

## ***Рекомендации по воспитанию и формированию правильной рабочей позы у обучающихся***

(Извлечения из СанПиН 2.4.2.2821 -10)

В целях формирования правильной осанки и сохранения здоровья, необходимо с первых дней обучения в общеобразовательном учреждении воспитывать и формировать правильную рабочую позу обучающихся за школьной партой. Для этого необходимо посвятить специальный урок в первых классах.

Для формирования правильной осанки необходимо обеспечить рабочее место для обучающегося мебелью, в соответствии с его ростом; приучить его сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе.

При размещении обучающегося за рабочим столом стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью и столом помещалась его ладонь.

Для рационального подбора мебели с целью профилактики нарушений костно-мышечной системы рекомендуется все учебные помещения и кабинеты оснащать ростовыми линейками.

Учитель объясняет обучающимся, как надо держать голову, плечи, руки и подчеркивает, что 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, на тетради лежит правая рука и пальцы левой. Обе ноги всей ступней опираются на пол.

При овладении навыкам письма обучающийся опирается о спинку парты (стула) поясницей, при объяснении учителя - сидит более свободно, опирается о спинку парты (стула) не только крестцово-поясничной, но и подлопаточной частью спины. Учитель после объяснения и показа правильной посадки за партой просит обучающихся всего класса сесть правильно и, обходя класс, поправляет в случае необходимости.

В учебном кабинете следует поместить таблицу «Правильно сиди при письме», чтобы обучающиеся всегда имели её перед глазами. Вместе с тем, обучающимся необходимо показать таблицы, демонстрирующие дефекты в осанке, возникающие в результате неправильной посадки. Выработка определенного навыка достигается не только объяснением, подкрепленным показом, а и систематическим повторением. Для выработки навыка правильной посадки педагогический работник должен повседневно контролировать правильность позы обучающихся во время занятий.

Роль учителя в воспитании у обучающихся правильной посадки особенно велика в течение первых трех-четырёх лет обучения в общеобразовательном учреждении, когда у них формируется этот навык, а также и в последующие годы обучения.

Учитель, при сотрудничестве с родителями, может дать рекомендации по выбору ранца для учебников и школьных принадлежностей: вес ранца без учебников для учащихся 1-4 классов должен быть не более 700 г. При этом ранец должен иметь широкие лямки (4 - 4,5 см) и достаточную формоустойчивость, обеспечивающую его плотное прилегание к спине обучающегося и равномерное распределение веса. Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки.

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 классов – **более 2,5 кг;**

7-8-х классов – **более 3,5 кг;**

9-11-х классов – **более 4,0 кг.**

В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь **два комплекта учебников: один - для использования на уроках в общеобразовательном учреждении, второй – для приготовления домашних заданий.**