

Очки и спорт

Консультация для родителей

Какие тренировки подходят близоруким детям ? Еще недавно врачи ограничивали физическую активность малышей, страдающих миопией. Но данные последних исследований показывают: спорт для таких детей очень важен. Занятия физкультурой укрепляют мышцы не только рук и ног, но и глаз, останавливая прогрессирование близорукости. Правда каким видом спорта заняться вашему ребенку и какой режим тренировок предпочтительнее, посоветует врач. Перед тем как определиться с выбором секции, пройдите всестороннее исследование в глазной клинике, это поможет избежать беды. Под запретом находятся те виды спорта, которые сопряжены с падениями, сильными сотрясениями тела или натуживанием (бокс, борьба, тяжелая атлетика, хоккей, футбол, прыжки в воду).А вот медленный бег, ходьба, плавание, бадминтон и игры с мячом (баскетбол, волейбол) полезны. Во время таких занятий мышцы глаза должны переключаться с близкого расстояния в даль и обратно, а это прекрасная тренировка для аккомодационной мышцы глаза и профилактика прогрессирования близорукости. Вообще постарайтесь так организовать режим малыша, чтобы ежедневно хотя бы 30-40 минут у него были отведены для занятий физкультурой. Главное условие – физическая нагрузка должна быть строго дозированной и небольшой. Сильное утомление может вызвать нарушение кровообращения в глазах. Объясните ребенку, что ему нельзя резко наклоняться и выполнять упражнения на шведской стенке, кольцах или брусьях вниз головой. В таком положении кровь приливает к глазам, глазное давление увеличивается.