

Каким должно быть рабочее место дошкольника

Уже в дошкольный период позвоночник ребёнка начинает испытывать повышенные нагрузки: как правило, современные родители стараются водить своих малышей на дополнительные занятия. И начиная с 5 — 6 лет, хотя бы по 2 часа ежедневно ребёнок сидит за столом. А мебель (столы и стульчики) чаще всего не приспособлена для ещё маленьких учеников. В результате перегружается спина и устают глаза. В домашней обстановке будущие ученики регулярно занимаются совершенствованием полученных навыков: пишут, читают, рисуют, делают аппликации, лепят из пластилина.

Необходимо задуматься над тем, где именно это происходит... На кухне или за письменным столом взрослых? Или же ребёнок держит альбом для рисования на собственных коленях? И лишь небольшое количество родителей с гордостью могут заявить, что у их малыша уже есть «рабочее место», созданное с учётом его роста, возраста и иных требований (направление и сила освещения, высота стула и прочее). Грамотно созданное «рабочее место» крайне необходимо и ребёнку, и взрослому. Но именно в период начальной стадии обучения позвоночник ребёнка сам «Ищет» для себя удобную позу... Удобную, но очень часто НЕПРАВИЛЬНУЮ! Если родители и воспитатели своевременно не примут меры, способствующие выработке правильной осанки, то последствия неизбежны и не всегда поправимы. Увы, медицина за долгие годы не победила такую болезнь, как «сколиоз», и споров на тему методов лечения предостаточно. А вот меры профилактики давно известны. Одна из них — своевременная и правильная организация рабочего места, способствующая закреплению навыков правильной осанки...

Каковы же требования к рабочему месту?

Стул

Глубина сиденья должна быть немного меньше, чем расстояние от подколенной ямки до крестца.

Если нет возможности приобрести стул с ортопедической спинкой, в соответствии с ростом, - можно воспользоваться подручными средствами и сделать импровизированную спинку.

Очень удобно, если на спинке стула в области поясницы есть специальный валик, не дающий паравертебральным мышцам чрезмерно перегружаться.

Если малыш ещё не касается ногами пола, под ноги ему подберите скамеечку: углы «стопа-голень» и «голень-бедро» рекомендовано приблизить к значению 90 градусов.

Стол

Локти ребёнка должны свободно опираться на письменный стол (т. е. На

столешницу, которая располагается на уровне солнечного сплетения). Необходимо следить за расстоянием от глаз до тетради (книги) — оптимально это 30 см. Для того чтобы уточнить расстояние, попросите ребёнка поставить локоть на стол и посмотреть вперёд перед собой — если столешница расположена правильно, то кончик среднего пальца касается наружного угла глаза.

Чтение

Книги желательно располагать на специальной подставке на расстоянии вытянутой руки от глаз. Если книга будет лежать перед ребёнком на столе, обычно располагаясь правее или левее, то привычный наклон и поворот головы за очень короткий срок перегрузят шейный отдел маленького ученика, а родители будут ломать голову в поисках причины головных болей.

Письмо

Раскраску или тетрадь правильно располагать под углом 30 градусов — при таком наклоне хорошо видно то, что «выходит из-под пера». Иначе расположенная тетрадь заставит и голову больше наклонять, и поворачивать туловище по оси.

Освещение

Настольная лампа — это идеальный вариант для освещения рабочей поверхности: свет должен падать слева и спереди, не создавая тень. Рекомендуемая мощность лампы — 60 ватт.

А естественный свет и расположение стола ближе к окну позволяет максимально использовать световой день.

Хорошие привычки

Научите ребёнка сидеть во время занятий ровно, опираясь на обе стопы и на обе ягодицы.

Каждые 15-20 минут желательно делать активные передышки: движение снимет напряжение и усталость и поднимет настроение.

Вредные привычки

Класть ногу на ногу или подворачивать одну ногу под себя, свешивать нерабочую руку вниз, сидеть перед столом в пол-оборота, смотреть одновременно телевизор — Быстрый путь к нарушениям осанки. И перечисленные привычки, порой, появляются у детей до встречи со школьными заботами и очень часто перенимаются от самых близких.