

# «Правильная посадка во время занятий»



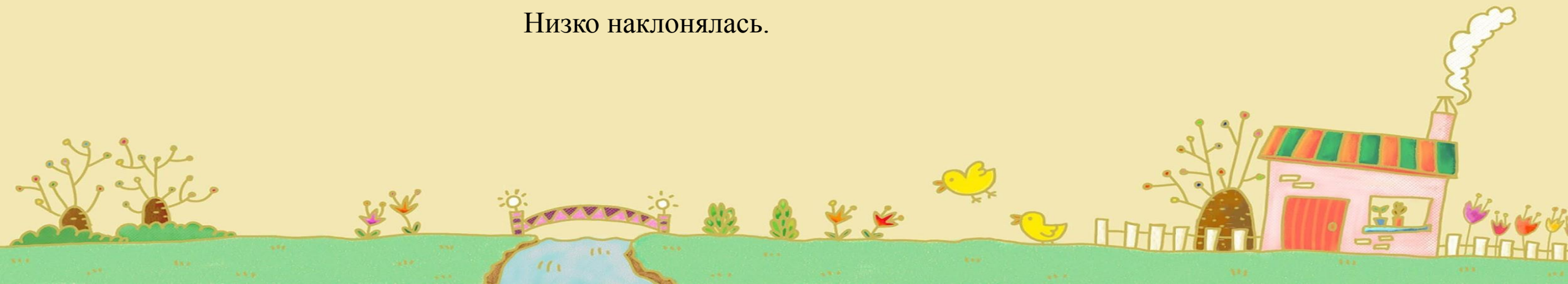
Разработала:

Воспитатель ГПД

Акимова О.М.

# Послушайте, о чем рассказала Наталья Орлова в своем стихотворении:

Наша Галя подросла,  
В первый класс она пошла.  
Маленькая Галочка начала учиться.  
Девочка хорошая не должна лениться.  
Маленькая Галочка от души старалась,  
Над тетрадкой новой  
Низко наклонялась.





Выводила палочки  
Маленькая Галочка,  
Наклонялася бочком,  
Помогала язычком.  
Изгибалась, как вопрос,  
Словно пишет Галин нос!  
Мама Гале говорит:  
Кто же, Галя, так сидит?  
Прямо сядь, ровней дыши,  
Носом книгу не паши.  
Не сгибайся, слышишь?  
Голову повыше!..  
Галя с мамой не согласна:  
- Я же вижу все прекрасно!  
Если сесть иначе, не прочесть задачи.

Пробежал за годом год...  
Галя в пятый класс идет.  
Тут родные увидели –  
Часто глазки щурит Галя.  
И, на первой парте сидя,  
Галя доску еле видит.  
Что там пишут – не понять,  
Слов никак не разобрать.  
Плохо видит Галя вдаль.  
И врачи сказали: «Жаль,  
В этом ты сама повинна.  
Вот беды твоей причина:  
Ты держала книгу близко,  
Ты к письму склонялась низко,  
Над тетрадкой над столом  
Нагибалась ты крючком.  
Вот и стала близорука...  
Это и другим наука».





Итак, что же произошло с Галочкой?



У девочки испортилось зрение, она стала близорукой, потому что неправильно сидела.

Также и с осанкой.



# Важно знать



Выработка осанки требует времени и контроля.

Правильная посадка во время занятий помогает лучше учиться, меньше уставать, вырасти стройным.



# Правильная посадка



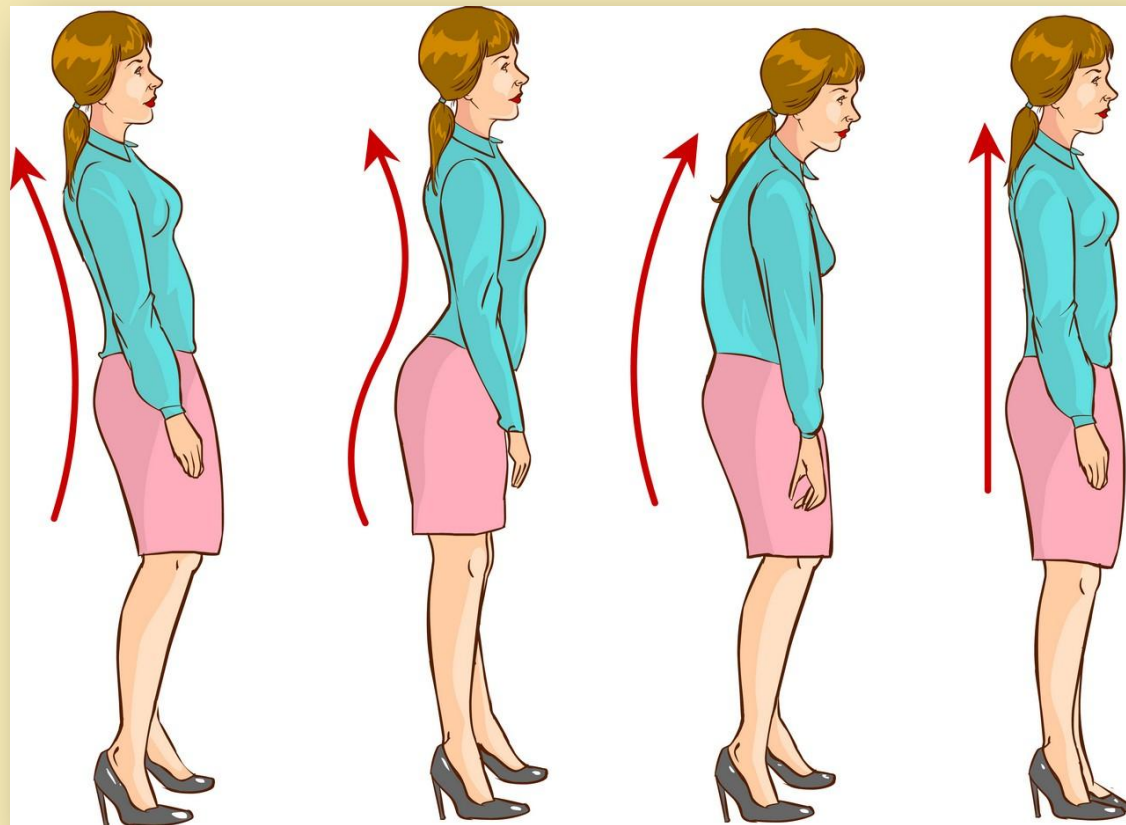
# Как же следует сидеть во время чтения, письма?

1. За партой и столом сидеть прямо, не сгибая спину, поясницей касаться спинки стула.
2. Нельзя опираться грудью о передний край стола, между грудью и краем стола должна проходить ладонь.
3. Во время письма сидеть, слегка наклонив голову вперед, руки (предплечья) должны свободно лежать на столе, не следует опираться на них.
4. Ноги нельзя держать на весу, они должны находиться на подставке парты или упираться в пол.
5. Расстояние от глаз до поверхности стола, до книги и тетради должно быть 30-35 см.





# Последствия несоблюдения правил посадки



Сегодня мы с вами узнали правила посадки за партой и столом во время чтения и письма. Эти правила необходимо соблюдать всем девочкам и мальчикам, чтобы расти здоровыми, сильными, красивыми, стать культурными и воспитанными людьми.

