

Рекомендации для родителей по организации пространства для образовательной деятельности ребенка дома

Детский уголок ребенка должен быть продуман до мелочей, ведь в нем требуется совместить рабочую, игровую и творческую зону для чередования занятий и отдыха. При правильной организации рабочего места ребенок получит массу удовольствия.

Кроме того, благодаря правильному подходу к организации рабочего места, ребенка проще приучить к порядку (поиграл — положил на место). Со временем он начнет самостоятельно обустраивать личное пространство по своему усмотрению. Хорошо организованное детское рабочее место – залог здорового, физического и умственного развития ребенка.

Организация образовательной деятельности дошкольников регламентируется санитарно-гигиеническими требованиями СанПиНа (пункт 4.20 СанПиН 2.4.1.3049-13) и включает в себя ряд требований:

✓ При выборе рабочего места для ребенка выбирайте самый светлый уголок комнаты – возле окна. Не забывайте, что для правой свет должен падать слева, а для левой – справа. Обеспечьте рабочую зону дополнительными источниками освещения, которые удобно регулировать ребенку.

✓ Настольная лампа должна иметь регулируемую конструкцию, абажур или плафон (лучше белый), а также лампочку накаливания или светодиодную мощностью 60 Ватт с матовым белым напылением. От галогеновых и люминесцентных лампочек стоит отказаться.

✓ Не забывайте, что в вечернее время кроме настольной лампы в комнате должны светить и другие источники света – настенные бра, торшер или потолочная люстра с неярким светом. Так свет в комнате получится равномерным и мягким, а глаза ребенка не будут напрягаться от контраста освещения. Если стол ребенка стоит в темном месте или просто далеко от окна, то настольную лампу следует включать и днем.

✓ Обратите внимание на выбор мебели для занятий. Она должна **соответствовать росту ребенка, иначе есть риск развития заболеваний опорно-двигательного аппарата**. Таблицу соответствия мебели росту ребенка смотрите ниже.

✓ Принцип подбора высоты стола состоит в том, что столешница должна находиться ниже уровня груди на пару-тройку сантиметров, чтобы ребенок мог легко опереться локтями об нее, не сутулясь при этом.

!!! Если дома нет возможности разместить специальную детскую мебель, то предусмотрите подставки на сидение стула для взрослых и на пол под ноги ребенка, чтобы обеспечить соотношение высоты столешницы и уровня груди ребенка и обеспечить ногам опору (ноги должны быть согнуты в коленях под углом в 45°).

✓ За рабочим столом ребенку должно быть комфортно сидеть. Табуретки, пуфы, мягкие кресла для этого не подойдут. У стула должна быть жесткая спинка, имеющая небольшой изгиб, позволяющий спине ребенка плотно прилегать к ней.

✓ Обратите внимание ребенка на то, как правильно сидеть за детским рабочим местом. Объясните ему, что он должен держать спину ровно, не заваливаться в стороны, не откидываться назад и не налегать на столешницу. Здесь действует правило «кулачка», который должен убираться между столом и грудью ребенка.

Таблица соответствия мебели росту ребенка

Рост ребенка	Высота стола (мм)	Высота стула (мм)
до 850	340	180
850-1000	400	220
1000-1150	460	260
1150-1300	520	300
1300-1450	580	340