Гигиена учебной деятельности детей

Функциональная готовность детей к обучению

- Дефекты звукопроизношения - необходимы занятия с логопедом
- Воспитанникам со слаборазвитыми мелкими мышцами кисти рекомендуются специальные упражнения
- С отклонениями в состоянии здоровья — лечебные и оздоровительные мероприятия

Неблагоприятные условия, в которых проходят занятия

- Духота
- Плохая освещенность
- Неправильно подобранная мебель

Помещение должно хорошо проветриваться, иметь температуру воздуха 20—21○ С, относительную влажность 30—60 %

Большое значение для всего организма в целом имеет правильная осанка ребенка

- Наиболее устойчива и наименее утомительна прямая посадка, когда центр тяжести и тела находится над точками опоры
- Важно увеличить количество точек опоры: сидеть прямо не на краю, а на всем сиденье, глубина которого должна быть не менее 2/3 бедра сидящего, а ширина — превышать ширину таза на 10 см
- Ребенок должен опираться ногами о пол, спиной — о спинку стула, предплечьями — о крышку стола
- Плечи при правильной посадке должны быть на одном уровне и располагаться параллельно крышке стола