

Ефремова О.В.
учитель-дефектолог
МБДОУ №24«Пчелка»
г. Бердск, Новосибирская область

Зрение и спорт

Различные виды спорта предполагают и различные зрительные навыки в зависимости от особенностей и условий: снег, ветер, яркий свет, водная среда и т. п. Близоруким людям, а особенно детям необходимо учитывать показания и противопоказания при занятиях спортом. Тренировки могут благотворно влиять на состояние глаз, но могут привести и к ухудшению зрения. Всё зависит от степени близорукости, особенно осложнённой.

Абсолютно противопоказаны виды спорта, связанные с большим физическим напряжением, резким перемещением тела и возможностью его сотрясений.

Для детей дошкольного возраста рекомендуются занятия лечебной физкультурой. При выполнении упражнений необходимо руководствоваться следующими правилами:

- следовать рекомендациям офтальмолога и терапевта;
- физическую нагрузку соразмерять с возрастом и тренированностью организма;
- помнить об ограничениях, связанных с состоянием органа зрения при выполнении некоторых видов упражнений. Так с близорукостью более 6,0 диоптрий, а также с хроническими изменениями на глазном дне нежелательны упражнения с продолжительными и напряженными переходами из положения

сидя в положение лежа и обратно;

- противопоказаны игры, при которых возможны столкновения играющих, нанесение ударов по голове, а также игры, требующие большого напряжения.