься с любой степенью близорукости, при наличии врожденных и приобретенных пороков сердца, а также с нестабильностью шейных позвонков.

**Айкидо**
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.

**Дзюдо**
Нельзя заниматься детям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердца, почек, глаз.

**Ушу**
Практически нет. Противопоказано заниматься динамическими направлениями ушу после тяжелых травм, операций, серьезных нарушений сердечно-сосудистой системы. Но даже в этом случае опытный тренер сможет подобрать для малыша один из мягких стилей и проконтролирует нагрузки с учетом проблем в здоровье.