**243-923-263 Зуева Галина Викторовна**

**Памятка для родителей**

Прежде всего:

* Проверьте рабочее место ребенка: стол должен подходить по росту: столешница - на 2-3 см выше опущенной руки.
* Следите за посадкой ребёнка во время письма.
* Расстояние от груди сидящего ребёнка до стола должно быть 10 см.
* При чтении и письме расстояние от глаз до стола 30-35 см.
* Свет при письме должен падать с левой стороны, а для левши – с правой.
* Каждые 15-20 минут необходимо вставать из-за стола и делать несколько упражнений.
* Выберите правильный ранец ребёнку: задняя стенка уплотнена, хорошо прилегает к спине. Ширина портфеля не должна превышать ширину плеч ребёнка.
* Научите ребенка правильно сидеть за компьютером.
* Выполняйте физические упражнения, исправляющие нарушение осанки.