**Методические рекомендации для разных групп здоровья школьников**

В зависимости от того, к какой группе здоровья относится ребенок, для него выдвигаются различные требования или рекомендации для осуществления им спортивной и социальной деятельности.

**Первая группа** – любой вид деятельности – учебная, занятия трудом или спортом формируются без ограничений по общей программе воспитания ребенка. Необходимо лишь учитывать возраст и возможности человека, в остальном противопоказаний или ограничений нет. Все нормативы могут быть выполнены без вреда здоровью, а так же рекомендуются дополнительные факультативы и занятия, посещение спортивных секций и участие в олимпиадах, соревнованиях.

**Вторая группа** – в данном случае, как мы помним, отклонения небольшие, а значит и противопоказания имеют не радикальный масштаб. Необходимо проводить закалку организма, соблюдать рациональное питание по набору или, напротив, по сбросу веса. Так же обязательно соблюдение двигательной программы. Занятия физической культурой можно не прерывать, но дети такой группы могут сдавать нормативы с задержкой по времени. Врачи рекомендуют заниматься в спортивных секциях общей физической подготовки, необходимо совершать прогулки и игры, участвовать в эстафетах и соревнованиях. Участие в серьезных мероприятиях разрешается с позволения врача. **Третья группа** – перед тем, как приступить к занятиям спортом, необходимо посетить врача, чтобы он дал некоторые рекомендации и ограничения. Особое внимание уделяется процедуре восстановления после занятий, упражнения по восстановлению дыхания нужно увеличить по сравнению с общей массой. Пульс необходимо постоянно контролировать, темп выполнения занятий должен быть низким и медленным. Занятия реализуются по специально разработанным программам при участии врачей. Участие в спортивных мероприятиях  ограничивается и разрешается с согласия врача. **Четвертая группа** – режим активности ограничивается, формируется специальный режим дня, в котором отдыху отводится длительное время, а так же вместо обычных занятий спортом реализуется ЛФК (лечебная физкультура). Создаются специализированные программы для специальных учебных заведений.

 **Пятая группа** – активность ребенка существенно ограничена, режим дня сопровождается занятиями лечебной физкультурой, а так же длительным отдыхом. Формируются лечебные процедуры, которые поддерживают здоровье ребенку. Занятия физкультурой проводятся в индивидуальном порядке, под присмотром квалифицированных специалистов, программы утверждаются лечащим врачом.