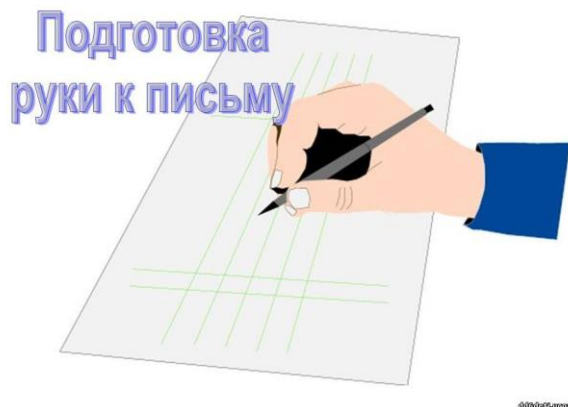


Рекомендации по подготовке руки к письму



Развитая моторика кисти ведущей руки — один из основных параметров школьной зрелости. Ловкость и мобильность руки — это те навыки, которые приобретаются при работе с графическими инструментами. А письмо является сложным координационным навыком, требующим слаженной работы мелких мышц кисти и всей руки, правильной координации движений всего тела. Если наблюдать за первоклассником, который пишет или рисует, то мы увидим, что все его тело как будто задействовано: он весь в движении. Это говорит о высокой нагрузке и о полном погружении ребенка в деятельность.

Структура овладения навыками письма:

- Зрительный и слуховой анализ;
- Артикуляция;
- Формирование и сохранение зрительно-двигательного образа каждого графического элемента;
- Механизмы координации и регуляции движений.

Сегодняшние дети привыкли ко всему разнообразному, яркому, новому. Поэтому их бывает сложно занять чем-то «старым» — тем, что они уже выполняли, или тем, что когда-то не получилось и нужно выполнить повторно. Если ребенка не вдохновляет «старый» материал, то наша задача — создать такую эмоциональную атмосферу, чтобы ребенок хотел творить, хотел выполнить задание. При оценке деятельности малыша важно воздерживаться от негатива. Можно разбить на части объемный материал или оказать поддержку ребенку.

С какими затруднениями часто сталкиваются дошкольники старшего возраста?

- Низкий темп письма. Может быть связан с тем, что ребенок медлительный, или у него недостаточно опыта.
- Сложности в воспроизведении формы графических элементов.
- Быстрая утомляемость при письме.
- Неровная, «дрожащая» линия при письме.

- Слишком сильный нажим на ручку или карандаш.
- Большое количество помарок и исправлений.
- Зеркальное написание букв и цифр.
- Плохое запоминание конфигурации букв при чтении.

Приемы устранения трудностей при овладении письмом

Основные виды движений при письме, которые важно освоить ребенку перед школой:

- начинать движение в определенной точке и вести руку в определенном направлении;
- различать, понимать, чувствовать, что рука движется в разных направлениях;
- фиксировать внимание на правильном направлении движения и одинаковом размере графических изображений.

Перед тем как дать ребенку задания на отработку перечисленных навыков, нужно обязательно проговорить с ним все этапы упражнений. Важно рассказать о направлении, ощущениях, которые будет испытывать рука. Для объяснений используйте только знакомые слова. Необходимо убедиться, что ребенок понял инструкцию.

И еще: обязательно обращайтесь внимание на размер графических изображений. Тем, у кого получаются крупные формы, нужно рекомендовать повторить то же самое, но в уменьшенном виде. А тем, кто привык «мельчить», - наоборот.

Соблюдайте последовательность занятий, не торопитесь, не перешагивайте через «ступеньки». Не переходите к следующему заданию, если не освоено предыдущее. Помните, что дети лучше запоминают информацию в игровых практиках. Продолжительность выполнения каждого задания — 3-5 минут. И обязательно научите ребенка расслабляться после каждого движения

