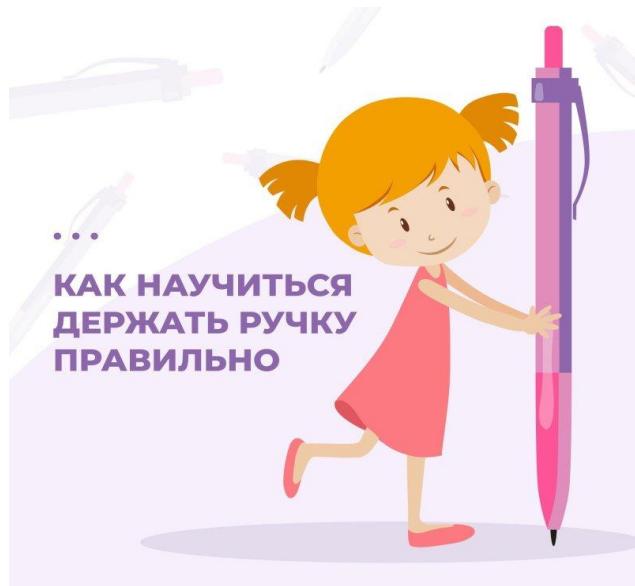


Консультация для родителей на тему: «Как научить ребенка правильно держать ручку? Секреты легкого старта в мир письма»



Дорогие родители! Представьте, что ваш ребёнок впервые садится за парту. Перед ним — тетрадь, в руке — ручка. От того, как она лежит в его пальцах в этот самый момент, во многом зависит не только красота будущих букв, но и его уверенность, скорость работы и даже желание учиться.

Подготовка руки к письму — это не скучные прописи за год до школы. Это увлекательное путешествие, которое начинается уже сейчас! И наша с вами задача — не упустить момент и заложить прочный фундамент, на котором будет строиться весь навык письма.

Почему это так важно? Не просто «красиво», а «здраво»!

Многие думают, что правильный захват ручки — это вопрос эстетики, чтобы «писал красиво». На самом деле, это в первую очередь вопрос **эргономики и здоровья**.

- **Быстрая утомляемость:** Неправильный захват (например, «кулаком» или с сильным напряжением) заставляет работать не мелкие мышцы руки, а всю кисть и даже плечо. Ребёнок устает в разы быстрее, урок письма превращается в мучение.

- **Снижение скорости:** Неэффективная техника не позволяет писать быстро и плавно. Ребёнок будет отставать от темпа класса, что может вызвать стресс и нежелание стараться.

- **Проблемы с осанкой и зрением:** Напряжённая, неестественная поза руки часто ведёт к тому, что ребёнок «ложится» на стол, искривляет спину и слишком низко наклоняет голову.

- **Трудноисправимая привычка:** Переучить держать ручку первоклассника, который уже год пишет «как придётся», невероятно сложно. Гораздо легче научить правильно с самого начала.

Вывод простой: Правильный навык — это инвестиция в лёгкую и успешную учёбу. И лучшие инвесторы здесь — вы, родители!

Как правильно держать ручку?

Ручка должна лежать на левой стороне среднего пальца. Указательный палец сверху придерживает ручку, большой палец поддерживает ручку с левой стороны. Все три пальца слегка закруглены и не сжимают ручку сильно. Указательный палец может легко подниматься, и при этом ручка не должна падать. Безымянный и мизинец могут находиться внутри ладони или свободно лежать у основания большого пальца. Во время письма рука опирается на верхний сустав загнутого внутрь мизинца.

Ручку надо держать свободно, не зажимая ее слишком крепко и не прогибая указательный палец. Прогибание первого сустава указательного пальца увеличивает мышечное напряжение, ребенок быстро устает, а темп письма снижается.

Как подготовить руку ребенка к письму? С чего же начать?

Развивайте мелкую моторику ребенка. Ловкость пальцев — залог успешного овладения навыком письма. Особенно полезны игры, где участвуют большой и указательный пальцы. Чтобы сформировать правильный захват орудия письма, необходимо формировать у детей захват «щепотью» (большим, указательным и средним пальцами) и укреплять мышцы руки. В этом Вам помогут следующие упражнения:

Упражнения с мелким материалом

- застегивание пуговиц;
- завязывание шнурков;
- вырезание аппликаций;
- игры с конструкторами;
- лепка из пластилина;
- игры с бельевыми прищепками и пр.



Упражнения для формирования «щепоти» (правильного захвата орудия письма)

«Катаем шарик». Ребёнок катает шарик (горошину) тремя пальцами. Работа начинается в медленном темпе, который по мере совершенствования навыка убирается.

*Маленькие пальчики любят поиграть,
Гладкую горошину любят покатать.
И катают, и катают, и не устают.
Веселятся пальчики и весело поют:
- Катись, катись, горошина!*

*Всё! Устали пальчики. Пора им отдохнуть.
Кладём свои горошины. Не будем их катать.*

«Скакалочка» (упражнение для большого пальца). Руки опущены. Ладони сжаты в кулаки, большие пальцы вытянуты, ими производят круговые движения сначала в одну сторону, потом в другую.

Упражнение «Солнышко»

- Как светит солнышко летом?

Ребенок широко растопыривает пальцы, хорошо растягивая все мышцы ладони.

- Как светит солнышко осенью?

Мышцы ладони напряжены, пальцы полусогнуты.

- Как светит солнышко зимой?

Пальцы собираются в щепотку.

Каждое упражнение повторяется несколько раз.

Упражнения для формирования правильного распределения мышечной нагрузки руки

Упражнения для расслабления мышц кисти

Обычно дети очень крепко сжимают карандаш или ручку. Пальцы быстро устают. Напряженные мышцы «непослушны» и плохо управляемы. Чтобы появилась возможность свободно и точно управлять ими, необходимо расслабить мышцы, снять с них напряжение. В этом помогут следующие упражнения:

- упражнение «Кулачки». Ребенок сидит. Инструкция: «Сожми пальцы в кулак покрепче. Руки положите на колени. Сожми сильно-сильно. Руки устали. Расслабили руки»;
- упражнение «Веер». Расслабить руки от локтя, раскрыть пальцы и «обмахивать» ими лицо, как веером.

Работа со штампами

При выполнении такой работы происходит быстрая и неоднократная смена тонуса мускулатуры рук: напряжение, расслабление, силовое напряжение, расслабление. Кроме того, у ребенка развивается умение удерживать штамп за ручку в положении захвата тремя пальцами, то есть продолжает формироваться «щепоть». Штампы для игр можно приобрести в магазинах, а можно изготовить самостоятельно.

