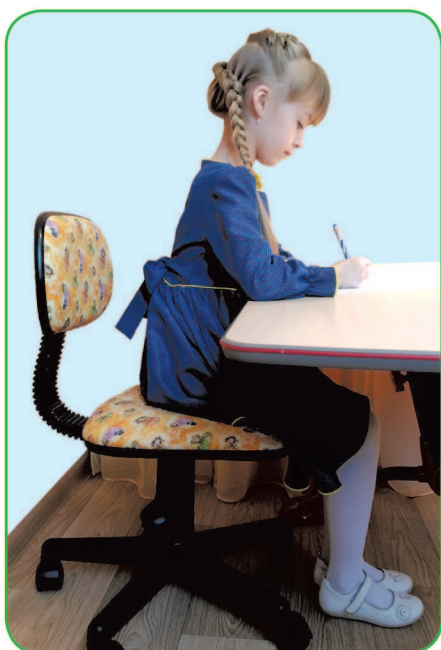


Как должно выглядеть рабочее место ребёнка

1. Высота письменного стола должна соответствовать росту ребёнка. Крышка стола — на уровне локтя свободно висящей согнутой руки. Под столом — достаточно места для ног.
2. Примерные размеры мебели школьника.
При росте 110–119 см: стол — высотой 52 см, стул — высотой 32 см.
При росте 120–129 см: стол — высотой 57 см, стул — высотой 35 см.
При росте 130–139 см: стол — высотой 62 см, стул — высотой 38 см.
Правильность выбора стола определяют по прямой опущенной руке сидящего на стуле ребёнка. Локоть должен быть на 2–3 см ниже крышки стола.
3. Спинка стула — выше плеч.
4. Сиденье стула — ровное и жёсткое. Его высота должна быть равна длине голени. Если стопы ребёнка не достают до пола, под ноги нужно поставить скамейку.
5. Глубина сиденья — не более $\frac{4}{5}$ длины бедра. Край сиденья не должен упираться в подколенную ямку.
6. Во время чтения или письма стул должен заходить за крышку стола на 3–5 см. Правильное положение стула позволяет сидеть прямо, сильно не наклоняясь вперёд и не прогибаясь назад.

Как правильно сидеть за школьной партой

1. Сидеть за письменным столом нужно так, чтобы ноги твёрдо стояли на полу всей стопой.
 2. Бедро под прямым углом к голени. Если ноги согнуты под острым углом — стул слишком низкий, если под тупым — высокий. Бедро параллельно полу, голень вертикальна, исключение составляют специальные стулья с коленным упором.
 3. Спину необходимо держать ровно, корпус чуть наклонён, руки — на столешнице. Важно, чтобы ребёнок ни в коем случае не опирался грудью о край стола.
 4. Между грудью и столешницей необходимо сохранять расстояние не меньше 3 см (должна свободно проходить ладонь).
 5. Расстояние от тетради до глаз — около 30 см. Предплечья и кисти свободно лежат на столе (если поставить локти на стол, кончики пальцев касаются висков).
- При соблюдении правил этих правил (п. 1, 2, 3, 4, 5):
- мышцы спины не напряжены;
 - функции дыхания и кровообращения в норме.



Как правильно выбрать освещение

1. Естественное освещение — самое полезное. Идеально, если стол стоит слева у окна (если ребёнок пишет правой рукой), а окно выходит на восток или юго-восток.
2. Важно, чтобы на рабочую поверхность не падали тень и блики.
3. Настольная лампа школьника должна быть:
 - с абажуром;
 - лампочки матовые: мощностью 60–80 ватт, не мощнее 100 ватт;
 - лампочки тёплого белого света (ЛТБ).
4. Установить лампу рекомендуется в левом углу стола (если ребёнок пишет правой рукой) и чуть спереди. Не следует направлять потоки основного света спереди и сзади ребёнка. Свет лампы не должен бить в глаза.
5. Настольная лампа ни в коем случае не должна быть единственным источником света. Обязательно следует включать основной верхний свет.

Правильное расположение тетради

1. Тетрадь должна быть расположена с поворотом 30 градусов влево (если ребёнок пишет правой рукой) или с поворотом 30 градусов вправо (если ребёнок пишет левой рукой).
2. Нижний левый угол листа, на котором пишет ребёнок, — на уровне середины груди.

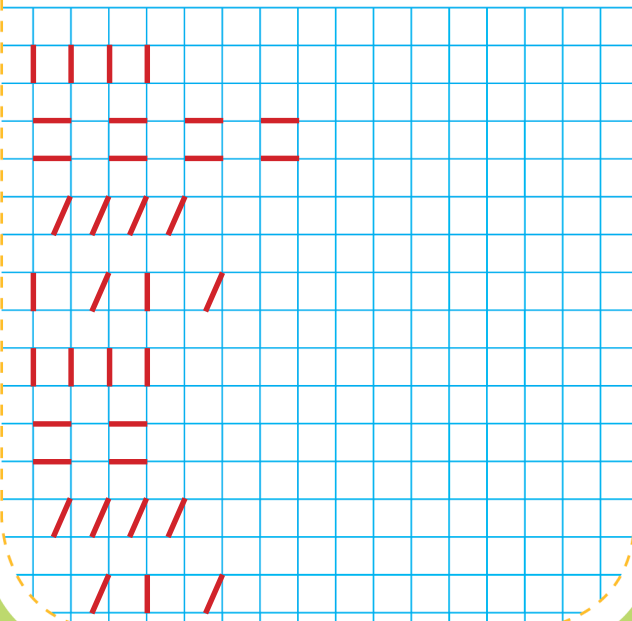
Как правильно держать ручку

1. Ручка должна лежать на левой стороне среднего пальца, в области верхней фаланги.
2. Большой палец поддерживает ручку слева (если ребёнок пишет правой рукой). Указательный палец придерживает ручку сверху.
3. Все три пальца чуть закруглены и держат ручку, не сжимая её слишком сильно.
4. Указательный палец может легко подниматься. Ручка при этом не должна падать.
5. Противоположный конец ручки «смотрит» в правое плечо.
6. Безымянный палец и мизинец могут находиться внутри ладони или свободно лежать у основания большого пальца.
7. Во время письма рука опирается на средние фаланги загнутых внутрь мизинца и безымянного пальцев.
8. Расстояние от кончика ручки до кончика указательного пальца — около 1,5 см.



Урок 1

- Пропиши прямые линии.



Урок 2

Больше, меньше, столько же

- Каких грибочков больше? Каких меньше? Сделай так, чтобы их стало поровну.



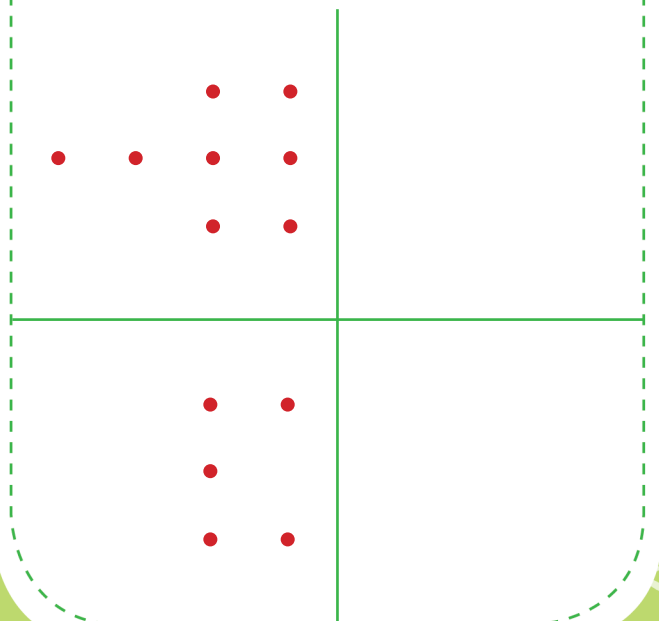
Урок 3

- Где листиков больше — на дереве или под деревом? Раскрась под деревом столько листиков, сколько на дереве.



Урок 4

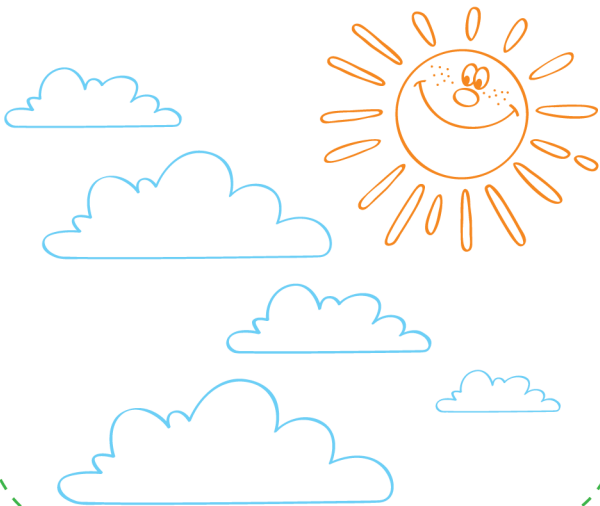
- Скопируй.



Урок 5

Один — много

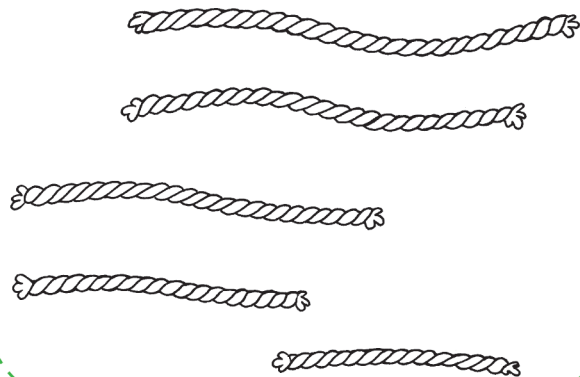
- Чего на картинке много, а что — одно?



Урок 6

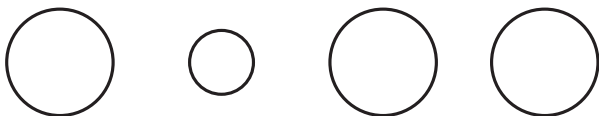
Длинный — короткий

- Обведи самую длинную верёвочку зелёным карандашом, а самую короткую — жёлтым.

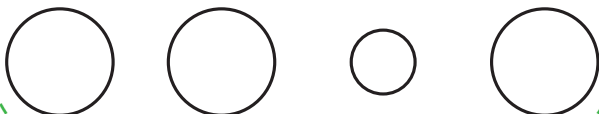


Урок 7

- Раскрась круги так, чтобы маленький круг был между синим и красным, а красный рядом с зелёным.

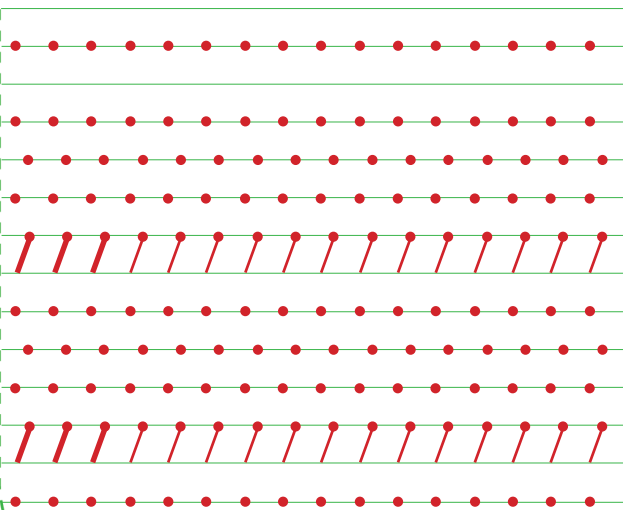


- Раскрась круги так, чтобы маленький круг был между голубым и чёрным, а чёрный рядом с оранжевым.



