**Гимнастика для глаз для детей и взрослых.**

К нашему великому сожалению, количество детей с миопией (близорукость) значительно выросло за последние годы, и продолжает расти. Это связано в первую очередь с большим потоком информации, который наваливается на ребенка с первых дней его жизни, ухудшением экологических свойств окружающей среды, ухудшением генофонда человека, погрешностями в воспитании и многими другими факторами.

           Миопия у детей может быть врожденной или приобретенной. Врожденная проявляется часто уже в раннем возрасте. Приобретенная проявляется, как правило, когда у ребенка появляются регулярные большие зрительные нагрузки. Зачастую это время, когда ребенок идет в школу или начинает активно работать с компьютером (что в наше время является бичом для детского зрения!).

           По гигиеническим нормам и физиологическим потребностям активные зрительные нагрузки в виде просмотра телевизора и игр за компьютером детям до 12 лет разрешены от 30 минут до одного часа. Но, к сожалению, не все родители понимают вред, наносимый ребенку этими факторами, а некоторые просто не могут проследить действия своих детей в силу своей занятости. Вследствие чего, у детей часто развивается уже с раннего возраста спазм аккомодации, снижение зрения, а затем близорукость.

Теперь хочу рассказать вам, как можно предотвратить такой печальный исход событий.

 Самое главное, нужно помнить, что легче предотвратить, чем лечить. Поэтому мы займемся вопросами профилактики снижения зрения и близорукости.

           Если ребенок маленький, нужно ограничить просмотр мультиков по телевизору и компьютеру до 30 минут в день. Занимать ребенка более активными играми, при которых он сможет наблюдать как за ближними предметами, так и удаленными от него. Благодаря чему будет происходить уже физиологическая гимнастика для глаз.

        Гимнастика для глаз для детей раннего возраста (даже грудного) также возможна. Нужно показывать ребенку различные предметы по размеру и цвету на разноудаленных расстояниях от глаз ребенка. Это возможно уже с возраста, когда ребенок начинает следить за объектом.

           Для детей старшего возраста, а также и для взрослых существует специальная гимнастика для глаз, которая помогает расслабить мышцы глаз во время работы за компьютером и улучшить общее самочувствие. Эта гимнастика для глаз при близорукости также может быть использована для профилактики прогрессирования и лечения заболевания.

Итак, для начала, предлагаю сделать комплекс упражнений, направленный на расслабление мышц шеи и верхнего плечевого пояса, так как мы зачастую можем долго и статично сидеть в одном положении.

          Каждые 45 минут нужно встать с кресла, походить по комнате, сделать круговые движения головой (10 по часовой стрелке и 10 против часовой), завести по очереди то одну руку, то другую за противоположное плечо, при этом обхватив другой рукой локоть. Потом встать на носки, вытянуть обе руки вверх и потянуться всем телом к потолку (это простое упражнение расслабляет все мышцы спины и разгружает позвоночник).

Следующим этапом мы подходим к окну, где проводится гимнастика для глаз.

 **Гимнастика для глаз.**

- простые движения глазных яблок вправо-влево поочередно

- такие же движения только вверх-вниз

- движения глазных яблок по кругу (по часовой стрелке и против часовой)

- косые движения глазных яблок сначала в верхне-боковой угол, затем в нижне-боковой угол противоположной стороны и наоборот

- сильно зажмурить глаза, а затем расслабить мышцы несколько раз

- посмотреть на близко расположенный предмет, например, на оконную раму, а затем вдаль в бесконечность также несколько раз

- взять в руку карандаш и, постепенно приближая его к носу, сводить глаза на предмет, потом расслаблять

- в конце гимнастики просто часто поморгать.

Исполнитель

Грядовкин Е.В.

Помощник Врача по общей гигиене.

21.04.2017.