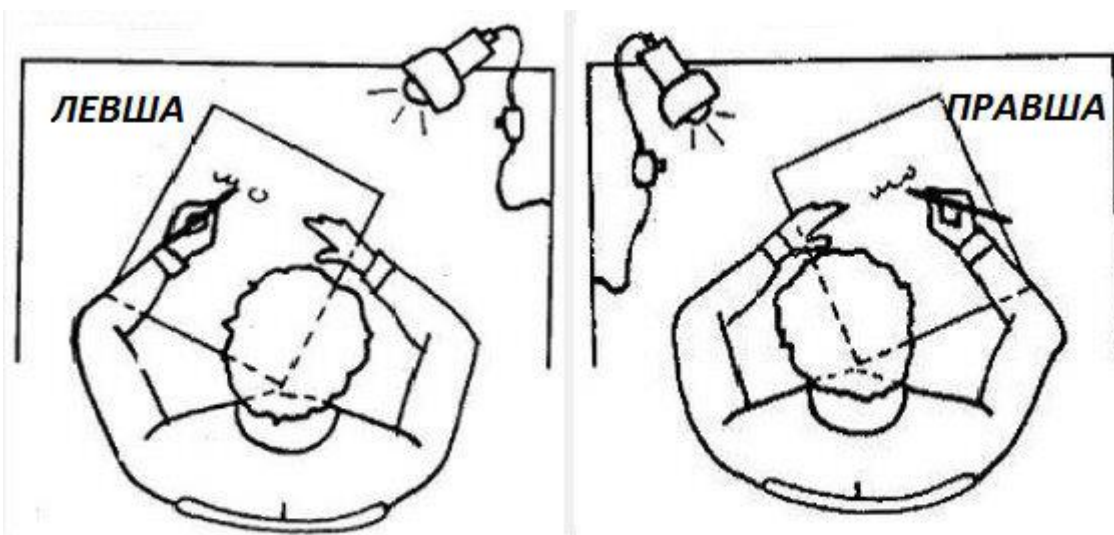
Научите сидеть за столом

Причём до того, как малыш начнёт писать. Потом он будет слишком увлечён буквами и не сможет контролировать своё тело.

Помните, что неправильное положение за столом приводит к нарушению кровообращения и заболеваниям позвоночника, задерживает развитие грудной клетки.

Каждый раз, когда ребёнок сядет за стол, чтобы есть, рисовать, читать или делать что-то ещё, контролируйте его положение.

Дошкольник должен сидеть прямо, не опираясь грудью на стол. Плечи на одном уровне. Голова немного наклонена вперёд. Расстояние от глаз до стола — не меньше 30–35 см. Руки лежат так, чтобы локти немного выступали за край стола .



**Правильное положение тетради
и направление искусственного освещения**

Обе ноги стоят на полу и согнуты в коленях под углом 90 градусов. Левую ногу (если ребёнок правша) или правую (если левша) можно немного выдвинуть.



Покажите, как держать карандаш

Чтобы ребенок лучше запомнил правильное расположение пальцев при письме, можно обратить его внимание на следующие моменты:

- Можно представить, что при письме карандаш ложится спать, а его подушка – это верхняя часть среднего пальца, а указательный и большой пальцы – это одеяло;
- Пальцы должны быть расслаблены;
- Пальцы должны быть расположены на расстоянии 1-2 см от пишущей части ручки или карандаша;

- Можно касаться стола кончиком мизинца.



Для начала возьмите толстые **трёхгранные карандаши**: на них проще объяснить, как поставить пальчики. Когда перейдёте на круглые, можете воспользоваться **тренажёрами-насадками** для правильного письма.

Лучше всего показать ребёнку, как вы сами держите карандаш, и ручкой или фломастером отметить на детских пальчиках места, где должен располагаться инструмент.

Некоторые педагоги для улучшения почерка требуют, чтобы кончик карандаша был направлен к правому плечу у правшей или левому у левшей.

Вы также можете сделать простое упражнение. Возьмите карандаш указательным и большим пальцем правой руки в том месте, где заканчивается краска.левой рукой ухватитесь за противоположный край и переверните инструмент.



Если пальчики съезжают, поправьте их. Переучить ребёнка потом будет очень сложно. Следите, чтобы малыш не сжимал карандаш слишком сильно. В перерывах делайте **пальчиковую гимнастику**.

