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

Вот и наступил новый учебный год! В школах Свердловской области в 2019/20 учебном году будут обучаться 504,3 тыс. человек, в том числе 59,5 тыс. первоклассников — на 2,7 тыс. человек больше, чем в прошлом учебном году. Об этом сообщил региональный министр образования и молодежной политики Юрий Биктуганов.

К такому важному событию мы предлагаем рекомендации по формированию правильной рабочей позы учащегося в целях формирования правильной осанки и сохранения здоровья детей.

Формирование костно-мышечной системы у детей характеризуется интенсивным ростом костного скелета, что повышает чувствительность к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Патология опорно-двигательного аппарата у детей и подростков представлена плоскостопием, нарушением осанки, сколиотическими и кифотическими деформациями позвоночника. Нарушения осанки создают условия для развития заболеваний внутренних органов и систем.

В формировании костно-мышечной системы школьников огромную роль играет ученическая мебель. Основные виды ученической мебели (школьная парта, столы ученические одноместные и двухместные в комплекте со стульями), используемые на занятиях в общеобразовательных учреждениях, формируют рабочую позу сидя. Для формирования правильной осанки необходимо обеспечить рабочее место школьника соответствующей его росту мебелью (всего по ГОСТу выделяют 6 размеров мебели). Для обучающихся начальных классов должна быть школьная парта, обеспеченная регулятором наклона поверхности рабочей плоскости.

Оптимальная рабочая поза характеризуется следующими параметрами: легкий наклон корпуса вперед при относительно прямой спине; симметричное расположение плеч; свободное положение обоих предплечий на столе перед грудью; посадка на стуле глубокая; ноги согнуты под прямым углом с опорой на пол; стул должен быть задвинут под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью и столом помещалась ладонь ребенка; расстояние от глаз до книги (тетради) должно равняться длине предплечья.

Следить за рабочей позой ребенка необходимо не только учителям, но и родителям. Помните, соблюдение правильной рабочей позы способствует гармоничному физическому развитию детей.

***Зуева В.И. врач по общей гигиене Серовского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»***