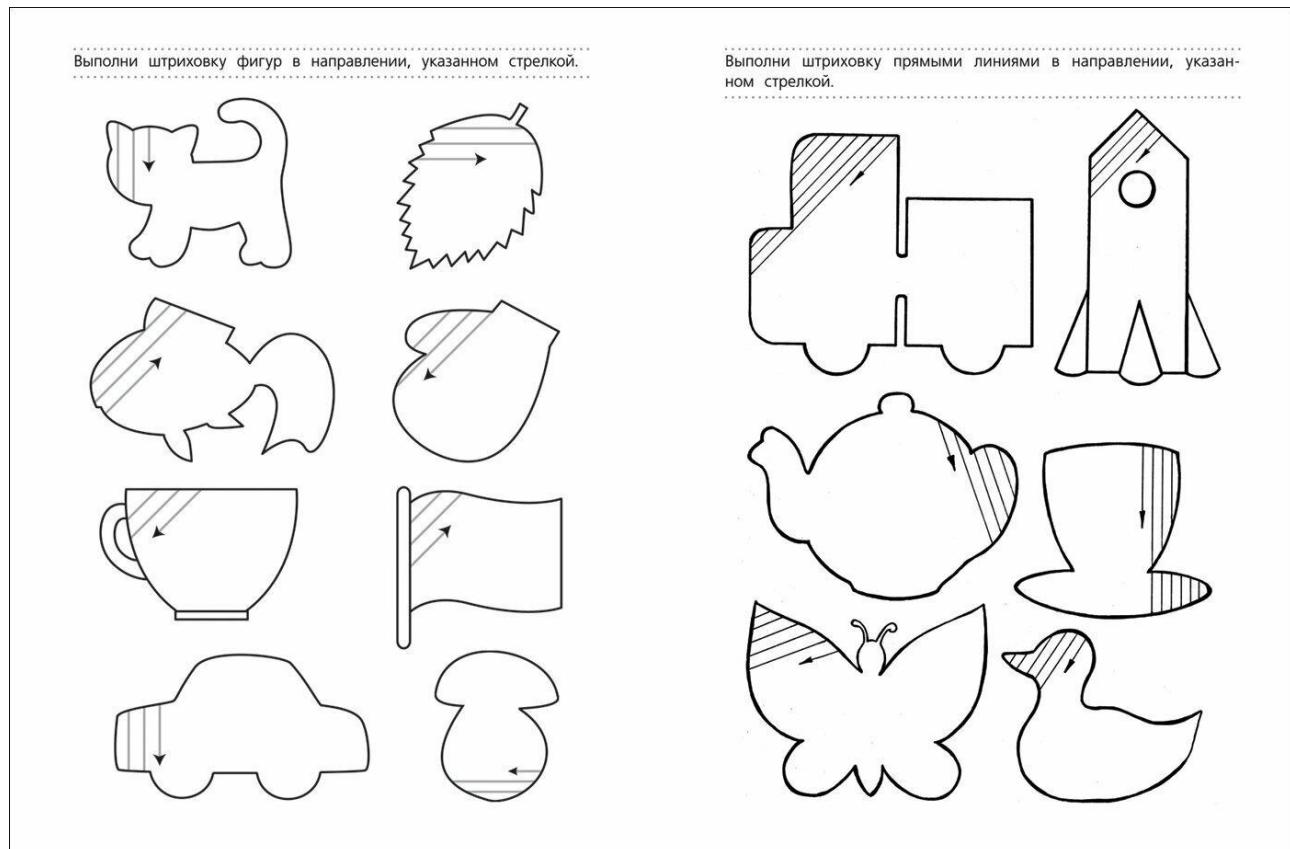


Графические упражнения

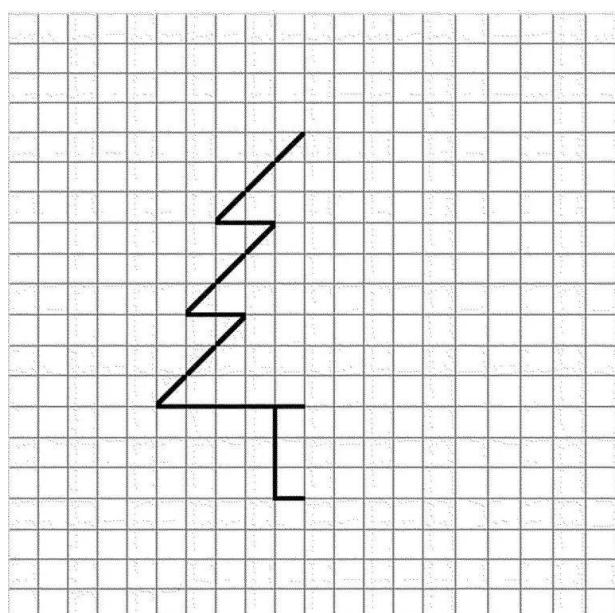
Закрашивание. Важно закрашивать только цветными карандашами, не выходить за пределы контура рисунка, делать закрашивание сплошным, без полос, можно изменять нажим одного карандаша и закрасить рисунок тремя тонами – совсем светлым, более густым и очень густым.



Штриховка. Это упражнение очень полезно: дети учатся контролировать себя, выполнять задания в очерченном пространстве, вырабатывают глазомер, приучают руку к ритмичности и точности движений. Штриховку орнаментов можно выполнять цветными ручками. Это тоже необходимый этап подготовки к письму.



Срисовывание различных графических образов. При выполнении подобных упражнений необходимо обратить внимание детей на клетку: дети узнают, что клетка делится на четыре части, что у неё есть середина, углы, верхняя, нижняя, правая и левая стороны. Срисовывая, дети должны точно срисовать детали картинки.



Какие приемы помогут научить ребенка правильно держать ручку или карандаш?

При разработке правил пользования пишущим предметом учитывались сохранение зрения и развитие определенных мышц руки, которые помогут в будущем выдержать любую нагрузку при письме. Поэтому как можно раньше покажите ребенку, как надо правильно держать ручку или карандаш.

Существует несколько приемов:

1 прием. Чтобы ребенку было легче научиться держать карандаш «щепотью», предоставьте ему возможность пользоваться кусочками мела. Возьмите один мелок (также можно использовать восковой мел), отломите от него кусочек сантиметра в три, дайте ребенку. Такие мелки неудобно держать в кулаке, и ребенок скорее возьмет его так, как нужно для письма. Рисовать такими мелками нужно несколько недель, чтобы ребенок привык удерживать пишущий предмет «щепотью».



2 прием. Положите перед ребенком карандаш перпендикулярно к телу, заточенным концом от ребенка. «Щепотью» (большим, указательным и средним пальцами) ребенок должен взять за не заточенный конец карандаша и передвигать пальцы к другому концу скользящим движением, опираясь заточенным концом о поверхность стола.

3 прием.

✓ Возьмите салфетку и разделите ее пополам. Если взять целую, она будет слишком большой для детской ручки. Нужно зажать салфетку безымянным пальцем и мизинцем.



✓ Затем попросите ребенка взять остальными тремя пальцами ручку или карандаш. Напомните, что салфетка при этом должна оставаться зажатой в руке.

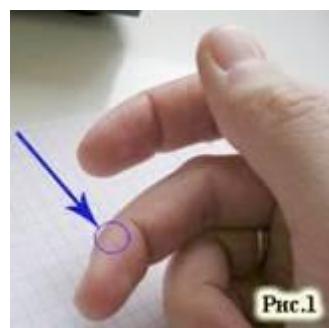


✓ Пока салфетка зажата мизинцем и безымянным пальцем, ребенок держит ручку или карандаш правильно.



4 прием.

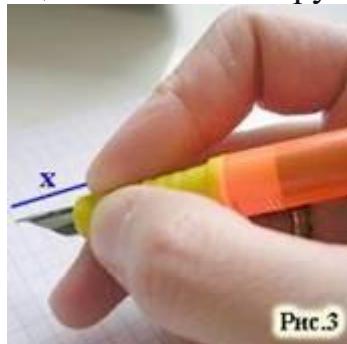
✓ Представим, что на среднем пальце правой руки (см. рис. 1) есть «подушечка»:



✓ На эту «подушечку» укладываем ручку (рис. 2):



- ✓ Указательный и большой пальцы захватывают ручку сверху (рис. 3):



✓ Расстояние от самого кончика ручки до кончика указательного пальца (расстояние X на рисунке) должно быть примерно 15 мм. Если расстояние слишком маленькое или слишком большое, рука при письме будет напряжена (глава из книги М. Безруких «Как научить ребенка писать красиво»).

Кроме того, на сегодняшний день многие производители предлагают заинтересованным родителям специальные тренажеры, которые помогают малышу правильно захватить пишущий предмет: специальные насадки, трехгранные карандаши, фломастеры, ручки.

Желаю успеха!