***Зоя Васильева, врач ЛФК***

**Лечебная гимнастика при миопии**

Миопия или близорукость – часто встречающаяся патология зрения. Родителей должно насторожить, если ребенок подносит близко к глазам предметы или книгу, чтобы лучше рассмотреть их, так как это признак миопии: человек хорошо видит на близком расстоянии и плохо на дальнем.

Главным в развитии миопии является наследственный фактор. Но при таких условиях, как недостаточная освещенность и неправильная организация рабочего места, длительное времяпровождение у компьютера или у телевизора, особенно в темном помещении, близорукость у детей формируется очень быстро.

Рабочий стол нужно подбирать ребенку по его росту, расстояние от поверхности до глаз равняется расстоянию от локтя, поставленного на стол до кончиков пальцев. Освещение рабочего места должно быть хорошим, а свет – падать слева для правшей и справа для левшей.

Неблагоприятным фактором для глаз является гиподинамия при высокой зрительной нагрузке. Поэтому в детских садах, школах вводятся физкультурные паузы, включающие упражнения общеразвивающего характера и специальные упражнения для глаз, которые активизируют функции глазных мышц, и укрепляют склеральную оболочку глаз.

Но к физическим нагрузкам имеются ограничения. Так, при миопии высокой степени ребенок освобождается от уроков физкультуры по месту учебы, ему показана лечебная гимнастика.

Показания к применению лечебной гимнастики является приобретенная прогрессирующая миопия (при угрозе отслойки сетчатки гимнастика противопоказана).

При условии регулярных занятий лечебная физкультура для детей очень эффективна. Она включает в себя упражнения, укрепляющие связочно-мышечный аппарат позвоночника (у детей, страдающих миопией, как правило, неправильная осанка) и специальные упражнения для глаз.

Из прикладных видов спорта, детям, страдающим миопией, рекомендуются настольный теннис, стрельба, фехтование, плавание.

**Упражнения для укрепления мышечного корсета**

1. И. п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных, друг на друга. Приподнимая голову и плечи, соединить лопатки (живот не поднимать), Удержать положение.
2. И. п. – то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании способом брасс).
3. И. п. – то же. Поднять голову и плечи, руки развести в стороны, сжимая пальцы в кулак и разжимая.
4. И. п. – то же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая тела от пола. Темп медленный.
5. И. п. – то же. Приподнимание обеих прямых ног с удержанием их на счет 3–5.
6. И. п. – то же. Поднять правую ногу, присоединить левую, держать до счета 5. Опустить правую, затем левую ногу.
7. Партнеры лежат на животе друг против друга, один из них держит мяч в согнутых руках перед собой. Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением положения головы и плеч.
8. И. п. – лежа на животе. Приподнять голову и плечи, удерживая мяч перед грудью. Бросить мяч партнеру, руки вверху, голова и грудь приподняты – поймать мяч.
9. Лежа на гимнастической скамейке, приподнять голову, грудь и прямые ноги и удержать до счета 3–5.
10. И. п. – лежа на животе. Выполнение руками и ногами движений, как при плавании способом брасс.

**Упражнения для мышц брюшного пресса**

*И. п. – лежа на спине с прижатой к опоре поясничной частью позвоночного столба.*

1. Согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опустить.
2. Поочередное сгибание и разгибание ног навесу – «велосипед».
3. Руки за головой. Поочередное поднимание прямых ног вперед.
4. Руки вверху. Медленно поднять обе прямые ноги и медленно опустить.
5. Согнуть ноги, разогнуть их под углом 45 градусов, развести, соединить и медленно опустить.
6. Удерживая мяч между коленями, согнуть ноги, разогнуть их под углом 45 градусов, медленно опустить.
7. То же упражнение, но удерживая мяч между лодыжками.
8. Скрестные движения поднятыми ногами.
9. Сесть, сохраняя правильное положение спины и головы.
10. Руки развести в стороны, медленно приподнять голову и туловище до положения сидя.
11. Руки вверх. Приподнять прямые ноги, с махом рук вперед сесть, руки поставить на пояс, принять правильную осанку.
12. Ноги фиксированы нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером. Медленный переход в положение сидя.
13. То же, но в сочетании с различными движениями рук, либо с использованием предметов.

**Упражнения для мышц боковой поверхности туловища**

1. Лежа на правом боку, правая рука вверху, левая – вдоль туловища. Приподнять и опустить левую ногу.
2. То же на левом боку с приподниманием и опусканием правой ноги.
3. Лежа на правом боку, правая рука вверху, левая – согнута и ладонью упирается в пол. Приподнять прямые ноги, удерживать их на весу до счета 4–5, медленно опустить.
4. То же на левом боку.

**Специальный комплекс упражнений для глаз**

*И. п. – стоя.*

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (8–12 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, Затем по диагонали вниз-влево (8–12 раз).
3. Посмотреть вверх-влево. Затем по диагонали вниз-вправо (8–12 раз).
4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (8–10 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться (8–10 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обеих глаз на переносицу и обратно (8–10 раз).
7. Круговые движения глазными яблоками по часовой стрелке и обратно.

*И. п. сидя.*

1. Быстро моргать в течение 15 с. Отдохнуть. Повторить 3–4 раза.
2. Крепко зажмурить глаза на 3–5 с., затем открыть на 3–5 с. Повторить 8–10 раз.
3. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

*И. п. сидя.*

1. Перевести взгляд с ближнего предмета на дальний и наоборот.

***Васильева, З. Лечебная гимнастика при миопии / З. Васильева // Здаровы лад жыцця. — 2013. — № 2. — С. 68—70.***