

**ВАШ
РЕБЕНОК:**

азбука здоровья
и развития

от 4 до 6 лет

Л.А. Леонова

Как выбрать книгу для дошкольника



Серия брошюр «Ваш ребенок: азбука здоровья и развития» подготовлена и издана в рамках Федеральной программы развития образования Министерства образования Российской Федерации на 2003 год по проекту «Апробация здоровьесберегающих технологий обучения».

Идея серии и составление — *Марьяны Михайловны Безруких*, директора Института возрастной физиологии РАО и Центра образования и здоровья Министерства образования Российской Федерации, д-ра биол. наук, чл.-корр. РАО, лауреата премии Президента Российской Федерации.

Леонова Л.А.

Л47 Как выбрать книгу для дошкольника. — М.: Вентана-Граф, 2004. — 16 с. — (Ваш ребенок: азбука здоровья и развития). ISBN 5-88717-186-3

В каком возрасте какая книга подойдет вашему ребенку? На что надо обращать внимание, выбирая книгу для малыша? Нужно ли учить читать дошкольника? Если нужно, то когда и как это делать? Если вас интересуют эти и другие вопросы, связанные с проблемой «ребенок и книга», читайте эту брошюру.

Для родителей.

ББК 51.1/75.1

Что значит «выбрать книгу»?

На современном книжном рынке представлено море детских книг — покупай любую! Однако не всякая книга подойдет ребенку определенного возраста. Чтобы книга стала вашим помощником в воспитании и развитии малыша и не навредила его здоровью, книгу надо уметь выбрать. О том, как это сделать, мы и будем говорить в этой брошюре.

Мы расскажем, в каком возрасте и какие книги следует предлагать ребенку, как организовать общение малыша с книгой, чтобы помочь его развитию на разных возрастных этапах, объясним, с какого возраста можно начинать обучение чтению и почему. Вы узнаете, как формируется навык чтения, какие трудности могут возникать у ребенка при обучении чтению и как помочь ему в их преодолении. Еще один важный аспект обсуждаемой темы — требования к оформлению и шрифтам книг для самостоятельного чтения дошкольника, к допустимым объемам текстов и времени общения с книгой, а также к организации рабочего места и режиму занятий с ребенком. Назовем мы и рекомендуемые специалистами книги для подготовки детей к школе.

Все, о чем вы прочитаете в этой брошюре, поможет вам не только приохотить ребенка к чтению, но и сохранить его здоровье, и в первую очередь — нормальное зрение, т. е. выбирать книги, соответствующие возрастным функциональным возможностям дошкольника.

О возрастных функциональных возможностях ребенка

Прежде чем начать занятия с ребенком, родители должны знать, к каким нагрузкам он готов, т. е. каковы его возрастные возможности. Только тогда можно избежать перенапряжения, переутомления ребенка, правильно организовать занятия.

Если речь идет о детской книге, то необходимым условием для ее восприятия является определенный уровень созревания у малыша таких физиологических систем, как центральная нервная, зрительная, двигательная, а также достаточный уровень развития внимания.

Ребенок, родившийся доношенным, уже через несколько недель способен устойчиво бинокулярно (двумя глазами) фиксировать взгляд на неподвижных предметах и очень непродолжительное время следить за движущимся предметом. В 6 месяцев он воспринимает яркие красные и желтые цвета, хорошо различает не только крупные, но и более мелкие предметы, способен устойчиво координировать движения глаз и рук, а в возрастном периоде от 6 до 9 месяцев способен к стереоскопическому восприятию пространства. В 3 года все дети обладают хорошо развитым цветовым зрением. Четырехлетний ребенок, как правило, функционально готов к начальному чтению.

Эту информацию следует дополнить некоторыми сведениями о развитии двигательной системы: удерживать игрушку двумя руками, активно захватывать ее малыш может уже на 3–4-м месяце жизни. С 5-го месяца протягивание руки и хватание уже напоминают подобные действия взрослого человека, хотя и сопровождаются обилием сопутствующих нерациональных, лишних движений.

