



Физические упражнения при близорукости



Учитель-дефектолог высшей
квалификационной категории
Кочергина Ольга Николаевна



За последние десятилетия число лиц, страдающих близорукостью, значительно возросло.

Всего в мире очки носят около
1 миллиарда человек.


Современные гаджеты отрицательно сказываются на глазах ребенка и приводят к развитию близорукости.

Согласно статистическим данным, нарушением зрения страдает почти каждый четвертый ребенок, и эта цифра растет.

Нарушение зрения всегда обусловлено не только **генетическими факторами**, но и **факторами внешними**.

Неблагоприятными факторами считается избыточная нагрузка на органы зрения.

Такую нагрузку в дошкольном учреждении дают: *неправильная посадка за столом, недостаточное расстояние от глаз до объекта.*



Педагоги и родители должны озаботиться ранней профилактикой близорукости уже в 4-5 летнем возрасте. Большим подспорьем в решении этой проблемы могут стать физическая активность ребенка, комплексы упражнений для глаз, физические упражнения, предназначенные для укрепления мышц глаз.

Задачи физических упражнений при миопии

1. Общее укрепление организма
2. Активация функций дыхательной и сердечно - сосудистой системы.
3. Укрепление мышечно - связочного аппарата
4. Улучшение кровоснабжения тканей глаз
5. Укрепление мышц системы глаз.

При проведении общеразвивающих упражнений можно и нужно использовать разнообразные предметы.



Выполняя упражнения с предметами, ребенок непроизвольно прослеживает их траекторию движения, тем самым тренируя **глазодвигательные функции, функцию сосредоточения и прослеживания** и создают условия для стимулирования зрительного восприятия.

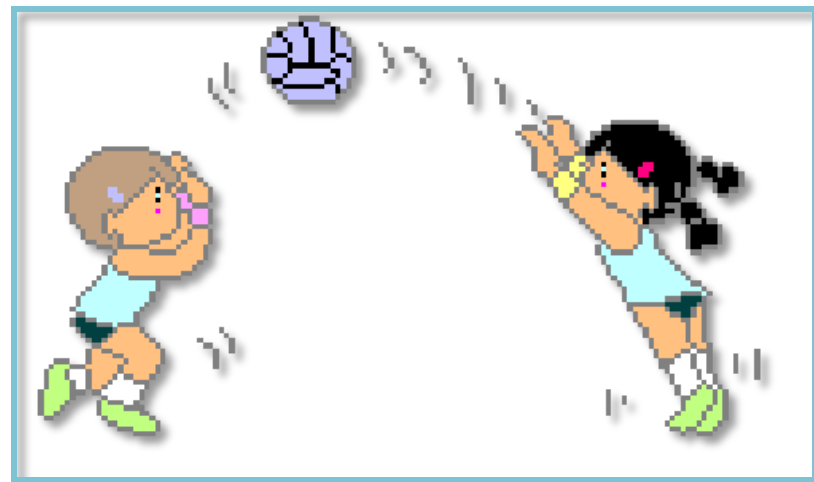
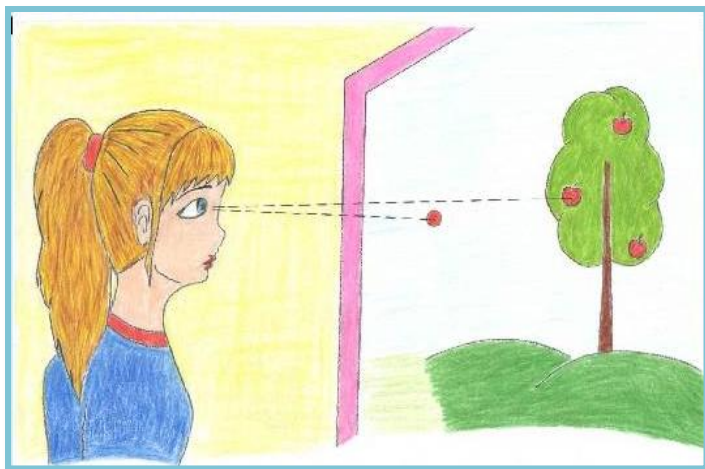


Существуют определенные требования к проведению физических упражнений для детей с нарушением зрения:

- Детей с высокой степенью миопии (*близорукости*) нужно поставить за хорошо видящими **детьми**.
- Для тренировки зрительно-моторных реакций используются упражнения, такие как ходьба, бег, прыжки по зрительным ориентирам, в качестве которых могут быть различные разметки на полу.
- Физкультурное оборудование (*мячи, гимнастические палки, обручи*) должны иметь специальные метки в виде ярко окрашенной точки диаметром от 5 до 30 мм.
- Нужно использовать больше упражнений на координацию, так как у детей с патологией **зрения** особенно она страдает.
- Детей с высокой степенью миопии ставят в колонны в первый ряд или отдельное звено, им противопоказаны упражнения с резкими наклонами головы, с наклонами вниз, резкие прыжки.

Тренировка внутренних (цилиарных) мышц глаз

- Упражнение «Метка на стекле»
- Физические упражнения с движущимися предметами т.е. переключению зрения с близкого расстояния на дальнее
- Игры в большой, настольный теннис, бадминтон.



- Правильный образ жизни
- Соблюдение режима зрительной работы,
- Нормальное питание,
- Регулярные занятия физкультурой,
- Выполнение специальных упражнений
- Самомассаж глаз

обеспечат хорошее здоровье человеку и нормальную функцию глаз.

Спасибо за внимание!