

**Особенности физической нагрузки, в связи с перенесёнными заболеваниями:**

***1.Ангина****:* После того, как прошли воспалительные явления в зеве (краснота, припухлость и т.д.) и боли при глотании, при нормальной температуре, держащейся в течение 5–7 дней, общем хорошем самочувствии начинать занятия через 6–10 дней, избегая резких охлаждений тела. Физическая нагрузка снижена до минимума и возрастает постепенно.

***2.Острый бронхит, острые заболевания верхних дыхательных путей:*** При отсутствии хрипов в лёгких и кашля, нормальной температуре, держащейся в течение нескольких дней, и общем удовлетворительном состоянии, можно приступать к занятиям физкультурой через 10–15 дней. Физическая нагрузка минимальная, возрастает постепенно.

***3.Ветряная оспа:*** Нормальная температура держится не менее 7 дней, при отсутствии болезненных явлений в области дыхательных путей, суставов и кожи, при хорошем общем самочувствии. Заниматься можно через8–10 дней. Физическая нагрузка снижена до минимума и возрастает постепенно.

***4.Воспаление лёгких:*** При полном выздоровлении (нормальная температура неменее1недели, полное отсутствие кашля) к занятиям можно приступать через 2–3 недели. Физическая нагрузка снижена до минимума и возрастает постепенно.

**5.*Грипп:*** При полном отсутствии болезненных симптомов со стороны дыхательных путей, сердечнососудистой системы, желудочно-кишечного тракта и других органов, занятия физической культурой можно начинать через 2–3 недели. Избегать резких и внезапных охлаждений дыхательных путей. Физическая нагрузка минимальна, возрастает постепенно.

***6.Корь:*** В течение 7 дней держится температура нормальная, при устойчивой деятельности кишечника, полном отсутствии остатков высыпаний на **коже,** приступать к занятиям через 16–20 дней. Нагрузка минимальная и возрастает постепенно.

***7.Болезнь Боткина:*** После выписки из больницы начинать индивидуальные занятия по прошествии 8 месяцев. Физическая нагрузка снижена до минимума и возрастает постепенно.

**5.*Гастроэнтерит и другие острые расстройства желудочно-кишечного тракта:*** Начинать занятия физической культурой через 5–7 дней по прохождении боли, тошноты, поноса и т.д. Соблюдается пищевой режим. Физическая нагрузка снижена до минимума и возрастает постепенно.

***9.Дизентерия:*** Стул нормализовался (наименее 15 дней). При отсутствии болезненных ощущений в области желез и патологических изменений в моче занятия начинать через 1–1,5 месяцев. Нагрузка минимальна, увеличивать на протяжении 2–3 месяцев.

***10.Отит (острый):*** Нормальная температура держится в течение недели, болезненные явления отсутствуют. Начинать занятия физической культурой через 16–20 дней. Соблюдать осторожность при занятиях плаванием.

***11.Острый аппендицит:***После операции без осложнений и выписке из больницы приступать к занятиям через 35–40 дней, воздерживаясь от прыжков и слишком резких движений.