

## 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 через 8–10 дней. Физическая нагрузка снижена до минимума и возрастает постепенно.

**4. Воспаление лёгких:** При полном выздоровлении (нормальная температура не менее 1 недели, 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.