**Комплекс физических упражнений для студентов СМГ**

*Выполнила: Панкратова Александра Владимировна*

*Группа 214*

**Диагноз:** Миопия высокой степени обоих глаз с астигматизмом, оперированная, осложненная ПХРД.

Близорукость, миопия (от греческого «мио» – щуриться и «опсис» – взгляд, зрение), – один из недостатков рефракции глаза, в результате чего люди, страдающие им, плохо видят отдалённые предметы.

Миопия является сильной рефракцией, поэтому напряжение аккомодации в таких глазах не может улучшить изображения отдаленных предметов и миопы плохо видят вдаль и хорошо – на близком расстоянии.

Принято выделять три степени миопии: слабую – до 3.0 дптр, среднюю – 6.0 дптр, высокую – свыше 6.0 дптр.

Студенты с близорукостью высокой степени (6.0 дптр и более) должны заниматься физической культурой только в специальной медицинской группе.

***При высокой степени миопии исключают:***

- физические напряжения, подъем тяжестей, прыжки, соскоки и т. п.

- зрительные перегрузки.

- опорные прыжки через снаряды,

- кувырки и стойка на голове,

- упражнения на верхних рейках гимнастической стенки,

- прыжки с подкидного мостика,

- упражнения, требующие длительного напряжения зрения (продолжительная стрельба).

- продолжительное чтение, особенно в положении лёжа, при плохом освещении или в движущемся транспорте.

- занятия спортом: бокс, борьба, тяжелая атлетика, велоспорт, гимнастика спортивная и художественная, стрельба стендовая, пулевая, из лука, современное пятиборье, конный спорт, фехтование, водное поло, прыжки в воду, гребля, парусный спорт, лыжные гонки, биатлон, горнолыжный спорт, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье.

***При высокой степени миопии показаны:***

- общий щадящий режим,

- занятия лечебной гимнастикой продолжительностью до 10 мин. необходимо выполнять ежедневно со средней нагрузкой. Комплекс лечебной гимнастики должен содержать 10-12 общеразвивающих, дыхательных и корригирующих упражнений, выполняемых в медленном темпе без резких движений туловищем и с небольшой нагрузкой. С включением в комплекс специальных упражнений для тренировки наружных и внутренних мышц глаз,

- ходьба в среднем темпе.

***Комплекс общеразвивающих упражнений, которые сочетают с движениями глаз***

При выполнении этих упражнений голову не поворачивают, движения глазами выполняют медленно:

- И. п. – лёжа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч. Руки соединить впереди (по отношению к туловищу), передать мяч в левую руку. Вернуться в и. п. смотреть на мяч. Повторить 10-12 раз.

- И. п. – лёжа на спине, руки опущены вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руку с мячом вверх (за голову) и, опуская её, передать мяч в другую руку. То же другой рукой. Смотреть на мяч. Повторить 5-6 раз каждой рукой. При поднимании руки – вдох, при опускании выдох. Мужчинам эти два упражнения можно выполнять с гантелью весом 1-3 кг.

- И. п. – лёжа на спине, руки в стороны. Выполнять перекрещивающие движения прямыми руками. Следить за движением кисти одной, затем другой руки. Выполнять 15-20 сек. Дыхание произвольное.

- И. п. – сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка подняты. Выполнять ими перекрещивающие движения 15-20 сек. Смотреть на носок одной ноги. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.

- И. п. – то же. Одна нога несколько поднимается, другая опускается, затем наоборот. Смотреть на носок одной ноги. Выполнять 15-20 сек.

- И. п. – сидя на полу, упор руками сзади. Мах правой ногой вверх – влево. То же левой ногой вверх – вправо. Смотреть на носок. Повторить 6-8 раз каждой ногой.

- И. п. – то же, прямая нога слегка поднята. Выполнять ею круговые движения в одном и другом направлении. Смотреть на носок. То же другой ногой. В течение 10-15 сек. каждой ногой.

- И. п. – стоя, держать гимнастическую палку вверх, прогнуться – вдох, опустить палку – выдох. Смотреть на палку. Повторить 6-8 раз.

