Памятка для родителей. Организация рабочего места ребёнка дома

**Консультация для родителей**

**Организация рабочего места ребёнка дома.**

**(памятка для родителей)**

Уважаемые родители! Ваши дети скоро пойдут в первый класс. С первого же дня в школе позвоночник ребёнка начинает испытывать повышенные нагрузки. Длительное неправильное сидячее положение приводит к тому, что при неравномерной нагрузке на мышечный аппарат ребенка отдельные его сегменты приходится слабое усилие, а на другие – сильное. Формируется ассиметричное развитие осанки, за которым следует в дальнейшем и позвоночник.
Можно сказать, что без специальных мер профилактики плохая осанка гарантирована практически каждому школьнику. «Специальные меры» - звучит слишком грозно. На самом деле, это лишь соблюдение элементарных правил, что не так уж трудно. На ситуацию в школе, тем более при кабинетной системе, вы повлиять не можете. А вот дома организовать рабочее место своему ребёнку – это вам под силу:
• Мебель обязательно должна соответствовать росту ребёнка.

**Новые нормы СанПиН**

***Высота стола над уровнем пола[/b***]

Рост ребёнка (см.) Высота стола (см.)
100-115----------------------46
115-130----------------------52
130-145----------------------58
145-160----------------------64
160-175----------------------70
выше 175--------------------76

***Высота стула***

Рост ребёнка (см.) Высота от сидения до пола (см.)
100-115----------------------26
115-130----------------------30
130-145----------------------34
145-160----------------------38
160-175----------------------42
выше 175--------------------46

• Глубина сиденья стула должна быть чуть меньше расстояния от крестца до подколенной ямки.

• Если дома у ребёнка обычный стул с прямой спинкой, то для того чтобы сидеть было удобнее, на уровне вершины поясничного лордоза к спинке стула следует прикрепить небольшой мягкий валик. Тогда при опоре на спинку спина сохраняет естественную форму.



• Под ноги подставьте скамеечку такой высоты, чтобы они не болтались и не поднимались к верху. Голеностопные, коленные и тазобедренные суставы должны быть согнуты под прямыми углами, бёдра – лежать на сиденье, принимая на себя часть веса тела. А лучше купить ребёнку, так называемый "растущи стул".



• Столешница должна находиться на уровне солнечного сплетения. При этом чуть расставленные локти свободно опираются на неё, разгружая шейный отдел позвоночника от веса рук, а поверхность тетради находится на оптимальном расстоянии от глаз – 30-35см. для проверки можно поставить локоть и поднять голову, глядя прямо перед собой. Средний палец должен находиться на уровне угла глаза. Какие ножки у мебели при этом подпиливать, а какие и как удлинять и что подложить на сиденье стула, думайте сами.
• Большую роль играют также и размеры столешницы. Оптимальные параметры: длина не менее 120 см, ширина не менее 60 см. За таким столом ребенок сможет комфортно расположить многочисленные учебники, тетради и ручки. Кстати, крайне нежелательно, чтобы на рабочем столе стоял компьютер. Как правило, он «съедает» много пространства, что отрицательно влияет на качество работы школьника. Лучше поставить в квартире отдельный компьютерный стол. Либо купите ребёнку специальный стол, на котором есть специальное место для монитора, а также выдвижная панель под клавиатуру.
• Монитор лучше расположить так, чтобы взгляд на него падал немного сверху вниз, а находиться он прямо перед глазами (чтобы ребенку не приходилось поворачиваться к нему). Экран лучше всего расположить на расстоянии не менее 60 сантиметров от глаз ребенка.



• Книги желательно ставить на пюпитр на расстоянии вытянутой руки от глаз. Это позволяет ребёнку держать голову прямо (снимает нагрузку на шейный отдел) и предотвращает развитие близорукости.
• Научите ребёнка сидеть прямо, с равномерной опорой на обе ноги и ягодицы. Грудь должна быть вплотную приближена к столу, локти располагаться симметрично и опираться на стол, тетрадь надо повернуть на 30 градусов, чтобы ребёнку не приходилось поворачивать туловище при письме; наклонять голову надо как можно меньше.



• Время от времени ребёнок должен немного менять позу (в пределах правильной). Через каждые 30-45 минут занятий следует встать и подвигаться 5-10 минут.
• Следите, чтобы у ребёнка не возникла привычка сидя класть ногу на ногу, подворачивать одну ногу под себя, убирать со стола и свешивать нерабочую руку, сидеть боком к столу и.т.д.
• Еще один обязательный момент — освещение. Для ребенка-правши источник света на письменном столе должен быть расположен слева, и даже при наличии хорошего верхнего освещения или естественного источника света (окно), на столе желательна настольная лампа.

**Современное человечество ведёт сидячий образ жизни, и привычка сидеть правильно, минимально нагружая позвоночник, так же необходима и полезна, как привычка чистить зубы.**

Подготовили воспитатели: **Афанасьева С.М.**

**Гаврилина О.В.**