

# СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

## Миопия и спорт



Выполнила:  
спортивной медицине  
Мельникова Е.А.

Санкт-Петербург  
2024

# Что такое миопия?

Этот термин впервые введен Аристотелем (384-322 г.г до н.э). Он означал щурящиеся глаза, близко рассматривающие предметы "близкие руки". Отсюда второе название- близорукость.

Это дефект зрения, обусловленный несоответствием оптической силы роговицы переднезадней оси глазного яблока. При близорукости дети хорошо видят близкие объекты, а отдаленные – плохо; жалуются на зрительное утомление, головные боли.

# Признаки миопии

1. Ребенок щурится, присматривается, трет глаза.
2. Быстро утомляется, капризничает, неусидчив и невнимателен.
3. При рассматривании предметов близко подносит их к глазам или низко наклоняет голову.
4. Часто моргает.
5. Дети постарше могут жаловаться на головную боль и снижение остроты зрения.

# Причины миопии

Наследственная

Врожденная

Приобретенная


# Диагностика

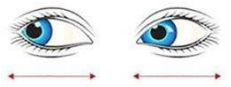
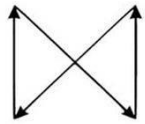
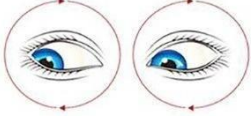
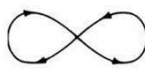

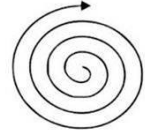
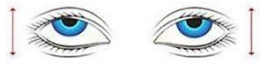
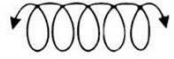
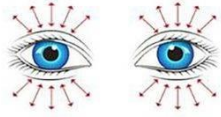
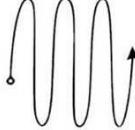

- ▶ Диагностировать близорукость, можно уже в детстве, при её наличии. Чаще она обнаруживается у детей в 7-12 лет. В подростковом периоде, близорукость, выраженная в детстве, как правило, усиливается.



# Профилактика

**ГИМНАСТИКА**  
ДЛЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



1		8	
2		9	
3		10	
5		11	
6		12	
7			

**ВЫПОЛНЯЙ ГИМНАСТИКУ 3 РАЗА В ДЕНЬ,  
ПОВТОРЯЯ КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2-3 РАЗА.**



### Берегите зрение с детства

Зрительная система человека продолжает формироваться и после рождения. Поэтому необходимо соблюдать основные правила.

### Совет №1 Профилактика зрительных расстройств

**Суточный режим.** Соблюдайте режим дня. В течение дня чередуйте разные виды деятельности.



- Рационально питайтесь, употребляйте в пищу продукты, богатые витаминами и минералами.



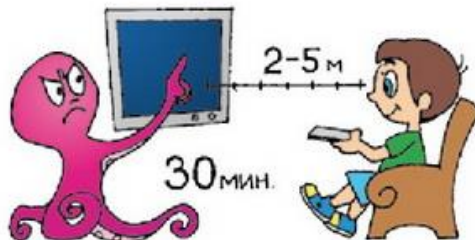
- Чаще гуляйте на свежем воздухе.



- Спите в хорошо проветриваемой комнате не менее 10 часов.

### Зрительный режим

- Ребенок должен находиться прямо перед экраном телевизора (компьютера) на расстоянии от 2 до 5 м.
- Длительность непрерывного просмотра телевизионных передач (работы или игры у компьютера) – 30 мин.
- Продолжительность занятий в домашних условиях – от 40 минут до 1 часа.



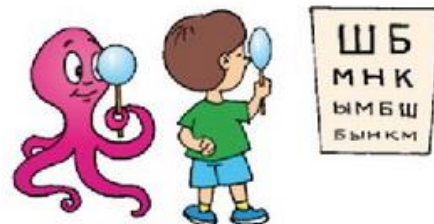
### Рабочее место

- Рабочее место должно соответствовать росту ребенка и хорошо освещаться.
- Во время занятий держите туловище и голову прямо, плечи – расправленными.



### Совет №2 Осмотр специалистов в динамике

Постоянное наблюдение окулистом позволяет своевременно выявить нарушение зрения и подключить медикаментозное, приборное лечение, очковую или контактную коррекцию. Если ребенок впервые надевает очки или меняет их на новые, может появиться дискомфорт, который постепенно устраняется после привыкания.



### Правильно подобранные очки – это удобно и красиво!

### Нужны ли очки?

Если после исследования у вашего ребенка определили наличие миопии (близорукость), гиперметропии (дальнозоркость), астигматизма (неправильное изображение), то он видит окружающий мир таким:



#### 4. Прогулки и игры на свежем воздухе

**В светлое время дня  
не менее 1,5 часов в день**

Прогулки на свежем воздухе стимулируют естественным образом необходимую гимнастику для мышц глаза. Особенно важно смотреть на предметы и здания вдали!

А знаете ли Вы, что солнечный свет стимулирует выработку гормона, который тормозит излишний рост глаза ребенка и развитие близорукости?



Важно знать, что миопия и ее осложнения являются ограничением для некоторых видов спорта!

#### 3. Регулярная физическая нагрузка

Рекомендованные виды спорта для ребенка с миопией

- Бадминтон •
- Теннис •
- Плавание •



**Аэробная нагрузка улучшает кровоснабжение глаза**

Таким образом, мышцы глаз получают необходимое количество кислорода для их нормальной работы.







Спасибо  
за внимание!