Взаимодействие зрительного и двигательного анализаторов, активное совершенствование зрительно-двигательной координации происходят у детей обычно на 6-м месяце. Вот почему у ребенка 6–7 месяцев отмечается большая точность движений, чем у пятимесячного. С 6–7 месяцев младенец уже умеет захватывать предметы пальцами руки, а в возрасте около года — с помощью кончиков пальцев (большого и указательного). Это значит, что он уже в состоянии активно играть с разными игрушками и предметами, подвешенными над его кроваткой.

Очень рано (с момента, когда малыш способен фиксировать взгляд) можно использовать и книгу для разглядывания картинок. Однако, чтобы не навредить здоровью малыша, следует при этом учитывать и выполнять ряд условий.

Условия использования книги для показа картинок малышам

1. Картинки для показа должны быть выполнены на высоком художественном уровне, изображаемые предметы должны быть крупными и четко контрастировать с фоном. Количество цветов не должно превышать двух-трех.
2. Показывать следует только одно крупное и ярко окрашенное изображение предмета.
3. Длительность показа картинки должна быть ограничена, чтобы не утомлять малыша, — не более 3 минут, а иногда и того меньше (1–2 минуты).
4. Показ картинки необходимо сопровождать словесным пояснением — четко и выразительно назвать предмет, который вы показываете: «Это кошка» или просто: «Кошка».
5. Изображенный на картинке предмет не должен вызывать у ребенка отрицательных эмоций и страх. Думается, что пояснять это условие нет надобности. Все родители знают, что испуг может вызвать у ребенка беспокойный сон, плаксивость и другие расстройства поведения.
6. Показывать картинку надо на расстоянии не менее 70 см. Это условие связано с тем, что младенцам свойственна дальность зрения. Заметим, что дальность зрения сохраняется у ребенка довольно долго, хотя степень ее постепенно с возрастом будет уменьшаться. Нормальная рефракция (светопреломляющая способность глаза) формируется только к 7 годам, а в ряде случаев и гораздо позже — в 8–9 лет. Итак, большинство детей до 7 лет, как правило, дальновзоркие. В связи с этим уместно напомнить, как ребенок рассматривает предметы, играя, рисуя, осваивая грамоту. Совсем маленький просто смотрит на подвешенные над кроваткой или коляской погремушки и другие игрушки. Ребенок постарше берет игрушку в руки и изучает ее, рассматривая на расстоянии вытянутой руки, но чаще — согнув руку. Дети 4–6 лет любят рисовать, низко склонив голову, — обычно расстояние между глазами и бумагой не более 30 см. Школьники 6–7 лет при очень большой ежедневной зрительной нагрузке почти все работы выполняют на близком расстоянии от глаз. Чтобы понять, какой ценой дается детям зрительная работа

на близком расстоянии, вспомним устройство глаза. Наш орган зрения устроен так, что может отчетливо видеть предметы, находящиеся и вблизи, и очень далеко. И достигается это с помощью аккомодации, т. е. приспособления оптической системы глаза к получению отчетливых изображений предметов, находящихся на разных расстояниях.

Основную роль при аккомодации выполняют хрусталик и аккомодационные мышцы. Когда рассматриваются близко расположенные предметы, аккомодационные мышцы сокращаются, связки сумки хрусталика ослабевают, и хрусталик становится более выпуклым, изображения предметов фокусируются точно на сетчатке. Дальнозоркому глазу это приходится делать с гораздо большим усилием. Поэтому при рассматривании близко расположенных предметов глаза ребенка быстро устают.

