

Как правильно организовать рабочее место первоклашки.

МАДОУ №50

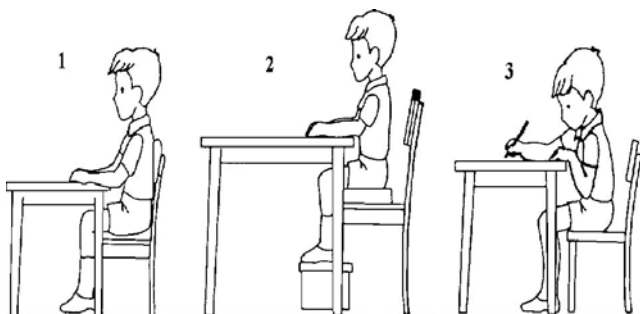
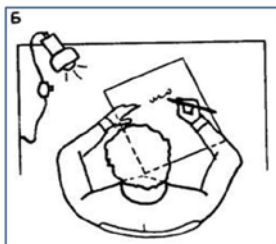
Рабочее место первоклашки

1. Письменный стол должен быть таким, чтобы локти ребенка свободно опирались о столешницу. Удобно, когда он стоит у окна, это позволяет максимально использовать световой день.
2. Обратите внимание на стул – он не должен быть слишком глубоким. Если ребенок не касается ногами пола, лучше поставить ему под ноги скамеечку.
3. Книги лучше ставить на подставку, на расстоянии вытянутой руки от глаза. Если книга лежит перед ребенком на столе, он неизбежно будет двигать ее то правее, то левее, а это приведет к наклонам головы и перегрузкам глаз и шейного отдела позвоночника.
4. Свет должен падать слева и спереди не создавая никакой тени. Если ребенок занимается в вечернее время, кроме настольной лампы нужно включать и общий свет.
5. И не забывайте, что основное направление профилактики нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата – укрепление физического состояния ребенка.



Красноярск 2021

Правильная поза при письме праворукого ребенка



Правильная посадка за столом (партой)

При правильно подобранном столе и стуле руки ребёнка, согнутые в локтях под прямым углом, лежат на крышке стола.

В домашних условиях мебель необходимо приспособить к росту ребёнка.

1, 2 – образцы правильной посадки за столом; 3 – высокий стол, ребёнок поднимает предплечья, опускает руку, что ведет к асимметрии плечевого пояса.

Начало школьного периода - это достаточно ощутимый стресс для неокрепшего организма вашего ребенка. Увеличиваются нагрузки на глаза, на позвоночник, т.к. дети продолжительное время проводят за столом и в школе (на уроках) и дома (выполняя домашнее задание). С началом школьной жизни очень часто у детей начинает развиваться сколиоз – боковое искривление позвоночника. Опасность этого заболевания в его необратимости: эту болезнь нельзя вылечить. Можно лишь приостановить дальнейшее развитие. Также из-за резко увеличившихся нагрузок на глаза, портится зрение. По данным статистики, близорукость среди школьников начальных классов составляет 2%, а к окончанию школы с этой проблемой сталкиваются уже 40% детей. Правильно говорят: «Любую болезнь легче предотвратить, чем лечить». Поэтому вы должны не только правильно распределить нагрузку ребенка, ограничив просмотр телевизора, время игры на компьютере, но и правильно организовать рабочее место первоклашки, т.к. неправильные условия для домашних занятий зачастую имеют, решающую роль, в возникновении близорукости и сколиоза.