Проверить правильность захвата, можно так:

Попросить ребенка поднять указательный палец. Карандаш должен остаться на месте.

Многие педагоги сходятся во мнении, что желательно прививать навык письма с помощью карандаша, а не авторучки. Ребёнок не будет бояться своих ошибок (можно ластиком стереть неудачный вариант), а также научиться контролировать степень нажима.

Признаки неправильного захватывания ребенком пишущего инструмента:

- удерживает карандаш в кулаке;
- сильно сдавливает карандаш в руке;
- держит большой палец на карандаше ниже указательного;
- пальцы расположены на карандаше слишком низко или слишком высоко;
- рисуя, вращает листок бумаги, а не карандаш.
- верхняя часть карандаша направлена не к шее, а к плечу.

Если вы заметили у своего малыша один или несколько из этих признаков необходимо помочь ему это исправить.

Научите ориентироваться на листе бумаги

Ребёнок должен овладеть пространственным мышлением и уметь ориентироваться на листе бумаги. Это поможет ему в дальнейшем считывать размер и расположение буквы на строке, понимать количество входящих в неё элементов, выбирать наклон и размах. Освоить этот навык помогут **графические диктанты**.

Слоник



Отступить 7 клеточек сверху и 1 клеточку слева и поставить точку.

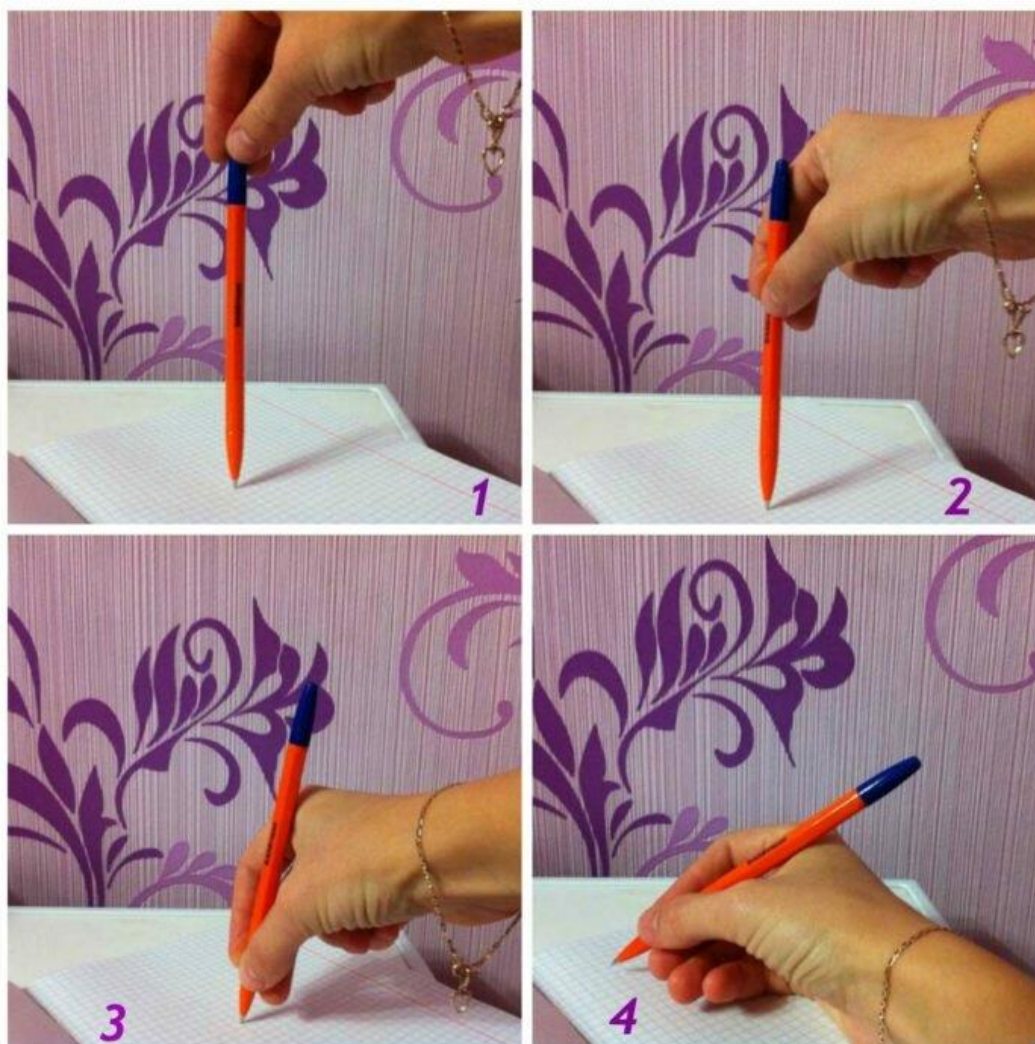
1↓	1→	2↑	3←
2→	2↓	1→	1↓
3↑	1→	2↓	1←
1→	2↑	1→	1↓
5↓	2→	6↑	1←
1→	2↓	5←	4↓
2↑	1→	3↑	1←