Урок 8

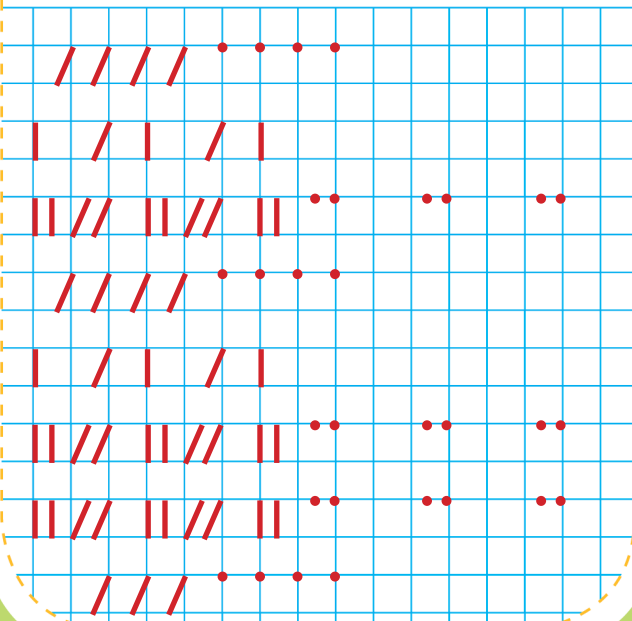
- Обведи линии, соедини точки.



Так держать!

Урок 9

- Пропиши прямые линии.

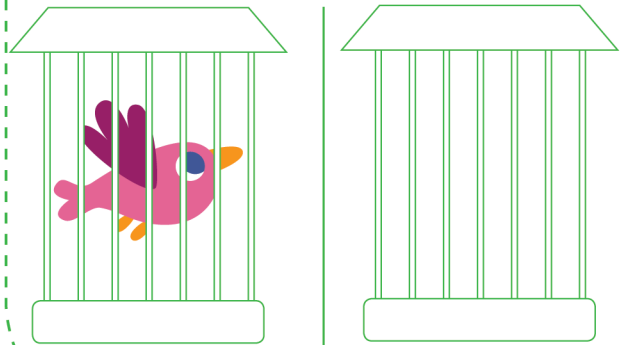


Урок 10

Число 0

- Расскажи, что изменилось на рисунке справа.

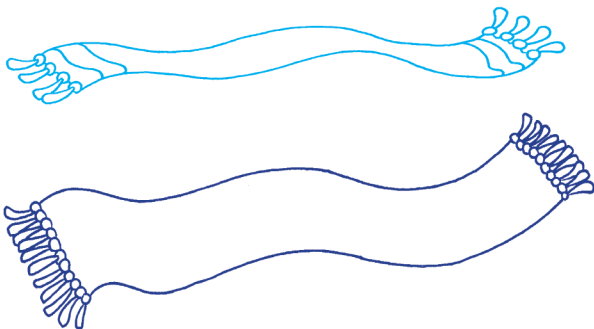
0



Урок 11

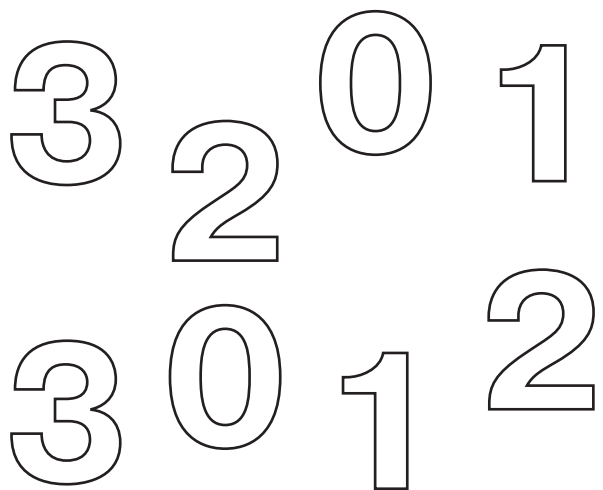
Широкий — узкий

- На широком шарфе нарисуй снежинки, а узкий шарф раскрась в голубой цвет.



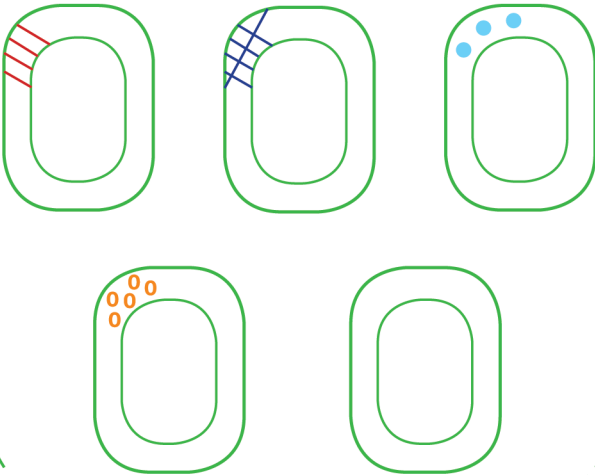
Урок 12

- Раскрась все цифры 0 в голубой цвет.