- И. п. – стоя, держать гантели впереди. Круговые движения руками в одном и другом направлении 15-20 сек. Смотреть то на одну, то на другую гантель. Выполнять круговые движения 5 сек. в одном направлении, затем в противоположном.

***Специальные физические упражнения для профилактики прогрессирования близорукости, укрепления глазодвигательных мышц***

Их необходимо выполнять не реже 3 –4 раз в неделю:

- Исходное положение – сидя. Крепко зажмурив глаза на 3 – 5 сек., а затем открыть глаза на 3– 5 сек. Повторить 6 – 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаз и улучшает кровообращение в них.

- И. п. – сидя. Быстро моргать в течение 1 мин. (с перерывами). Способствует улучшению кровообращения.

- И. п. – стоя. Вытянуть вперёд руку, смотреть на кончик пальца, расположенный по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повторить 6 – 8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

- И. п. – сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

***Упражнения на растягивания и укрепление глазных мышц:***

Как и любые другие мышцы, глазодвигательные мышцы нужно тренировать на растягивание и силу. Так как мышцы, окружающие глазное яблоко со всех сторон, способствуют выполнению его движений в разных направлениях, упражнения нужно подбирать такого же характера.

- Сидя, медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна (8 – 12 раз). Вдох выполнять, когда поднимаете глаза, а выдох – при их опускании. Поморгать, не напрягаясь (10-20 секунд).

- Медленно перевести взгляд справа – налево и обратно, голова неподвижна (8-12 раз). Вдох выполнять при повороте глаз в одну сторону, а выдох – в другую сторону. Поморгать, не напрягаясь (10-20 секунд).

- Посмотреть на диагонали вверх – влево, голова неподвижна и наоборот: вверх – вправо и вниз– влево, голова неподвижна (8 -10 раз). Вдох выполнять при верхнем диагональном положении глаз, выдох – при нижнем диагональном положении глаз. Поморгать, не напрягаясь (10-20 секунд).

- Круговые движения глаз в одном, а затем в другом направлении. Представить, что перед вами висит обруч. Пройтись глазами вдоль его ободка в направлении по часовой стрелке и наоборот (по 10 раз в каждом направлении). Голова, при этом, остаётся неподвижной, дыхание свободное, глубокое. Поморгать, не напрягаясь (10-20 секунд).

- Представить или нарисовать большие настенные часы, центр которых находится прямо перед вашими глазами, и взгляд устремлен на него. Не поворачивая головы, бросить взгляд на любую из цифр и столь же быстро вернуть его в центр. Пройтись таким образом по всему циферблату в одну и другую сторону. Дыхание свободное, глубокое. Поморгать, не напрягаясь (10-20 секунд).

Для лучшей ориентировки можно выполнять эти упражнения, глядя на вытянутый вверх палец правой или левой руки, в зависимости от направления их движения. Глаза сопровождают движения пальца. Повороты глазами надо делать неторопливо. Первоначальная их амплитуда небольшая, и только после нескольких повторений её можно увеличить. Такая работа, выполняемая регулярно, позволит значительно укрепить и растянуть глазодвигательные мышцы, снять их напряжение.

***Тренировка внутренних, цилиарных, мышц глаза проводится по методу, называемому «метка на стекле»:***

При выполнении упражнения «метка на стекле» занимающийся в очках становится у окна на расстоянии 30 – 35 см от оконного стекла. На этом стекле, на уровне его глаз крепится круглая метка диаметром 3 – 5 мм. Вдали на линии взора, проходящей через эту метку, пациент намечает какой-либо предмет для фиксации, затем поочерёдно переводит взгляд то на метку на стекле, то на предмет. Упражнение проводится два раза в день в течение 25 – 30 дней. Первые два дня продолжительность каждого упражнения должна составлять 3 мин., последующие два дня – 5 мин., а в остальные дни – 7 мин.

***Упражнения для снятия усталости глаз:***

- Потереть ладонью о ладонь. Закрыть глаза и положить ладони на них.

- Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак, большой палец вверх. Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой – по левой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей.