**СОВЕТЫ МЕДСЕСТРЫ**

**Как правильно подобрать мебель для ребёнка?**

Условия, в которых растет ребенок, определяют его развитие. К организации рабочего места дошкольника, особенно к мебели, предъявляются строгие требования.

**Главное условие - *мебель должна соответствовать росту ребенка****.*

*Высота стула* должна быть равной длине голени ребенка. Спинка должна быть на уровне поясницы, чтобы можно было ее прижать. Глубина сиденья не должна пре­вышать четыре пятых длины бедер. Если край стула упирается в подколенные ямки, то это крайне неблагоприятно отражается на кровообращении - мышцы ног не по­лучают должного питания. Сиденье у стула не должно быть слишком мягким, чтобы масса тела чрезмерно не давила на позвоночник, а опора была на седалищные бугры.

*Край стола* должен находиться на уровне нижней части груди так, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола было 30 см, между грудью и сто­лом - 2 см (ладонь проходит ребром).

*Особое внимание нужно уделять позе ребенка во время сна:* спина должна лежать прямо, не провисая, сохраняя физиологические изгибы. Это возможно при положении лежа на боку или на спине. Матрац должен быть полужестким, упругим, с учетом массы тела ребенка. Чем легче ребенок, тем мягче может быть матрац. Подушка должна быть небольшой и упругой. При положении на спине - уголки подушки помещаются над плечами с обеих сторон, при положении на боку - нижний край подушки заполняет пространство между подбородком и плечом.

*В соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и органи­зации режима работы в дошкольных организациях СанПиН 2.4.1 .2660-10", утв. по­становлением Главного государственного санитарного врача РФ от 22.07.2010 № 91, в групповых помещениях детского сада для детей от полутора лет и старше, столы и стулья устанавливают по числу детей в группах. Для детей старшей и подготовительной групп рекомендуется выбирать столы с меняющимся наклоном крышки до 30 граду­сов. Мебель для детей подбирается с учетом антропометрических показате­лей (таблица).*

**Основные размеры столов и стульев для детей ясельного и дошкольного возраста**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рост детей (см) | Группа мебели | Высота стола (мм) | Высота стула (мм) |
| До 85 | 00 | 340 | 180 |
| 85-100 | 0 | 400 | 220 |
| 100-115 | 1 | 460 | 260 |
| 115-130 | 2 | 520 | 300 |
| 130-145 | 3 | 580 | 340 |
| 145-160 | 4 | 640 | 360 |