

МБДОУ детский сад №15 «Ручеек»
Старший воспитатель Сенина Юлия Михайловна

Консультация для родителей Организация рабочего места ребёнка дома.

(памятка для родителей)

Данная разработка предназначена для родителей и воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

Уважаемые родители! Ваши дети скоро пойдут в первый класс. С первого же дня в школе позвоночник ребёнка начинает испытывать повышенные нагрузки. Длительное неправильное сидячее положение приводит к тому, что при неравномерной нагрузке на мышечный аппарат ребенка отдельные его сегменты приходится слабое усилие, а на другие – сильное. Формируется ассиметричное развитие осанки, за которым следует в дальнейшем и позвоночник. Можно сказать, что без специальных мер профилактики плохая осанка гарантирована практически каждому школьнику. «Специальные меры» - звучит слишком грозно. На самом деле, это лишь соблюдение элементарных правил, что не так уж трудно. На ситуацию в школе, тем более при кабинетной системе, вы повлиять не можете. А вот дома организовать рабочее место своему ребёнку – это вам под силу:

- Мебель обязательно должна соответствовать росту ребёнка.

Новые нормы СанПиН

Высота стола над уровнем пола[/b]

Рост ребёнка (см.) Высота стола (см.)

100-115-----	46
115-130-----	52
130-145-----	58
145-160-----	64
160-175-----	70
выше 175-----	76



Высота стула

Рост ребёнка (см.) Высота от сидения до пола (см.)

100-115-----	26
115-130-----	30
130-145-----	34
145-160-----	38
160-175-----	42
выше 175-----	46

- Глубина сиденья стула должна быть чуть меньше расстояния от крестца до подколенной ямки.

- Если дома у ребёнка обычный стул с прямой спинкой, то для того чтобы сидеть было удобнее, на уровне вершины поясничного лордоза к спинке стула следует прикрепить небольшой мягкий валик. Тогда при опоре на спинку спина сохраняет естественную форму.

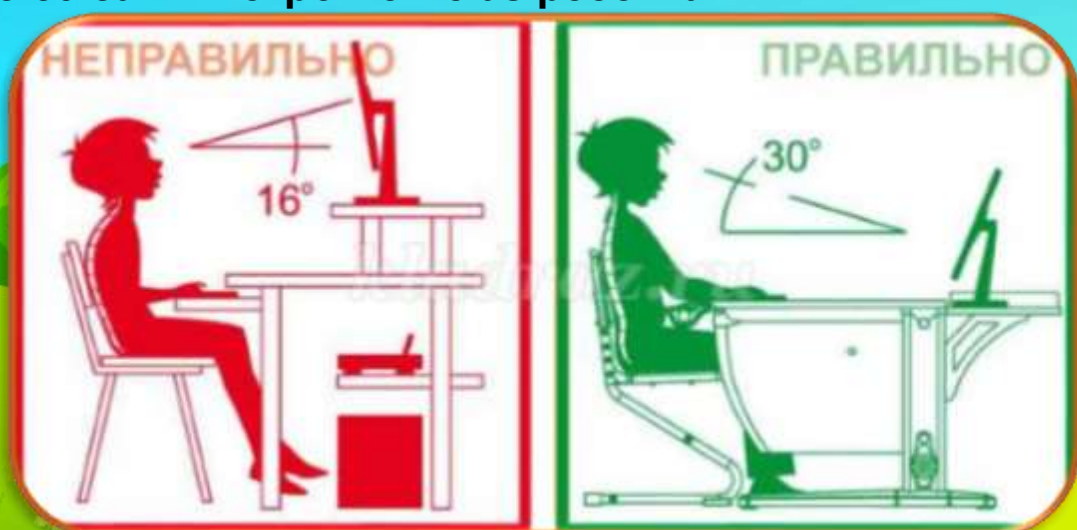
- Под ноги подставьте скамеечку такой высоты, чтобы они не болтались и не поднимались кверху. Голеностопные, коленные и тазобедренные суставы должны быть согнуты под прямыми углами, бедра – лежать на сиденье, принимая на себя часть веса тела. А лучше купить ребёнку, так называемый "растущий стул".



• Столешница должна находиться на уровне солнечного сплетения. При этом чуть расставленные локти свободно опираются на неё, разгружая шейный отдел позвоночника от веса рук, а поверхность тетради находится на оптимальном расстоянии от глаз – 30-35см. для проверки можно поставить локоть и поднять голову, глядя прямо перед собой. Средний при этом подпирать, а какие и как удлинять и что подложить палец должен находиться на уровне угла глаза. Какие ножки у мебели на сиденье стула, думайте сами.

• Большую роль играют также и размеры столешницы. Оптимальные параметры: длина не менее 120 см, ширина не менее 60 см. За таким столом ребенок сможет комфортно расположить многочисленные учебники, тетради и ручки. Кстати, крайне нежелательно, чтобы на рабочем столе стоял компьютер. Как правило, он «съедает» много пространства, что отрицательно влияет на качество работы школьника. Лучше поставить в квартире отдельный компьютерный стол. Либо купите ребёнку специальный стол, на котором есть специальное место для монитора, а также выдвижная панель под клавиатуру.

• Монитор лучше расположить так, чтобы взгляд на него падал немного сверху вниз, а находиться он прямо перед глазами (чтобы ребенку не приходилось поворачиваться к нему). Экран лучше всего расположить на расстоянии не менее 60 сантиметров от глаз ребенка.



- Книги желательно ставить на пюпитр на расстоянии вытянутой руки от глаз. Это позволяет ребёнку держать голову прямо (снимает нагрузку на шейный отдел) и предотвращает развитие близорукости.

- Научите ребёнка сидеть прямо, с равномерной опорой на обе ноги и ягодицы. Грудь должна быть вплотную приближена к столу, локти располагаться симметрично и опираться на стол, тетрадь надо повернуть на 30 градусов, чтобы ребёнку не приходилось поворачивать туловище при письме; наклонять голову надо как можно меньше.



- Время от времени ребёнок должен немного менять позу (в пределах правильной). Через каждые 30-45 минут занятий следует встать и подвигаться 5-10 минут.
- Следите, чтобы у ребёнка не возникла привычка сидя класть ногу на ногу, подворачивать одну ногу под себя, убирать со стола и свешивать нерабочую руку, сидеть боком к столу и.т.д.
- Еще один обязательный момент — освещение. Для ребенка-правши источник света на письменном столе должен быть расположен слева, и даже при наличии хорошего верхнего освещения или естественного источника света (окно), на столе желательна настольная лампа.

Современное человечество ведёт сидячий образ жизни, и привычка сидеть правильно, минимально нагружая позвоночник, так же необходима и полезна, как привычка чистить зубы.