

## Подготовка руки ребенка к письму

**Письмо** - это сложный навык, включающий выполнение тонко-координированных графических умений. Техника **письма** требует слаженной работы мелких мышц кисти и всей **руки**, правильной координации движения тела, зрительной сосредоточенности к произвольной регуляции деятельности, а также определенной функциональной зрелости коры головного мозга.

В возрасте 6 - 7 лет является сензитивным периодом для развития кисти **руки**. В этом возрасте, организуя различные виды деятельности, систематически применяя тренировочные упражнения, можно достичь хороших результатов в развитии моторики кисти (*координаированности, точности, гибкости*). Овладение **письмом** - **длительный**, трудоемкий процесс.

### Посадка при письме

Парта, стол и стул должны соответствовать росту ребенка. Наклонное положение крышки парты благоприятствует сохранению зрения при **письме**, способствует снижению утомления мышц шеи и спины. Туловище следует держать прямо, плечи расправлены и находятся на одной высоте. Грудь не касается стола (*расстояние от стола до груди равно примерно ширине ладони*). Ноги, согнутые в коленях под прямым углом, опираются всей стопой на пол или на подставку.



## **Положение рук при письме**

Рука пишущего должна лежать на столе так, чтобы локоть правой **руки** немножко выступал за край стола, и правая рука свободно двигалась по строке, а левая – лежала на столе и снизу придерживала рабочий лист. Левая рука ни в коем случае не должна лежать на коленях – это приводит к приподниманию плеча пишущей **руки**, что способствует возникновению нарушения осанки.

Положение кисти пишущей **руки**. Кисть правой **руки** большей частью ладони должна быть обращена к поверхности стола, точками опоры служат ногтевая фаланга несколько согнутого мизинца и нижняя часть ладони.

## **Положение тетради при письме**

От положения тетради зависит не только четкость почерка, но и возможность правильно сидеть при **письме**. Для того чтобы избрать правильное расстояние до тетради, ребенку необходимо положить ладони на стол опустив по краю стола большие пальцы рук. Тетрадь следует положить у кончиков его вытянутых пальцев, сдвинуть чуть вправо и опустить левый край. Наклонное положение тетради способствует наклонному расположению букв. Сначала тетрадь поддерживает левая рука снизу. По мере заполнения страницы тетрадь передвигается вверх, и левая рука придерживает ее сверху.

## **Правильный захват карандаша, ручки при письме**

Свободное движение пишущей **руки** обеспечивается прежде всего тем, как ребенок берет карандаш.



Ее следует держать на левой стороне среднего пальца. Большой палец поддерживает ручку слева, а указательный сверху. Безымянный палец и мизинец могут находиться внутри ладони или свободно лежать у основания пальцев, верхний конец ручки при этом направлен в плечо пишущего. Расстояние от кончика стержня до указательного пальца – около двух сантиметров. При правильном положении ручки указательный палец может легко подняться, а ручка не падает. В то же время ручку необходимо держать свободно, чтобы у указательного пальца были подняты все суставы. Прогибание первого сустава указательного пальца говорит об излишнем напряжении при удержании ручки. Следствием этого является преждевременное утомление и снижение темпа **письма**. Оптимальная длина ручки 15 сантиметров. Очень короткие, чрезмерно длинные и толстые ручки лучше не использовать для **письма**.

### **Для развития навыка держать карандаш используются пальчиковые игры**

Упражнения на расслабление пальцев и кистей рук:

- “Погладим котёнка” – плавные движения, иллюстрирующие соответствующее действие, выполняется сначала одной рукой, потом другой. (3-5 раз).
- “Весёлые маляры” – синхронные движения кистей обеих рук вверх – вниз с одновременным подключением кистевого замаха (3 раза, затем влево – вправо (3 раза).



Далее даются задания на удержание позы кисти руки:

- “Зайчик” – и. п.: рука опирается на локоть; выпрямляются и разводятся в стороны указательный и средний пальцы, остальные пальцы зажаты в кулак.

- “Кольцо” – и. п. то же; большой и указательный пальцы соединяются в кольцо, остальные пальцы выпрямляются и разводятся в стороны.



- Затем эффективны упражнения в соединении речи с движением, например, с потешками.

*Большую роль в развитии графических умений выполняют различные задания, связанные со штриховкой.* Штриховка выполняется под руководством взрослого. Он показывает, как она выполняется, контролирует параллельность линий, их направление, позу ребенка и то, как он держит карандаш. Должны выполняться и правила штриховки:

- штриховать в заданном направлении

- не выходить за контуры фигуры

- соблюдать параллельность линий

- не сближать штрихи, расстояние между ними должно быть 0,5 см.

Для штриховки могут использоваться готовые контурные изображения предметов, рисование изображений с последующей штриховкой и обведение детьми готовых трафаретов.

Одновременно с развитием моторных, мускульных возможностей пальцев **руки** ребенка необходимо знакомить с образом той или иной

буквы, создавая в памяти ее модель. Для этого необходимо из самой мелкой наждачной бумаги (или бархатной) вырезать буквы и наклеить их на лист картона. Указательным пальцем ведущей **руки** ребенок обводит контуры букв, запоминает их образы и элементы. Работа по восприятию формы буквы через тактильные и кинестетические ощущения была впервые предложена итальянским педагогом М. Монтессори. И получила распространение уже в 20-е годы XX века.

Кроме этого, зрительно-моторную координацию развивают такие занятия, в которых нужно провести линии от одного рисунка до другого «Дорожки» по прямой, волнистой линии или через лабиринт, в которых надо определить, «Что нарисовано», соединив все точки.



Разнообразные задания: «Дорисуй левую (правую) сторону предмета», «Дорисуй рисунок, соблюдая последовательность», «Продолжи ряд», «Нарисуй такой же», «Дорисуй узор» и др.