Следовательно, если располагать показываемые малышу предметы, в том числе и картинки, слишком близко, аккомодационная система глаза ребенка будет испытывать значительное напряжение. При частом же, длительном, а тем более при постоянном зрительном напряжении могут появиться серьезные нарушения в развитии зрительной системы. Об этом взрослым всегда следует помнить. Для того чтобы родители серьезнее отнеслись к сказанному, напомним о том, что многие дети, подрастая, становятся близорукими. Так, к моменту окончания средней школы их насчитывается около 40 %. Причины возникновения близорукости много, но основной, как считают медики и физиологи, является нарушение гигиенических правил зрительной работы, особенно на близком расстоянии.

7. Рисунок в книжке, адресованной ребенку, может по мере его взросления становиться более красочным и более многоцветным, содержать не только изображения предметов, но и отражать их взаимодействие. Но все же надо учитывать, что чрезмерное обилие цветов утомительно для ребенка.

В 6–12 месяцев, когда у малыша происходит активное развитие понимания речи, целесообразно, показывая ему картинку в книге, называть изображенный на ней предмет и произносить ха-

рактерные для этого предмета звуки: «Лягушка — ква-ква»; «Кошка — мяу-мяу»; «Молоток — тук-тук» и т. п.

У многих детей, как известно, возникают трудности при произнесении шипящих, свистящих звуков и звуков [p], [p']. Поэтому с раннего детства полезно подбирать и показывать картинки с предметами, в действии которых встречаются эти сложные для освоения звуки. Взрослый должен их произносить очень четко: «Машина — трррр»; «Ворона — карр-карр»; «Поросенок — хрю-хрю» и т. п.

У детей до года наряду с совершенствованием зрительно-двигательных координаций и хватательных движений интенсивно развивается познавательная активность. Ручки младенца так и тянутся к новым предметам. Вы, конечно, замечали, что малыш всегда пытается не только потрогать любой предмет, но и попробовать его на вкус. Вероятнее всего, что, когда вы будете показывать ребенку картинки, он попытается исследовать таким же образом и книжку. Поэтому для совсем маленьких детей лучше покупать моющиеся книжки из пластиковых материалов с закругленными углами, чтобы избежать возможных травм и желудочно-кишечных заболеваний.

На втором году жизни ребенка с помощью книги можно увеличивать его словарный запас, развивать способность устанавливать связи между предметами и явлениями. Тут подойдут книги с картинками, изображающими предметы и их действия. Изображения следует пояснять: «Кошка пьет молоко»; «Курочка собирает цыплят» и т. п.

Ребенку трех лет можно показывать иллюстрации (картинки) посложнее, уже многоцветные (дети в этом возрасте обладают хорошо развитым цветовым зрением), сопровождая их рассматривание более подробными объяснениями.

С 3–4 лет ребенок способен передавать словами то, что он видит на картинке, опираясь на текст рассказа или стихотворения. Иллюстрации в книге можно использовать также для обучения элементарному счету, определения цвета, размера и формы предметов и т. д.

Четырехлетний ребенок функционально готов к обучению начальному чтению — различению, дифференцировке и запоминанию букв. И книга в этом может вам очень помочь.

Однако подчеркнем, что сказанное относится к так называемому среднему ребенку. Темпы развития каждого малыша сугубо

индивидуальные: одни дети могут достигать одного и того же уровня развития быстрее, а другие — медленнее. А потому учитывать общие закономерности возрастного развития важно, но еще важнее научиться наблюдать за своим ребенком, за его поведением, реакциями и настроением во время занятий, понимать, что он готов воспринять, а что нет, и предлагать задания по его силам и возможностям.

Сколько времени ребенок может общаться с книгой? На этот вопрос нет однозначного ответа. Это зависит от сформированности у ребенка такого важного психологического качества, как устойчивость внимания. Психологами определено, что максимальная устойчивость внимания во время игры (не при общении с книгой!) у годовалого ребенка равна 14 минутам, в 2–3 года она возрастает до 20–27 минут, а в 5–6 лет уже достигает 60–80 минут. Отметим, что в игровой ситуации отражается устойчивость спонтанного, бессознательного внимания.