Методики, с помощью которых можно помочь ребенку научиться правильно держать пишущий инструмент:

Каждая из методик действенна на 100%, выбрать можно любую, наиболее подходящую вашему ребенку.

1. Захват "пинцетом".

Ребенок ставит карандаш грифелем вниз перпендикулярно листу бумаги. Далее необходимо захватить тремя пальцами (большой, указательный и средний) верхнюю часть карандаша. Пальцы скользят вниз до положения, при котором будет удобно писать.



2. С помощью салфетки.

Необходимо взять обычную бумажную салфетку и сложить ее в несколько раз. Ребенку нужно прижать ее к ладони двумя пальцами (мизинцем и безымянным). Оставшиеся "рабочие" пальцы правильно захватывают карандаш. В процессе письма салфетка должна оставаться в ладони.



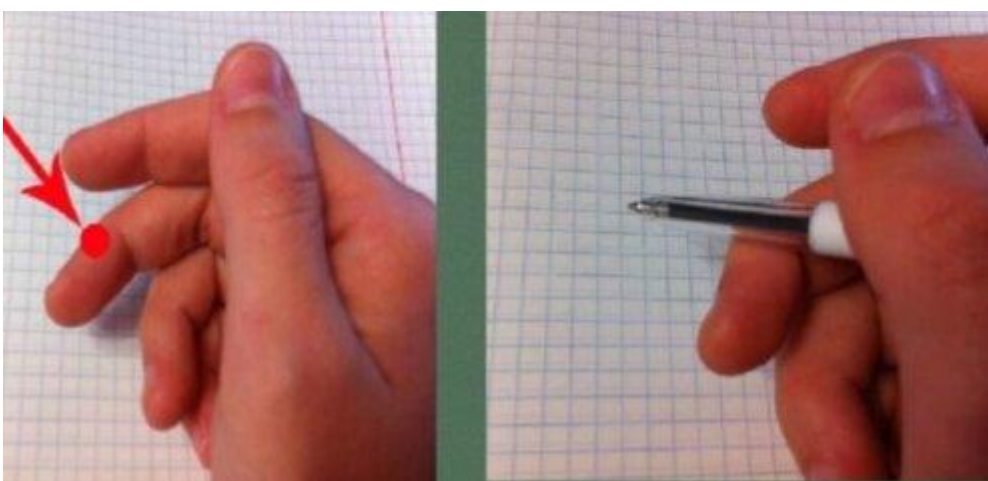
3. Мелки.

Обычные мелки (подойдут восковые и пастель) разломить на кусочки примерно по 3 см. Такие маленькие кусочки дети будут держать как раз тремя "нужными" пальцами. Они привыкают так держать и затем постепенно можно переходить к другим пишущим инструментам.

4. Метка.

Необходимо нарисовать на среднем пальце и на карандаше (примерно на 1,5 см. выше от грифеля) точки. Объяснить малышу, что эти точки должны совместиться.

Можно придумать какую-нибудь историю, про карандаш и пальцы. Например, что карандаш устал и ему нужно отдохнуть, поспать. Кроватью служит средний палец, подушкой указательный, одеялом - большой пальцы.



5. Насадка на карандаш или ручку.

Такую насадку можно купить в канцелярских отделах. Они могут быть в виде зверюшек птиц и т.д. С выемками и углублениями для правильной постановки пальцев руки.



6. Ручки-тренажеры.

В магазинах с канцтоварами можно так же приобрести и ручки - тренажеры. Такие ручки трехгранной формы, со специальной насадкой с выемками для правильной постановки пальцев ребенка.

Вообще желательно подбирать ребенку первые карандаши, ручки и фломастеры с трехгранными или шестигранными формами.



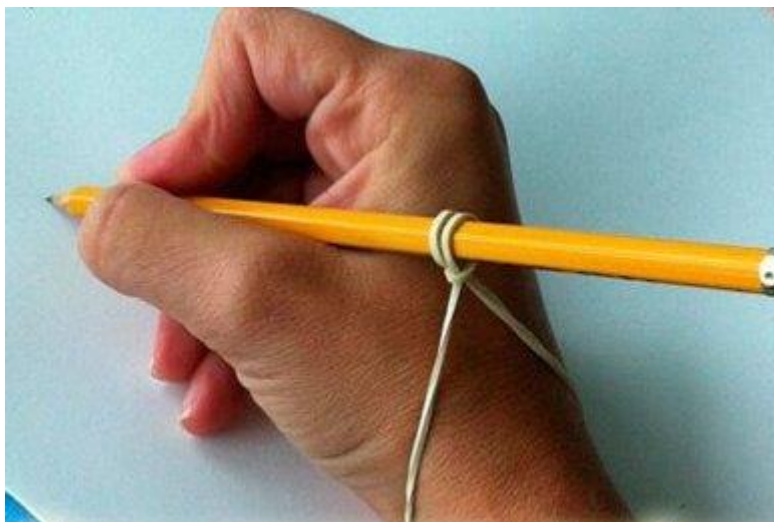
7. Игра Дартс.

Подойдет для детей 5-6 лет. Метод держания дротиков помогает малышу понять как правильно держать карандаш. Так как бросить дротик ребенок сможет только 3-мя пальцами. Игра в Дартс поможет подготовить кисть ребенка к письму.



8. С помощью резинки.

Подойдет канцелярская резинка. Ее одевают на запястье, далее перекручивают и одевают на верхний конец карандаша. Таким способом, мы добиваемся правильный наклон.



Если ребенок левша

Начинайте наблюдать за ребенком с 2-2,5 лет, какая рука у него ведущая. Но только в 4 года уже точно станет понятно левша ребенок или правша.

Если все же ребенок левша, то держать ручку нужно точно в таком же положении, но в левой руке. Важно следить, чтобы рука не была над строкой при письме.

При покупке ручки-тренажера или насадки на карандаш, следите, чтобы было указано, что они предназначены для левой руки.



Одна из причин нарушений письма – нарушение мышечного тонуса

Родителям многих детей знакомы слова «мышечная дистония», «гипертонус конечностей», «гипотонус конечностей». Обычно они звучат из уст детского невропатолога на первом году жизни ребенка. Нарушения регуляции мышечного тонуса становятся причиной задержки появления основных видов движений: ребенку трудно начать удерживать голову, переворачиваться, сесть или встать. Обычно в таких случаях назначают один или несколько курсов массажа, рекомендуют посещение бассейна, назначают медикаментозную терапию. Если родители честно выполняют все рекомендации, то к концу первого года жизни ребенок, как правило, избавляется от этой проблемы и про нее все забывают. Позже, когда ребенок начинает активно осваивать различные жизненно важные навыки, родителям часто не приходит в голову, что некоторая неуклюжесть малыша, сложности освоения действий, требующих мелкой моторики, а затем и сложный почерк могут быть связаны с недостаточно развитыми возможностями регуляции мышечного тонуса.

Как можно понять, есть ли у ребенка трудности, связанные с регуляцией мышечного тонуса? Конечно, лучше всего обратиться к хорошему неврологу, который мог бы внимательно обследовать эту сферу. В то же время существуют косвенные признаки, которые должны обратить на себя внимание. В первую очередь это касается всех умений, которые требуют тонких и точных движений. Это такие навыки как застегивание пуговиц и завязывание шнурков, рисование и раскрашивание, письмо и речь. При рисовании, раскрашивании и письме можно заметить очень сильный нажим на карандаш и ручку. У некоторых детей даже возникают дырки в бумаге, и они жалуются на усталость руки и боли в руке. Ребенку трудно писать, не отрывая ручку от бумаги, как это часто требуют в школе. Речь иногда бывает невнятная, смазанная (и тогда невролог находит нарушение регуляции тонуса мышц языка).

Что можно сделать, чтобы помочь ребенку в этой трудной для него ситуации? Конечно, желательно, чтобы его посмотрел хороший врач-невролог, который смог бы понять, действительно ли дело в тонусе и только ли в тонусе. Бывают и другие причины, по которым у ребенка формируется плохой почерк.

Следующий шаг – массаж (в том числе, расслабляющий, если есть тенденция к нарастанию мышечного тонуса в процессе деятельности) и двигательная коррекция, которую обычно проводят нейропсихологи. Если у ребенка есть речедвигательные трудности, ему нужен логопед, которые мог бы проводить с ним массаж языка и артикуляторную гимнастику.

Приведем некоторые рекомендации и упражнения, полезные в этом случае, которые можно выполнять с ребенком дома.

Эти упражнения рассчитаны на последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц. Напряжение обязательно должно длиться несколько секунд. После выполнения каждого упражнения ребенок обязательно должен на несколько секунд расслабиться. Очень хорошо, если в этот период он сможет поделиться с вами своими ощущениями. Спросите, устал ли он, где больше всего устал (пусть покажет эти места), что ощущают его мышцы, когда он делает это упражнение: боль, дрожь, тепло и т.д. Каждое упражнение выполняется несколько раз подряд. Ориентируйтесь на возможности вашего ребенка, чтобы он не очень устал и смог выполнить весь комплекс.

Желательно, чтобы упражнение сопровождалось соответствующим дыханием: на напряжение мышц – вдох, затем задержка дыхания, на расслабление мышц - выдох. Каждое упражнение выполняйте несколько раз (от 2 до 5).

1. Предложите ребенку лечь или сесть и как можно сильнее надуть живот, немного побыть в этом состоянии, затем расслабиться.

2. Попросите ребенка вытянуть вперед руки и как можно сильнее сжать кулаки. После расслабить руки.

3. Как можно сильнее растопырить пальцы рук. После можно встряхнуть пальцы рук.

4. Попросите ребенка сидя скрестить руки перед животом, сцепить их в замок и как можно сильнее свести плечи, оставаться в таком положении несколько секунд, расслабиться (рис.4).



Рис. 4.

5. Сцепить руки за спиной и с силой свести лопатки.

6. Поднять плечи как можно выше, «достать ими до ушей».

7. Попросите ребенка как можно сильнее открыть рот. После нескольких секунд напряжения медленно закрыть. Оскалить зубы; вытянуть губы в трубочку; наморщить нос; зажмурить глаза; открыть глаза как можно шире; надуть щеки.

8. После выполнения всего комплекса, предложите ребенку напрячь как можно сильнее все тело разом. Это упражнение можно выполнять лежа на спине. Попросите ребенка сжаться в комочек, а затем расслабиться и свободно лечь обратно на спину и полежать с закрытыми глазами, слегка приоткрытым ртом, не шевелясь, столько, сколько ему захочется.

9. Так как существует прямая связь между напряжением и ощущением тяжести, расслаблением и ощущением легкости, очень эффективно в работе с детьми прийти к пониманию этих состояний с помощью проигрывания образов, эти состояния олицетворяющих. Предложите ребенку «побыть» бабочкой, легкой и воздушной, «полетать» с цветка на цветок; затем пусть он вообразит себя сильным и тяжелым слоном, который ходит, громко топая и переваливаясь. Возьмите разные роли: мышки, медведя, кошки, зайчика, бегемота и т.д.

