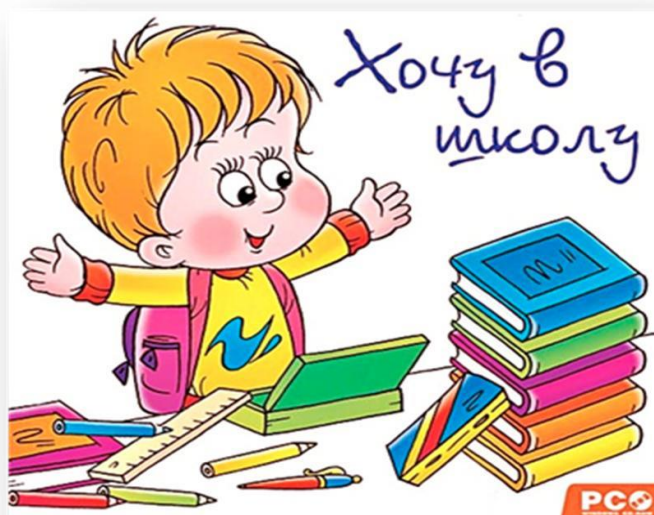


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №20 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

Рабочее место будущего первоклассника
(консультация для родителей)



Подготовила и провела:
Аброськина Елена Николаевна

Саранск, 2020

На современном этапе развития нашего общества мы наблюдаем тенденцию ухудшения здоровья наших детей. Уже у дошкольников мы видим нарушенную осанку, сутулые спины, вялые мышцы. Чтобы хоть как-то повлиять на данную ситуацию многие родители стали интересоваться вопросами организации рабочего места для своих детей, особенно родители будущих первоклассников. Они понимают: так как будущему первокласснику предстоит много и долго сидеть за столом при выполнении домашнего задания, то рабочее место должно быть организовано таким образом, чтобы оно не только стимулировало учебную деятельность ребенка, было комфортным, уютным и красивым, но и соблюдались бы гигиенические требования по здоровьесбережению.

Итак, как же правильно организовать рабочее место первоклассника?

Медики и педагоги единодушны в том, что подбор мебели должен осуществляться в соответствии с ростом и возрастом ребенка. Правильно выбранная мебель поможет предотвратить нарушение осанки и зрения, мышечного перенапряжения и утомления.

При покупке мебели прежде всего необходимо подумать о безопасности. Не стоит первокласснику покупать стул на колесиках. Рано или поздно он захочет на него залезть и скорее всего упадет. Также, при выборе мебели надо позаботиться о правильном соотношении высоты стола и стула. Неправильное соотношение стола и стула может существенно нарушить здоровье ребенка. При низком сидении нарушается кровообращение, при слишком высоком — ноги ребенка будут болтаться и ему придется прилагать излишние усилия, чтобы удержаться на стуле. При этом, ребенок будет постоянно ерзать на стуле ища удобного положения тела. Закончится все тем, что через некоторое время ребенок взгромоздится на стул коленями. Как в таком неудобном положении ребенок выполнит домашнее задание можно только догадываться. Если стол слишком высок, то нарушается симметрия плеч. А если слишком низок, то нарушаются зрение и работа дыхательной системы.

Высота стола и стула должна соответствовать росту и возрасту ребенка. В СанПине приведены точные цифры. Если вашему ребенку от 3 до 6 лет и его рост составляет от 101 до 115 см, высота стола должна быть 46см, а стула — 26см. Если же рост ребенка 6-7 лет от 115 — 130 см стол должен быть высотой 52см, а стула 30см. Если рост ребенка свыше 6-7 лет свыше 130 см, то высота стола должна составлять 58 см, а стула 34.

Если вы полностью решили переоборудовать комнату под будущего первоклассника, то лучшим цветом при выборе столов и стульев считаются светлые и теплые тона, например, оттенки светло-зеленого и цвет натуральной древесины, - они создают уют и меньше всего поглощают свет. Рабочая поверхность стола должна быть матовой, для того чтобы не было бликов. Стены комнаты, где будет заниматься ребенок, можно сделать светло-зелеными, светло-бежевыми или использовать оттенки желтого цвета.

Мебель должна стоять в самом светлом месте комнаты, чтобы ребенок мог заниматься при естественном освещении. Окно, настольная лампа должны находиться слева для праворуких детей и справа для леворуких.

Обращайте внимание за сидением вашего ребенка за рабочим столом. Сидение — это активный процесс, требующий напряжения мышц, так что соблюдение рабочей позы достаточно утомительно. Поэтому **ОЧЕНЬ ВАЖНО ВОСПИТАТЬ ПРИВЫЧКУ ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ ЗА СТОЛОМ**. Уменьшить мышечное напряжение и предотвратить нарушение осанки можно, если сидеть с легким наклоном корпуса и головы вперед, следить за симметричным положением плеч и соблюдать оптимальное расположение от глаз до поверхности стола. Оно должно быть примерно 30-35 см.

Очень важна посадка на стуле. Сиденье не должно быть слишком мягким, его глубина должна соответствовать $\frac{2}{3}$ длины бедра. Стул необходимо немного задвинуть под стол, таким образом, чтобы при опоре на спинку стула между грудью ребенка и столом помещался детский кулачок.

Так же при организации рабочего места необходимо обратить внимание на положение ног под столом. Ступня ноги должна твердо стоять на поверхности пола. Если ноги не достают до пола, надо поставить устойчивую скамейку. Ширина скамейки должна быть равна длине стопы или чуть больше, но ни в коем случае не меньше. Если ребенок постоянно прячет ноги под стул, это значит, что стул стал слишком низким и надо приобретать новую мебель.

Учение - очень сложный процесс. Постарайтесь создать гармоничную и удобную обстановку для вашего первоклассника — это и сохранит здоровье вашему ребенку, и облегчит учебный труд, и будет стимулировать ребенка поддерживать свое рабочее место в порядке.

Удачи, дорогие родители!