

# **Здоровьесберегающие технологии как средство профилактики нарушения зрения у детей дошкольного возраста**

---

**Выполнила: Саванина Н.Ф.,  
воспитатель 2 к.к.  
МДОУ ЦРР № 27,  
г. Саяногорск**

# Статистика

---

- Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в мире 45 млн. человек лишены зрения и еще 135 миллионов страдают различными дефектами зрения. По имеющимся прогнозам число слепых людей на нашей планете к 2020 году увеличится до 75 млн. человек, а слабовидящих - до 200 млн. человек. Каждые пять секунд в мире слепнет один взрослый человек, каждую минуту - ребенок.
- В России, по данным независимых источников, каждый второй житель имеет какое-либо нарушение зрения. Число абсолютно слепых россиян на сегодняшний день составляет порядка 100 тыс. человек, инвалидов по зрению - около 600 тысяч. В общей сложности, по данным Российского научного общества офтальмологов, в России проживает более миллиона слепых и слабовидящих людей, из них детей -100%-х инвалидов по зрению - примерно 34 тысячи (данные на 2009 год).

# Статистика

---

- По мнению специалистов ВОЗ, в 80% случаев утрата зрения излечима или предотвратима! В рамках программы ВОЗ «Зрение-2020. Право на зрение» детская патология выделена как одно из ведущих приоритетных направлений для консолидации усилий по ликвидации устранимой слепоты.
- Более миллиона российских детей страдают различными заболеваниями глаз и нарушениями зрения - близорукостью, дальнозоркостью, нарушениями преломляющей способности глаза, амблиопией и косоглазием. Согласно результатам ежегодных медицинских осмотров снижение остроты зрения наблюдается у 8% детей дошкольного возраста и более чем у 20% школьников. Распространенность зрительных нарушений по данным на 2004 год составляла 16,0 на 10 тыс. детского населения, слепоты - 1,6, слабосвидения - 3,0.

# Причины слепоты

---

- катаракта (помутнение хрусталика, препятствующее прохождению света);
- нескорректированные рефракционные аномалии (близорукость, дальнозоркость или астигматизм);
- глаукома (группа заболеваний, приводящих к атрофии зрительного нерва);
- дегенерация желтого пятна, обусловленная возрастом (вызывающая утрату "центра зрения");

## **К другим весомым причинам относятся:**

- помутнение роговицы (глазные заболевания, вызывающие скарификацию роговицы);
- диабетическая ретинопатия (обусловленная диабетом), вызывающая слепоту трахома;
- глазные заболевания у детей, такие как катаракта, ретинопатия недоношенных (глазное заболевание недоношенных детей) и дефицит витамина А.

# Причины нарушения зрения у дошкольников

---

- Основными причинами плохого зрения у ребенка может быть врожденная опухоль, травмы и воспаления мозга. В результате травмы или токсического отравления мозга могут быть поражены зрительный нерв или глазницы.
- Второй основной причиной являются несчастные случаи (травмы, ожоги).
- И самой распространенной причиной нарушения зрения считаются осложнения после перенесенных инфекционных заболеваний. Например, воспаление слезной железы, который возникает как осложнение гриппа; наличие гнойного очага в организме (тонзиллиты, кариозные зубы, ревматизм) и другие.

# Формирование зрения у маленьких детей

---

- У ребенка на первом году жизни трудно проверить зрение, поскольку человек видит не только глазами, но и мозгом.
- Ребенок учится видеть, так же как ходить и разговаривать.
- Если у ребенка помимо проблем со зрением есть другие нарушения (снижение слуха, задержка психического развития), то определить его зрительные возможности становится еще труднее.

# ***К чему приводит плохое зрение***

---

Плохое зрение сказывается на восприятии и осмыслении детьми окружающего мира. Двигательная активность у таких детей ограничена. В результате большинство из них страдает гиподинамией, нарушениями осанки, плоскостопием, снижением функциональной деятельности дыхания и сердечно-сосудистой системы, у детей развиваются серьезные психологические комплексы.

## **«Основные принципы расслабления для всех».**

---

- Выясняется причина ухудшения зрения;**
- Любая аномальная работа внешних мышц глазного яблока сопровождаются напряжением или усилием увидеть, со снятием этого напряжения действие мышц нормализуется, а все аномалии рефракции исчезают.**
- Очень важно усвоить, что идеальное зрение можно приобрести только расслаблением.**
- Ежедневная тренировка в искусстве зрения необходима также для предотвращения таких отклонений в зрении, которым подвержен практически любой глаз, независимо от того, насколько хорошо его зрение.**



# ***КАК РАБОТАЕТ НОРМАЛЬНЫЙ ГЛАЗ. ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ.***

---

- Моргание;**
- Свет;**
- Работа;**
- Дыхание;**
- Пристальное смотрение;**
- Психическое расслабление.**

# **МЕТОДИКИ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ**

---

- **Соляризация;**
- **Пальминг (погружение);**
- **Повороты;**
- **Воспоминание;**
- **Круговое движение вокруг глаз;**
- **Упражнения для выполнения утром или после дневного сна;**
- **«Мой необыкновенный фотоаппарат»  
(игра-занятие)**

# ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

---

- Снимается напряжения мышц глазного яблока;
- Расслабление мимических мышц лица;
- Расслабление всего организма;
- Вырабатывается навык напряжения и расслабления;
- Вырабатывается умение «видеть внутренним взором»;
- Ребенок становится более спокойным и уравновешенным.









