**Правильная осанка у детей.**

Искривление осанки у ребенка – явление довольно частое, оно встречается более, чем у 80% школьников. Ведь от того, что у ребенка неправильная осанка, могут нарушаться окислительные процессы, кровообращение, пищеварение, а также работа нервной и дыхательной систем. Все это в комплексе снижает общую устойчивость организма к заболеваниям и негативным внешним воздействиям. У детей начинаются болевые ощущения в пояснице и конечностях, головные боли. Возможно развитие хронических заболеваний. Поэтому сохранение правильности осанки трудно переоценить. Одним из факторов искривления осанки является неправильно подобранная мебель в образовательном учреждении.

Каждый ребенок обеспечивается рабочим местом (за партой или столом) в соответствии с его ростом. В зависимости от назначения учебных помещений могут быть использованы различные виды ученической мебели: школьная парта, столы ученические (одноместные и двухместные), столы аудиторные, чертежные или лабораторные в комплекте со стульями, конторки и другие. Табуретки или скамейки вместо стульев не используют. Ученическая мебель должна быть изготовлена из материалов, безвредных для здоровья детей, и соответствовать росто-возрастным особенностям детей и требованиям эргономики.

Основным видом ученической мебели для обучающихся начальных классов должна быть школьная парта, обеспеченная регулятором наклона поверхности рабочей плоскости. Во время обучения письму и чтению наклон рабочей поверхности плоскости школьной парты должен составлять 7 – 15 градусов . В зависимости от ростовой группы высота над полом переднего края столешницы конторки, обращенной к ребенку, должна иметь следующие значения: при длине тела 1150 - 1300 мм - 750 мм, 1300 - 1450 мм - 850 мм и 1450 - 1600 мм - 950 мм.

**Важно! При подборе мебели нужно учесть, что:**

•при согнутых коленях в 90 градусов, ступни ног должны полностью соприкасаться с полом;

•между коленями и столешницей должно быть пространство не менее 110 мм для свободного движения,

•передний край стула не должен вплотную примыкать к подколенным впадинам, нижняя часть бедра должна быть свободна от давления стула,

•предплечье руки, согнутое в локте под 90 градусов, должно спокойно без напряжения лежать на столешнице,

•спинка стула должна обеспечивать поддержку спины в двух местах (поясничная область, нижняя часть лопаток),

•между сиденьем стула и спинкой должно быть предусмотрено свободное пространство

Приобщайте ребенка к спортивным секциям, бассейну, гимнастике и тогда искривление осанки вашему ребенку не грозит. Будь здоровы.

Исполнитель:

врач по гигиене детей и подростков

филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии

в Свердловской области в Чкаловском районе

г. Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском районе» Никифорова Л.Ю.

Согласовано:

Главный государственный санитарный врач в Чкаловском районе города

Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе

города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе Потапкина Е.П