***Рекомендации по организации рабочего места для детей дома***

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.

При обустройстве рабочей зоны для детей дома, необходимо учесть гендерный подход. Подход к воспитанию мальчиков и девочек должен быть разным. Они по-разному воспринимают мир, по-разному чувствуют и переживают. Это одно из главных правил гендерного воспитания.

-Мальчикам для самореализации нужно больше пространства, а девочки в ограниченном пространстве чувствуют себя более комфортно.

-Для детей зоны игр и занятий могут быть общими: достаточно, чтобы у брата и сестры были отдельные полки для хранения.

При выборе рабочего места для школьника не экономьте на свете. Отдайте в его распоряжение самый светлый уголок комнаты – возле окна. Не забывайте, что для правшей свет должен падать слева, а для левшей – справа. Идеальное положение стола — когда он левым торцом обращен к окну, если ребенок правша. И правым торцом — если левша.

- Обеспечьте рабочую зону дополнительными источниками освещения, которые удобно регулировать ребенку.

Основной момент при выборе стола – это его соответствие возрасту ребенка. Принцип подбора высоты стола следующий: столешница должна находиться ниже уровня груди на пару-тройку сантиметров, чтобы ребенок мог легко опереться локтями об нее, не сутулясь при этом.

***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

Стандартным «взрослым» столом высотой 75 см ребенок может начать пользоваться, когда вырастет до 150 см. Идеальный стол для ученика – это стол-трансформер с регулируемой высотой и наклоном столешницы 15°. Использовать такой «трансформер» можно долго, меняя высоту по мере роста ребенка.

**Выбираем стул**

-За рабочим столом ребенок будет проводить немало времени, поэтому ему должно быть комфортно сидеть. Табуретки, пуфы, мягкие кресла для этого не подойдут. У нужного вам стула должна быть жесткая спинка, имеющая небольшой изгиб, позволяющий спине ребенка плотно прилегать к ней.

-Между столешницей и сидением стула должно сохраняться расстояние в 20 – 30 см.

В сидячем положении колени ребенка должны быть согнуты под углом 90°, а ступни полностью касаться пола.

-Но лучше всего купить стул-трансформер с регулируемой высотой.

-При этом между грудью и краем столешницы нужно выдерживать расстояние 8 — 10 см.

-Обязательно научите ребенка правилам сидения за детским рабочим местом. Объясните ему, что он должен держать спину ровно, не заваливаться на стороны, не откидываться назад и не налегать на столешницу.

**Создаём правильное освещение.**

-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. Помните: если ребенок правша, то лампа должна стоять слева, а если левша, то, наоборот, справа. (обратить внимание на фото в центре)

Не забывайте, что в вечернее время кроме настольной лампы в комнате должны светить и другие источники света – настенные бра, торшер или потолочная люстра с не ярким 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.

Однако, если детская слишком маленькой площади, то вот какие решения можно принять:

• Переделать в рабочее место подоконник, заменив обычную столешницу на более глубокую. В новой столешнице важно проделать отверстия для прохождения теплого воздуха от радиатора к окну. В противном случае, окна будут запотевать и могут спровоцировать появление плесени. Также, важно подобрать к подоконнику стул соответствующей высоты и подставку для ног при необходимости.

• Можно поставить угловой стол, который часто продается с дополнительными модулями – полками, ящиками и шкафчиками.

• Или откидной стол, который крепится к стене и при необходимости складывается.

• Стол- бюро – столешница которого откидывается и закрывается при необходимости, при этом нижние и верхние его шкафчики предназначаются для хранения вещей.

**Организация системы хранения вещей.**

Главный принцип организации хранения: чем чаще нужна вещь, тем ближе она должна быть к сидящему за столом ребенку, тогда во время занятий ребенку не придётся вставать со стула.

На столе всегда должны быть - настольная лампа; органайзер для ручек и канцелярии; часы, чтобы устраивать динамические паузы; подставка для книг; всё для творчества.

