

Правильная посадка учащихся во время занятий.

1. За столом (партой).

- Длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка.
- Высота ножек стула должна быть равна длине голеней ребенка.
- Голеностопный, коленный и тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол.
- Между краем стола и грудной клеткой ребенка должно быть расстояние, равное ширине кисти ребенка.

2. При письме.

- Позвоночник ребенка опирается на спинку стула. Ребенок должен сидеть с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы.
- Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно.
- Надплечья находятся на одном уровне.
- Голова чуть наклонена вперед.
- Расстояние от глаз до стола (тетради, книги) равно 30-35 см.
- Тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30*.
- Левая рука ученика (у левшей правая) поддерживает и двигает тетрадь снизу вверх.

3. При чтении.

- Поза при чтении в основном совпадает с позой при письме.
- Предплечья симметрично без напряжения лежат на поверхности стола (парты).
- Кисти рук ребенка поддерживают книгу с наклоном по отношению к глазам под углом 15*.

4. Стоя.

- Ребенок должен уметь стоять свободно, без напряжения, с равномерной нагрузкой на обе ноги.
- Голову не наклонять, следить за симметричным положением надплечий, углов лопаток.

Непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления, но не должны быть привычными, так как это приводит к нарушению осанки учеников.

Рекомендации подготовлены педагогом Селезневой В.В. в рамках профилактической недели Здорового образа жизни « Мы выбираем жизнь».