**Уважаемые родители!**

Организация рабочего места очень важный вопрос в обустройстве быта ребенка. 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.

**Мебель обязательно должна соответствовать росту ребёнка!!!**

Нормы СанПиН

**Высота стола над уровнем пола**  
Рост ребёнка (см.) Высота стола (см.)  
85-100-----------------------40

100-115----------------------46  
115-130----------------------52

**Высота стула**  
Рост ребёнка (см.) Высота от сидения до пола (см.)  
85-100-----------------------22

100-115----------------------26  
115-130----------------------30

• 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 "растущий 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 альбома 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.
  + • 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 столе должен быть расположен слева, и даже при наличии хорошего верхнего освещения или естественного источника света (окно), на столе желательна настольная лампа.