**Организуя рабочее место дошкольнику, в дизайн можно добавить немного уюта**

Отлично подойдёт доска (деревянная, пробковая, магнитная) в симпатичной рамке, на которую можно прикрепить детские рисунки, различные карточки для запоминания цвета, форм, времени года, дней недели, различные алгоритмы и пр. Малышу намного интересней будет ставить ручки в органайзер имеющий форму веселого ежика, нежели в скучный стаканчик.

Большую роль играет эмоциональная сторона обустройства детского рабочего места. Нахождение за письменным столом должно располагать к спокойствию и сосредоточенности. Это может обеспечить цветовая гамма оформления зоны. Нельзя игнорировать роль красок в эмоциональном состоянии ребёнка. Так на какие же оттенки следует обратить особое снимание?

*Зеленый спектр*: Оттенки зеленого помогут создать атмосферу умеренного покоя, не расслабляющего, а стимулирующего к размеренным обдуманным действиям и зовущего к размышлениям. Но при этом совсем не обязательно делать зеленый - фоновым цветом. Вполне достаточно будет ввести его в элементах.

*Желтый спектр.* Это катализатор интеллектуальной активности ребенка.

Однако не стоит использовать его в больших количествах и в чистом виде. Свою роль он сыграет и появившись в незначительных акцентах. Таким «цветовым пятном» может стать декоративное солнышко, яркий стул, стаканчики под карандаши.

*Коричневый спектр.* Его цвета способны стимулировать работу мозга и помогают фокусировать внимание. Их также следует добавлять в декор дозированными акцентами. Коричневый цвет поможет ребенку сконцентрироваться. В цветовой схеме не должно быть избытка элементов.

-*Радужная роспись* рабочего места, не дадут ребенку заняться делом. Он будет постоянно отвлекаться от основной задачи.

**Рабочее место для детского творчества**

Многие родители сетуют, что ребенок не хочет заниматься творчеством. Возможно, ему просто неудобно или все материалы для творчества убраны подальше в шкаф и ребенку, чтобы чем-то заняться надо просить вас о помощи. Каким же должно быть рабочее место для детского творчества?

Волшебный детский уголок для творчества и других полезных занятий можно организовать своими руками. Главное, чтобы ребенку понравилось, чтобы он мог проводить здесь свое основное время, занимаясь творчеством или любым другим видом деятельности.

Все должно быть в свободном доступе, за исключением опасных предметов, например, ножниц, каких-то мелких предметов, которые вы можете использовать в своем творчестве. Если ребенок будет видеть краски, пластилин и цветную бумагу, то и желание творить у него возникнет. Ведь маленькие дети так устроены, что увидели, то и хотят делать.

***Как содержать творческий уголок в порядке***

Все мелочи удобнее хранить в специальных контейнерах, корзинах, коробках. Ребенку будет удобно ими пользоваться и убирать все на место.

А также для удобства пользования, контейнеры и ящики стоит обозначить каким - либо способом. Например: в ящичке, где лежат письменные принадлежности – картинку с изображением карандашей и фломастеров. А для детей постарше, которые могут читать – можно просто подписать. Также вы можете сшить органайзер своими руками.

Детский уголок должен быть продуман до мелочей, ведь в нём требуется совместить рабочую, игровую и творческую зону для чередования занятий и развлечений.

При правильной организации рабочего места ребенок получит массу удовольствия. Кроме того, в хорошо организованном пространстве, ребенка проще приучить к порядку (поиграл — положил на место, а эта задача также стоит перед родителями.

Благодаря правильному подходу к организации рабочего места ребенка, можно добиться нескольких целей одновременно. Со временем ребенок начнет самостоятельно обустраивать свое пространство – класть вещи на те места, откуда их удобней взять, пользоваться теми инструментами, которые чаще всего нужны во время творческих занятий.

Хорошо организованное детское рабочее место – залог здорового, физического и умственного развития ребёнка.

*Будем очень рады, если наша информация Вам пригодится при обустройстве рабочей, игровой зоны для детей дома!*