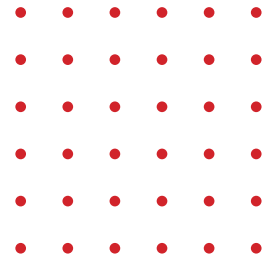
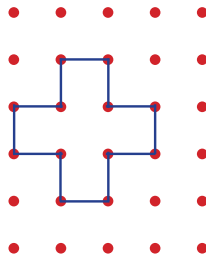
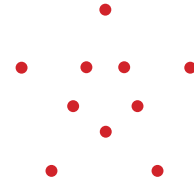
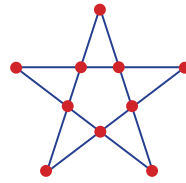
Урок 13

- Выполни штриховку и продолжи узоры. Одну цифру раскрась.



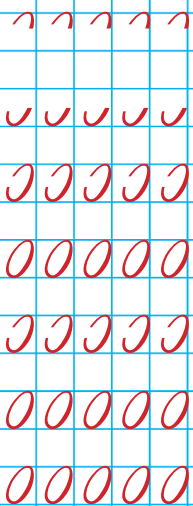
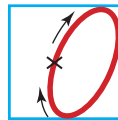
Урок 14

- Скопируй.



Урок 15

- Пропиши.



Урок 16

Длинный — короткий

- На длинном ремне нарисуй 5 дырочек, а на коротком — 3 дырочки.

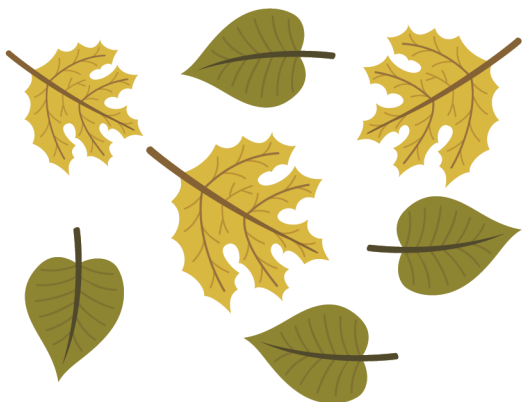


Ты самый умный!

Урок 17

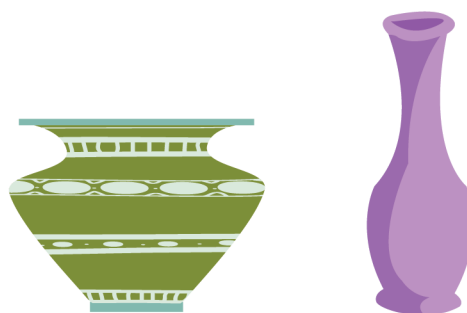
Больше, меньше, столько же

- Обведи кленовые листья оранжевым карандашом, а берёзовые — жёлтым. Каких листьев больше?



Урок 18

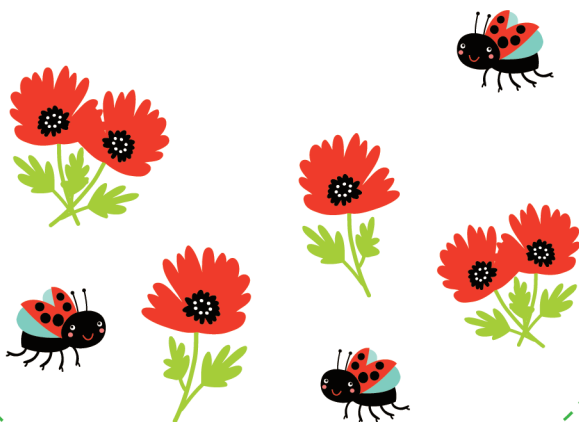
- Поставь в широкую вазу много роз, а в узкую вазу — одну.



Урок 19

Один — много

- Обведи одну божью коровку и несколько цветов. Нарисуй одну бабочку.



Урок 20

- Найди закономерность и дорисуй ещё одну фигуру.