Для общения с книгой особенно важно развитие так называемого произвольного внимания (сознательно направленное и регулируемое сосредоточение), проявляющегося в таких его свойствах, как концентрированность, объем и распределение. Нужно знать, что эти свойства не созревают одновременно, некоторые обретаются лишь в школьном возрасте, в значительной мере под влиянием систематического обучения. Вот почему взрослые не должны требовать от ребенка невозможного. Длительность общения с книгой следует ограничивать, подстраиваясь под малыша: занятие следует прекратить, когда ребенок утомляется. Это нетрудно заметить: он отвлекается, начинает ерзать, потягиваться. Требовать внимания в этом случае не только бесполезно, но и вредно для здоровья ребенка. Насилие, кроме того, может отвлечь ребенка от книги, убить интерес к ней и желание научиться читать. А ведь нередко родители пытаются заставить малыша выполнить всю намеченную программу занятий, порой с упреками, повышая голос, что уж совсем недопустимо. Такое «общение» с книгой приводит к стрессам, нервным срывам и другим негативным последствиям. Берегите нервную систему и психическое здоровье своего ребенка! Помните, что произвольное внимание даже у четырехлетних детей развито еще слабо, оно очень неустойчиво. Поэтому работать с книгой они могут не более 10 минут. В возрасте 5–6 лет дети способны сосредоточить свое внимание на предлагаемой деятельности с использова-

нием книги в течение 15 минут. Сразу же оговоримся, что деятельность эта не должна быть связана с чтением. О самостоятельном чтении ребенка мы поговорим отдельно.

Гигиенические требования к книге для самостоятельного чтения детей 5–6 лет

Современные дети в 5–6 лет физиологически готовы к самостоятельному чтению, но это вовсе не значит, что ребенка в этом возрасте нужно заставлять это делать. Если же он проявляет активный интерес к чтению, начните учить его читать. Но при этом, выбирая книгу для дошкольника, важно знать гигиенические требования к ее художественному оформлению и типографскому исполнению. Они касаются главным образом качества бумаги, размера и конфигурации шрифта, высоты строчных букв и длины строк. Руководствоваться этими требованиями необходимо, если вы хотите облегчить своему ребенку восприятие печатного текста, преодолеть трудности обучения чтению, сохранить хорошее зрение и не испортить осязки.

Но прежде чем начинать учить ребенка читать, проконсультируйтесь с детским врачом-офтальмологом, не относится ли ваш ребенок к группе риска по такому показателю, как острота зрения, т. е. не повредит ли дополнительная нагрузка на его зрительную систему нормальному развитию функций зрения в период, когда идет активная перестройка глаза с дальнозоркой рефракции на нормальную.

Для маленького ребенка чтение — это огромный труд. Ребенок, у которого еще не сформирован навык чтения, не скользит взглядом, как мы, взрослые, вдоль строки, быстро схватывая информацию. Он рассматривает каждую букву отдельно, распознавая ее не сразу в целом, а по отдельным частям, штрихам: сначала осмысливает первую в слове, затем вторую, потом произносит слог, на следующем этапе все опять повторяется. Периодически взгляд ребенка возвращается немного назад (рефлексия), чтобы уточнить информацию. К тому же надо удерживать в поле зрения строчку, которая читается. Но ребенок быстро устает, внимание его рассеивается — и вот строчка потеряна, даже

если он старался водить по ней пальчиком. Еще одно нелегкое испытание — перевести взор на следующую строку, а не выше или ниже. Это тоже очень трудно ребенку, нередко он теряет нужную строку и долго ее ищет. К сказанному добавим уже известную вам трудность: зрительная работа на близком расстоянии, особенно длительная, сама по себе не очень-то физиологична для 5–6-летнего дошкольника в связи с особенностями строения его глаза. При чтении аккомодационная система глаза постоянно находится в состоянии повышенного напряжения, что еще больше утомляет зрительный аппарат.

Ситуация усугубляется, если оформление книги, по которой учится читать ребенок, не соответствует возрастным функциональным особенностям его зрительного аппарата.

Вот перед нами на прилавке книжечки-игрушки, книжки-насекомые, и такие забавные, с красочными обложками. Заинтересовавшись, открываем одну из них. И что же видим? Текст напечатан черным шрифтом на очень темном цветовом фоне, буквы мелкие. Читать эту книжку трудно даже взрослому с хорошим зрением, а тем более ребенку. При чтении он будет испытывать значительное зрительное напряжение, быстро устанет, интерес к книге понизится. Подобные книги для самостоятельного чтения ребенка покупать не следует.

Каким же требованиям к внешнему оформлению должна отвечать книга, предлагаемая для самостоятельного чтения детям старшего дошкольного возраста (5–6 лет)¹. Назовем основные.

Качество бумаги. Бумага должна быть белой и плотной, чтобы текст контрастно выделялся на ее фоне и не просвечивал на оборотной стороне листа.

Печать. Буквы должны быть интенсивного черного цвета.

Шрифт. Рисунок печатных букв должен быть четким, разборчивым, с ясно выраженным просветом. Желательно, чтобы все элементы букв (основные и вспомогательные штрихи, вертикальные и горизонтальные части) были одинаковой толщины. Не рекомендуются различные украшения букв: завитушки, дополнительные штрихи и т. п. Иными словами, шрифт должен быть

¹ Советуем не форсировать обучение чтению в более раннем возрасте, в критический период становления зрительного аппарата. В этот период легко возникают заболевания зрения, в том числе близорукость.

удобочитаемым. Перечисленным требованиям полностью отвечают так называемые «рубленные» шрифты. Приводим текст, набранный одним из видов этой группы шрифтов — журнально-рубленной гарнитурой (гарнитура — комплект литер (букв), имеющих одинаковый характер их рисунка).

Догадайся, по каким признакам можно объединить изображенные предметы в две группы.

Высота букв. Экспериментально доказано, что как слишком мелкие, так и слишком большие буквы не подходят для чтения детям 5–6 лет. Почему вредны мелкие — понятно. Но вот большие... Казалось бы, что чем крупнее размеры букв, тем лучше, малышу их легче читать. Однако это не так. Слишком большие буквы тоже неадекватны зрительной системе ребенка. Выяснилось, что такие показатели ее работы, как количество движений глаз, число фиксаций (остановок взгляда) и рефиксаций (возвратных движений глаз), время чтения, длительность зрительного восприятия существенно ухудшались при чтении текстов, набранных как слишком мелкими, так и слишком крупными буквами. Исследованиями установлена оптимальная высота строчных букв — 3,5–4,0 мм.

Длина строки. В Институте возрастной физиологии РАО в 1992 г. впервые были экспериментально пронормированы параметры набора книг и учебников для детей 5–6 лет. Выяснилось, что детям этого возраста удобнее всего читать текст с длиной строки 128 см (при оптимальной высоте букв). Закономерность, проявившаяся при определении высоты букв, действует и здесь: детям не подходил текст ни с очень малой, ни с очень длинной строкой. И в том и в другом случае они при чтении делают много ошибок, быстро утомляются.

Как мы уже говорили, дошкольники во время чтения испытывают трудности, переводя взор с конца одной строки на начало следующей. При слишком короткой строке количество таких резких изменений направления движения глаз увеличивается, что усложняет работу зрительного аппарата ребенка. Слишком длинная строка тоже не является адекватной, физиологичной для ребенка: его зрительный аппарат слишком долго находится в состоянии напряжения.

Расстояние между строчками (интерлиньяж). Строчки текста не должны быть напечатаны слишком близко друг к другу. Оптимальная дистанция между строчками — 2,8 мм.

Иллюстрации. Как мы уже говорили, картинки в книжке должны быть выполнены на высоком полиграфическом уровне. Лучше, чтобы они располагались над текстом или сбоку от него: в этом случае ребенок при чтении будет меньше отвлекаться.

Очень важно также соблюдать рекомендации гигиенистов, касающиеся режима учебных занятий ребенка и условий, предупреждающих зрительное и общее утомление малыша при формировании навыка чтения.

Длительность чтения. Напомним, что заставлять ребенка читать, а тем более много — нельзя: его возрастные возможности ограничены. Кроме того, у каждого ребенка длительность чтения сугубо индивидуальна и зависит от состояния его здоровья и самочувствия, индивидуальных особенностей общего развития, в том числе становления механизма чтения. Но все же следует ориентироваться на средние цифры.

При обследовании детей 6 лет продолжительность сосредоточенного чтения текстов (правильно полиграфически оформленных, т. е. отвечающих возрастным возможностям ребенка) в среднем не превышала 10 мин. У 30% детей наблюдались отвлечения от чтения уже на пятой минуте. Отвлечения, как известно, принято считать признаком утомления. При дальнейшем продолжении чтения количество отвлечений нарастало. Максимум их приходился на седьмую минуту.

Исследование методом электроокулографии (ЭОГ) — графической записи движений глаз показали, что к концу десятиминутного чтения все показатели ЭОГ ухудшаются. Наиболее существенные их изменения в неблагоприятную сторону наблюдались уже с восьмой минуты чтения.

Следовательно, длительность одноразового занятия чтением у детей 5–6 лет не должна превышать 8 минут. Однако после полноценного отдыха, если это необходимо, чтение можно продолжить.

Рабочее место для занятий чтением. Главные требования к его организации — рациональность, удобство для ребенка. Эти требования относятся ко всем трем составляющим понятия «рабочее место» — мебели, освещенности, воздушной среде.

Мебель. По своим размерам мебель (парта или стол со стулом) обязательно должна соответствовать росту ребенка. Только в этом случае ребенку будет удобно сидеть и он сможет удерживать корпус в физиологически экономном, как говорят гигиенисты, положении, а его работоспособность довольно долго сохранится на высоком уровне.

Какая же поза при работе за столом считается правильной и физиологически экономной? Опишем ее.

На стуле сидят с прямой спиной, прогнувшись лишь в поясничном отделе и наклонив немного голову над столом. Бедрa на $\frac{2}{3}$ — $\frac{3}{4}$ находятся на сиденье, расстояние между туловищем и краем стола — не менее 5 см, а от глаз до книги — не менее 30 см. Ступни ног, согнутых в тазобедренных и коленных суставах, должны опираться на пол или подставку. Плечи следует опустить, предплечья свободно расположить на столе. Стул нужно немного задвинуть под стол, чтобы ребенок не упирался грудью о край стола.

В таблице представлены основные нормативные размеры ученической мебели. Измерив рост ребенка, вы сможете правильно подобрать ему мебель, а когда он станет учиться, проверить, правильно ли подобрана мебель для вашего ребенка в классе (ученическая мебель имеет цветную маркировку).

Таблица

Размеры учебной мебели для детей в зависимости от их роста

Группа роста, см	Группа мебели	Высота крышки стола над полом, мм	Высота переднего края сиденья стула над полом, мм	Цвет маркировки
100–115	1	460	260	Оранжевый
115–130	2	520	300	Фиолетовый
130–145	3	580	340	Желтый
145–160	4	640	380	Красный
160–175	5	700	420	Зеленый
Выше 175	6	760	460	Голубой

Некоторые изготовители делают мебель с регулируемой высотой стола и стула. Такой комплект пригоден для детей нескольких ростовых групп.

Если приобрести специальную мебель нет возможности, приспособьте к росту ребенка обычную домашнюю мебель: лучше письменный стол и стул со спинкой. При этом следует ориентироваться на приведенные в таблице размеры; особое внимание обратите на расстояние между высотой стола и стула, чтобы книга находилась от глаз ребенка не ближе 30 см. Для маленьких детей чаще всего приходится подгонять высоту стула, подкладывая что-нибудь на сиденье. Однако ноги ребенка при посадке должны иметь опору (не висеть в воздухе). Не исключено, что вам потребуется сделать подставку для ног. Если не обеспечить оптимальное соотношение между высотой стола и стула, ребенок будет вынужден низко склоняться над книгой, изгибаться, высоко поднимать плечи.

Желательно также, чтобы крышка стола имела наклон $12-15^\circ$ (можно изготовить подставку для книги с таким наклоном). В этом случае зрительная работа существенно облегчится, так как расстояние от глаз до верхних и нижних строчек всегда будет примерно одинаковым, глазам малыша не придется часто перестраиваться и нагрузка на аккомодационные мышцы уменьшится.

Освещенность рабочего места. Подобрать правильно мебель для работы дошкольника, стоит задуматься над тем, где ее лучше поставить. Здесь главным лимитирующим фактором будет освещенность: на поверхности стола она должна быть равна 300 люксам (лк). Этот минимум обеспечивает лампочка мощностью 60–75 ватт (вт). Оптимальный же уровень освещенности лежит в пределах 600–1200 лк. Как видим, нормируется не только нижняя граница, но и верхняя. Следовательно, аргумент «чем больше света, тем лучше» здесь не годится. Слишком низкие уровни освещенности (менее 300 лк), как и слишком высокие, при чтении и другой зрительной работе способствуют быстрому развитию зрительного и даже общего утомления. Освещение же в пределах нормы облегчает работу зрительного аппарата, уменьшает зрительное напряжение.

Уровень освещенности влияет и на качество выполняемой работы. Приведем один очень показательный пример, правда, касающийся младших школьников. Когда они выполняли задание при хорошей освещенности рабочего места (300–400 лк), то количе-

ство безошибочных работ составляло 74%, при недостаточном освещении количество таких работ значительно уменьшалось: при освещенности в 100 лк — 47%, а при 50 лк — 37%.

Одного лишь общего освещения комнаты (светильник под потолком) для зрительной работы за столом недостаточно, необходимо и местное освещение поверхности стола с помощью настольной лампы. В нее достаточно, как мы уже отмечали, ввернуть лампочку мощностью в 60–75 ватт. Напомним, что лампу надо ставить слева от ребенка, если он праворукий, или справа, если он леворукий.

Однако лучше всего заниматься с ребенком, тем более учить его читать, при естественном освещении. Естественный свет — мощный синхронизатор биологических ритмов растущего человека, стимулятор адаптации и становления всех физиологических систем ребенка.

Естественное освещение более физиологично для человека, чем искусственное. Тем не менее избыточная инсоляция (пребывание под прямыми лучами солнца) приводит порой к неблагоприятным последствиям: например, чрезмерному ультрафиолетовому облучению и быстрому утомлению. Но в наших средних широтах чаще приходится опасаться не избытка солнечного света, а его недостатка. Поэтому стол для занятий ребенка следует поставить у окна так, чтобы солнечный свет падал слева (это оптимально) или прямо (допустимо) от сидящего за столом ребенка, если он праворукий. Для леворукого свет должен падать справа. Поверхность стола должна быть матовой, т. е. не создавать ярких световых пятен, бликов. Расположить стол у окна важно и по другой причине. В этом случае у ребенка появляется возможность иногда посмотреть в окно. А это весьма полезно: напряжение аккомодационной мышцы при чтении на близком расстоянии снижается при переводе взгляда ребенка в пространство, на отдаленно расположенные за окном предметы.

Воздушная среда помещения. Воздух в комнате, где работает дошкольник, должен быть всегда чистым и свежим. Поэтому чаще проветривайте помещение! Слишком высокая температура (оптимальная — $18-20^\circ\text{C}$), чрезмерная влажность воздуха и его загрязненность ухудшают, как известно, самочувствие и настроение, приводят к быстрому нарастанию утомления. И наоборот, если ребенок занимается в хорошо проветренной комнате, его работоспособность, как установлено исследованиями, оказывается в 1,5–2 раза выше, чем в душном помещении.

Десять советов родителям

Совет 1. Старайтесь пробудить у ребенка интерес к книге, к чтению, активно используйте книгу в его развитии, воспитании и обучении.

Совет 2. Содержание и длительность занятия с использованием книги соизмеряйте с возрастом ребенка, с его возможностями.

Совет 3. Никогда не заставляйте ребенка читать. Успешность формирования навыка чтения у дошкольника зависит от того, насколько вы учитываете состояние его здоровья, функциональную готовность к чтению (факторы эндогенного — внутреннего характера), а также рекомендации специалистов, касающиеся организации рабочего места, режима занятий, их длительности (факторы экзогенного — внешнего характера).

Совет 4. Помните, что для маленького ребенка чтение — это огромный труд, а навык чтения формируется постепенно, и у каждого этот процесс происходит индивидуально. Не торопите ребенка, не форсируйте его обучение чтению.

Совет 5. При обучении чтению создайте для ребенка благоприятную, доброжелательную обстановку. Ни в коем случае не высказывайте недовольства, если он допускает ошибки, а тем более не ругайте и не наказывайте.

Совет 6. Выбирайте книгу, которая соответствует возрасту ребенка, гигиеническим требованиям к ее иллюстративному ряду и исполнению.

Совет 7. При обучении чтению особое внимание обращайте на величину шрифта и другие гигиенические требования к типографским параметрам книг для дошкольников.

Совет 8. Соблюдайте установленную физиологами длительность чтения. Помните, что после 8 мин самостоятельного чтения детям необходим отдых для снятия зрительного напряжения.

Совет 9. Организуйте рабочее место для занятий ребенка чтением с соблюдением гигиенических и эргономических требований, особенно касающихся освещенности и соответствия размеров мебели росту ребенка. Следите, чтобы во время занятий ребенок поддерживал правильную позу и не наклонялся над книгой ближе 30 см.

Совет 10. Чаще проветривайте комнату, где занимается ребенок. Не допускайте, чтобы он занимался в накуренном помещении!

Содержание

Что значит «выбрать книгу»?	3
О возрастных функциональных возможностях ребенка	3
Условия использования книги для показа картинок малышам	5
Гигиенические требования к книге для самостоятельного чтения детей 5–6 лет	9
Десять советов родителям	16

Научно-популярное издание

Людмила Александровна **Леонова**

Как выбрать книгу для дошкольника

Редактор *И.Н. Баженова*. Внешнее оформление *Е.В. Чайко*
Художественный редактор *Е.В. Чайко*. Компьютерная верстка *Ю.В. Киселевой*
Технический редактор *М.В. Плешакова*. Корректор *М.И. Сергеева*

Гигиенический сертификат № 77.99.02.953.Д.000111.01.04
от 14.01.2004 г. сроком до 14.01.2005 г.

Подписано в печать 28.11.03. Формат 60×84/16. Гарнитура FuturaBookC.
Печать офсетная. Бумага офсетная № 1. Печ. л. 1,0.
Тираж 5000 экз. Заказ № 560

ООО Издательский центр «Вентана-Граф»
127422, Москва, ул. Тимирязевская, д. 1, корп. 3
Тел./факс: (095) 211-15-74, 211-21-56
E-mail: info@vgf.ru, http://www.vgf.ru

Отпечатано в типографии «Печатный двор»
432049, г. Ульяновск, ул. Пушкарёва, 27