**«ЛФК при нарушении зрения»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП37**

В настоящее время компьютеры стали неотъемлемой частью повседневной жизни как взрослых, так и детей. При этом зрительный анализатор испытывает колоссальную нагрузку. Глазные мышцы находятся в постоянном напряжении, что приводит к ухудшению зрения.

С помощью зрительной гимнастики можно не только предотвратить развитие многочисленных глазных болезней, но и восстановить зрение. Благодаря упражнениям восстанавливается работоспособность зрительного аппарата, улучшается трофика близлежащих тканей.

При систематических занятия происходят следующие положительные изменения:

* Улучшается кровообращение и снабжение кислородом глазных мышц, роговицы, хрусталика и сетчатки.
* Усиливается циркуляция внутриглазной жидкости
* Укрепляются мышцы, управляющие глазным яблоком, результат – устранение косоглазия.
* Укрепляется и тренируется аппарат аккомодации, что способствует коррекции близорукости
* Благодаря активному притоку крови в параорбитальной области происходит усиление питания головного мозга, результат – повышение внимания и способности к сосредоточению.

ЛФК оказывает лечебный эффект только при правильном, регулярном и длительном применении физических упражнений.

Следует отметить, что к лечебной физкультуре для глаз необходимо подходить ответственно. Ведь то, насколько качественно ребенок будет выполнять эти упражнения, зависит результат. Поэтому, занимаясь лечебной физкультурой, необходимо выполнять следующие правила: 1. Начинать с простых упражнений, постепенно увеличивая количество повторений и усложняя их; 2. Выполнять упражнения медленно, без напряжения; 3. Делать упражнения понемногу, но часто; 4. После каждого упражнения моргать; 5. Выполнять упражнения без очков.

Обычно впервые ребенок узнает о зрительной гимнастике, приходя в детский сад. Разработано множество разнообразных методик проведения физминутки для детей всех возрастов. Для того, чтобы подобрать комплекс упражнений, подходящий именно вашему ребенку, можно обратиться к врачу по лечебной физкультуре.

Глазодвигательная гимнастика, соблюдение режима работы и отдыха – являются основными методами профилактики и лечения заболеваний органов зрения.