*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.