

## Как работать за конторкой?

Исследования показали, что сидячий образ жизни – фактор риска и причина возникновения многих болезней (зрения, сердца, психики, опорно-двигательного аппарата, иммунной системы, урологических заболеваний у мальчиков и гинекологических у девочек).

Современные детские сады и школы не приспособлены к тому, чтобы создать условия для обучения детей в режиме чередования положений стоя – сидя – лежа. Хотя альтернатива есть – смена «динамических поз» при обучении. Мы должны приучать детей с раннего возраста работать в режиме «стоя – сидя – лежа». И приспособление для этого давно известно – конторка.

Активным пропагандистом конторок в нынешнее время в нашей стране стал Владимир Филиппович Базарный. По его инициативе методика работы за конторкой была изучена авторитетными учеными –офтальмологами, педиатрами и ортопедами.

Практика показывает, что дети приходят в школу уже со сформировавшейся привычкой работать сидя, а следовательно, с неправильной осанкой. Поэтому детей приходится переучивать, то есть формировать заново привычку работать в «телесной вертикали».

Для этого ребенок должен получить возможность самостоятельно постоять за конторкой столько времени, сколько ему комфортно. Зафиксировав это время, нужно постепенно стремиться к его увеличению. Только ребенок может и должен определить, сколько ему следует стоять за конторкой, а сколько – посидеть за столом. Задача школы и родителей в том, чтобы предоставить ребенку свободу выбора! Это принципиальная позиция, так как важен сам факт периодической смены поз. Чем чаще ребенок меняет положение, тем естественней он себя чувствует.

Со временем мышцы ног и спины укрепляются, и работа стоя делается потребностью.

Наиболее оптимальным режимом на начальном этапе адаптации детей к динамическим позам «стоя – сидя» становится чередование положений через каждые 15 минут. На этом этапе важно не допустить нахождения ребенка в стоячем положении за конторкой более 25 минут.

Для детей с «засиженной» осанкой одних конторок мало. Им необходимо увеличить время для подвижных игр на свежем воздухе (например, на стадионе во время дополнительных часов релаксации – как минимум 2 часа в неделю, помимо уроков физической культуры).

Некоторые родители опасаются, что во время работы за конторкой может развиваться плоскостопие. Опасения скептиков напрасны, так как плоскостопие – результат ослабления мышц стопы, которые не удерживают вес человека. Это происходит, как правило, при сидячем образе жизни. Кроме того, у человека конструкция стопы такова, что систематическое давление на пяточную кость способствует формированию «рессорной» (дугообразной) формы стопы.

Медики, особенно ортопеды, заметили, что правильно сформированная в детстве стопа эффективно воздействует на функционирование внутренних органов, а у девочек – на формирование костей таза, что играет важную роль при родах.

Работа за конторкой плодотворно влияет и на зрение, так как рабочий угол 15–17° является более эффективным для глаз, чем горизонтальная поверхность.

У работы за конторкой есть ряд особенностей, на которые должны обращать внимание учителя и родители.

- Во-первых, конторка должна соответствовать росту ребенка. Подбирается она следующим образом: ближний верхний край должен находиться на уровне грудной клетки в районе солнечного сплетения. Этот ориентир, конечно, приблизительный (базовый), так как если ребенок при этой высоте во время письма склоняется, то вся поверхность конторки постепенно поднимается до тех пор, пока ребенок не примет вертикальное положение. При закреплении «телесной вертикали» высоту конторки можно постепенно опускать до исходного уровня.
- Во-вторых, угол наклона столешницы должен быть 15–17°.
- В-третьих, стоять рекомендуется в хлопчатобумажных носочках. А лучше босиком, на массажных ковриках, изготовленных из натуральных материалов (из соломы, хлопка, с нашитыми пуговицами, небольшими шариками и т.д.). Стоять на резиновых ковриках и линолеуме недопустимо!

Школа рассматривает вопрос перехода с режима динамической позы «стоя – сидя» на режим «стоя – сидя – лежа». Для этого необходим ковер, на который на 3–5 минут ребенок сможет прилечь. При этом должны быть исключены попытки читать, писать, рисовать лежа.

- При пользовании настольной конторкой необходимо помнить, что она всегда ставится на противоположную от окна половину стола. В этом случае стоящий за конторкой не заслоняет свет рядом сидящему за столом. При этом на стол рекомендуют ставить наклонную поверхность в виде клина с углом наклона 15–17°.
- Переход должен быть постепенным: от 15 минут работы за конторкой до выработки привычки постоянно работать за конторкой стоя.

Кроме того, необходимо помнить также, что ребёнку необходим режим дальнего зрения, его зрительные горизонты должны быть раздвинуты как можно шире. Лучше всего для этого подходят естественные природные ландшафты. Поэтому в школе нужно обязательно освободить окна от штор, занавесок, тюля, капрона и прочего, что мешает глазу ребёнка, работать в наилучшем режиме дальнего зрения (шторы должны окаймлять окно, а не занавешивать его).