**Уважаемые родители предлагаем Вам рекомендации по организации рабочего места для вашего ребенка.**

Современный образ жизни, социальные условия, заставляют детей проводить время в положении сидя, что является наименее естественным для человека. Поэтому 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.
Можно сказать, что без специальных мер профилактики плохая осанка гарантирована практически каждому ребенку. **Мебель обязательно должна соответствовать росту ребёнка!!!** **Высота стола над уровнем пола**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 "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.

• 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.

