**Организация рабочего места дошкольника.**

Занимаясь с ребенком дома, родители обязаны обеспечить удобное рабочее место и организовывать деятельность с учетом возрастных особенностей ребенка. Это позволит сохранить здоровье и повысит эффективность образовательной деятельности.

Рекомендации по организации рабочего места дошкольника.

**Высота стола над уровнем пола**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 к верху. Голеностопные, коленные и тазобедренные суставы должны быть согнуты под прямыми углами, бёдра – 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 палец должен находиться на уровне угла глаза. Какие ножки у мебели при этом подпиливать, а какие и как удлинять и что подложить на сиденье стула, думайте сами.  
    • 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.   
    • 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.

Рекомендации по проведению образовательной деятельности.

Продолжительность непрерывной непосредственной образовательной деятельности для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в средней группах не превышает 40 минут. В середине времени, отведенного на непрерывную НОД, проводят физкультурные минутки. Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня.