**Родителям и учителям на заметку!**

ТРЕБОВАНИЯ К РАССАЖИВАНИЮ УЧАЩИХСЯ ЗА УЧЕНИЧЕСКОЙ МЕБЕЛЬЮ

***В целях формирования правильной осанки*** и сохранения здоровья необходимо с первых дней обучения воспитывать и формировать правильную рабочую позу учащихся за партой (столом).

Для формирования правильной осанки необходимо научить ребенка сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу:

сидеть глубоко на стуле;

ровно держать корпус и голову;

ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол;

при размещении учащегося за рабочим столом стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью и столом помещалась его ладонь;

предплечья должны свободно лежать на столе, не прижимаясь к нему, на тетради лежит правая рука и пальцы левой руки;

расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев;

при овладении навыками письма учащийся опирается о спинку парты (стула) поясницей, при объяснении учителя – сидит более свободно, опирается о спинку парты (стула) не только крестцово-поясничной, но и подлопаточной частью спины.

В учебном помещении следует поместить рисунок «Правильно сиди при письме», чтобы учащиеся всегда имели его перед глазами. Выработка определенного навыка достигается объяснением, подкрепленным показом, а также систематическим повторением.



**Метод оценки соответствия между стулом и столом**

Общеизвестно, что учащиеся, находясь в положении сидя, могут занимать разнообразные позы. Для того, чтобы решить вопрос о соответствии между стулом и столом, необходимо выбрать удобное положение и проверить семь параметров в соответствии с рисунком. На нем показано правильное положение учащегося, сидящего за столом, которое удовлетворяет одновременно всем необходимым параметрам.



*А* – *согнутые в коленях ноги учащегося (в обуви) должны размещаться на плоской поверхности пола;*

*В* – *должно быть достаточное пространство между бедрами и нижней частью стола;*

*С* – *не должно быть никакого давления на передний край стула, между поверхностью сиденья и бедром;*

*D* – *высота стола должна быть выбрана таким образом, чтобы локти сидящего приближались к такому же уровню по отношению к краю крышки стола со стороны сидящего, на каком они находятся, когда кисти рук опущены вертикально вниз;*

*Е* – *спинка стула должна крепко поддерживать спину сидящего в поясничной области и нижней части лопаток;*

*F* – *должно быть свободное пространство между задней частью ног и передним краем сиденья;*

*G* – *должно быть предусмотрено свободное пространство между опорой лопаток и сиденьем для обеспечения свободного движения на стуле.*

