

## **Рекомендации по формированию правильной рабочей позы учащегося**

В целях формирования правильной осанки и сохранения здоровья необходимо с первых дней обучения формировать правильную рабочую позу ребенка за школьной партой. Для формирования правильной осанки необходимо обеспечить рабочее место школьника соответствующей его росту мебелью. Приучить его сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову, ступни должны опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе. Эта поза наименее утомительна. Стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью и столом помещалась ладонь ребенка. Нельзя опираться грудью о край парты (стола), расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев. Руки лежат свободно, не прижимаясь к столу.

Следует следить также не только за тем, как ребенок сидит, но и за тем как стоит, ходит. Часто дети стоят неправильно, перенося всю тяжесть на одну ногу. В этом случае также могут возникнуть стойкие нарушения осанки и деформации позвоночника.

Отрицательно сказывается на осанке постоянное ношение школьниками тяжелых сумок и портфелей. Заплечные сумки-ранцы более гигиеничны, так как исключают неравномерность нагрузки на плечевой пояс.

Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1 - 2-х классов - более 1,5 кг, 3 - 4-х классов - более 2 кг, - 5 - 6-х - более 2,5 кг, 7 - 8-х - более 3,5 кг, 9 - 11-х - более 4,0 кг. Кроме того Вес портфелей, школьных ранцев и аналогичных изделий для обучающихся начальных классов без учебников должен быть не более 700 грамм, для обучающихся средних и старших классов - не более 1000 грамм.

Важнейшими факторами здоровья ребенка также является отдых на открытом воздухе, физические упражнения, подвижные игры, занятия спортом.