*Работу выполнила*

*студентка 2 курса 232 группы*

*Ишмуратова Алсу*

***Комплекс гимнастики для студентов специальной медицинской группы***

1. ***Диагноз*** – миопия высокой степени.
2. ***Показания:*** дозированные циклические упражнения под наблюдением врача (бег, плавание, спортивная ходьба, стрельба, гребля, фехтование).

Циклические упражнения средней интенсивности (бег, плавание), при которых частота сердечных сокращений остается на уровне 100-140 ударов в минуту, благотворно влияют на зрительные функции. Вызывая приток крови к глазам, эти упражнения улучшают работу цилиарной мышцы глаза и нормализуют циркуляцию внутриглазной жидкости.

1. ***Противопоказания:*** бокс и борьба, прыжки, большой теннис и футбол, горнолыжный спорт, тяжелая атлетика, велоспорт или конный спорт.

Циклические упражнения высокой интенсивности, а также акробатика, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, вызывающие учащение пульса до 180 ударов в минуту, приводят к значительной длительно сохраняющейся ишемии глаз, поэтому противопоказаны близоруким людям.

1. ***Комплекс упражнений:***
2. Исходное положение – сидя. Крепко зажмурить 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.
3. И. п. – сидя. Быстро моргать в течение 1 мин. (с перерывами). Способствует улучшению кровообращения.
4. И. п. – стоя. Смотреть прямо перед собой 2 – 3 сек., держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3 – 5 сек., опустить руку. Повторять 10 – 12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
5. 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.
6. И. п. – сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.
7. И. п. – сидя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна. Повторять 8 – 12 раз.
8. И. п. – сидя. 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).
9. И. п. – сидя. 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).
10. И. п. – сидя. 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).