

На занятиях физической культурой противопоказаны упражнения и нагрузки:

- физические нагрузки высокой интенсивности (висы без опоры, бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.);
- акробатические упражнения (кувырки вперёд и назад, «мостик», «берёзка», стойка на руках и голове и др.);
- упражнения на гимнастических снарядах (подтягивания на перекладинах, прыжки через «коня», упражнения на брусьях и кольцах и др.);
- упражнения, выполнение которых связано с запрокидыванием и значительным наклоном головы, натуживанием, резким изменением положения тела;
- упражнения, требующие напряжения органа зрения (упражнения в равновесии на повышенной опоре и др.)

На занятия физической культурой не допускаются обучающиеся с хроническими воспалительными и дегенеративными заболеваниями глаз.

Составитель: врач-офтальмолог

Сазанова Маргарита Петровна

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

pmckursk.ru

pmc-kursk@yandex.ru

**«Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»**



**Медицинские группы
для занятий физической
культурой детей с
нарушениями зрения
(1 часть)**

Курск

Медицинские группы для занятий физической культурой детей с нарушением зрения определяются перед поступлением в образовательную организацию и требуют ежегодного подтверждения.

Существуют правила определения медицинских групп для занятий с детьми с нарушениями развития, в том числе с нарушением зрения, физической культурой. В зависимости от состояния ребёнка подразделяют следующие медицинские группы: основная, подготовительная и специальная.

К основной медицинской группе (I группа) относятся дети и подростки без нарушений в состоянии здоровья или с серьёзным функциональным нарушением, не повлёкшим отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Таким детям разрешаются занятия в полном объёме по учебной программе физического воспитания.

Разрешаются занятия в полном объёме по учебной программе физического воспитания.

У обучающихся с нарушением зрения допускаются занятия в полном объёме (при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой):

- при миопии слабой степени и гиперметропии слабой степени;
- при простом астигматизме: при остроте зрения не менее 0,9 с коррекцией и степени аномалии рефракции менее 3,0 диоптрий;
- при аккомодационном косоглазии без амблиопии при остроте зрения на оба глаза с коррекцией не менее 1,0 без нарушения бинокулярного зрения.

Противопоказаны занятия физической культурой обучающимся с хроническими воспалительными и дегенеративными заболеваниями глаз.

- при заболеваниях слёзных путей противопоказаны занятия по физической культуре на воздухе.

К подготовительной медицинской группе (II группа) относятся дети и подростки, имеющие морфофункциональные нарушения, с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинко-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет, входящие в группы риска по возникновению заболеваний.

Таким детям разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более осторожного освоения и дозирования физической нагрузки, исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра.

К участию в спортивных соревнованиях дети II группы не допускаются.

Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях.

Обучающиеся с нарушением зрения допускаются до занятий физической культурой:

- при миопии средней степени и гиперметропии средней степени, сложном астигматизме: при остроте зрения 0,5 и выше с коррекцией и степени рефракции менее 3,0 диоптрий;
- при степени аномалии рефракции от 3,0 до 6,0 диоптрий при благоприятной реакции на пробу (с дозированной физической нагрузкой);
- при неаккомодационном косоглазии с амблиопией при остроте зрения с коррекцией не менее 0,7 с нарушением бинокулярного зрения и при благоприятной реакции на пробу (с дозированной физической нагрузкой, с противопоказанием упражнений, связанных с точным определением расстояния до спортивного предмета (игра с мячом) или снаряда (прыжок с разбега через «козла», «коня»)).