10. Подвесьте на ниточку колокольчик и просите ребенка дотрагиваться до него то так, чтобы он не зазвенел, а то, наоборот, так, чтобы он зазвенел громко. Просите выполнять последовательности: например, «громко, громко, тихо, громко, громко, тихо» и так далее. Таким образом Вы еще и потренируете его внимательность. Не забывайте про вторую руку. Ей тоже нужны занятия.

Для детей, испытывающих стойкие трудности усвоения графической стороны письма, мы даем дополнительные рекомендации, которые позволяли бы ребенку усваивать учебный материал, не бросая все свои силы на написание:

- Ребенку нужно подобрать удобный пишущий прибор. В ряде случаев мы рекомендуем переход на письмо простым карандашом. Если это ручка – она должна легко оставлять след.
- Не заставляйте ребенка писать без отрыва, так как это приводит к нарастанию тонуса в руке и, соответственно, появлению неприятных ощущений, усилению трудностей выполнения точных движений. В особенно сложных случаях мы рекомендуем переход на письмо печатными буквами.
- Обучайте ребенка печатанию на клавиатуре компьютера вслепую. Это сильно облегчит ему жизнь во взрослые годы. Мы рекомендуем педагогам сократить таким детям объем письменных заданий и часть упражнений, которые направлены на отработку правил, новой информации, давать ребенку в бланковом виде («вставь букву», «выбери правильный ответ»).

Всегда помните о том, что если у ребенка плохой почерк или он некрасиво рисует, как правило, дело не в нежелании сделать хорошо и аккуратно, а в наличии у него трудностей, которые мешают ему достичь желаемого. Дети не любят писать и рисовать потому, что у них не получается, а не наоборот.

Полезные упражнения для овладения навыком письма

Первое и самое главное - укрепление плечевого пояса. Это для тех детей, которые при письме горбятся, поджимают ноги под себя, подпирают голову, опираются на спинку стула или же опираются грудью на стол.

1. Ребенок встает на корточки, на спину ему кладете кусочек пазла (или любую другую нетяжелую вещь). Ребенок несет это из одного конца комнаты в другой.

В чем главная мысль - ребенку со слабым плечевым поясом и спиной обычно сложно долго удерживать спину прямой. Он либо прогнет ее, либо выгнет. Наличие на спине предмета, который надо донести, удержит его от этого.

В таком состоянии можно, например, собирать несложный пазл. Каждый кусочек приносится отдельно. Можно класть на спину частички "Лего", набрать, скажем, 10, и потом построить из них что-нибудь. Начать можно с 4-5 "проходов" за раз.

2. Стоим на четвереньках, по очереди поднимая ногу, руку, противоположные ногу и руку. Стараемся удержать равновесие, по счету (сначала, скажем, надо продержаться, считая до трех, потом постепенно можно добавлять).

3. Рисунки на стене - ребенку дается лист бумаги и фломастер. Он рисует стоя, приложив лист к стене, придерживает его сам, второй рукой. Делать - сколько не надоест. Рисовать стоит простые вещи. При кажущейся простоте упражнения это не так просто делать долго.

4. "Тачка". Ребенок встает на четвереньки, взрослый берет его за лодыжки и ребенок "идет на руках". Можно поставить по комнате кегли, которые ребенок будет сбивать. Сложное упражнение. Если ребенок явно прогибает спину - возьмите его не за лодыжки, а за колени, бедра и т.д. Еще один вариант "неправильного" выполнения - ребенок "складывается пополам", ягодицами вверх.

Укрепление большого и указательного пальца для правильного держания карандаша

Ребенок может или неправильно держать карандаш, или просто слишком слабо, или быстро уставать от письма, писать медленнее других. Кроме укрепления плечевого пояса стоит укреплять и сами пальцы. Правильная позиция пальцев при держании мелкого предмета (соответственно, ручки или карандаша) - большой и указательный палец должны образовывать кольцо.

Мои любимые упражнения

1. Пластилин - очень хорош. Для начала полезно просто помять пластилин в руках, раскатать по-разному, раскатать, например, колбаску по столу или скатать шар двумя руками.

Ребенок со слабоватым тонусом в руках и плечевом поясе очень быстро начнет пользоваться весом тела для размятия пластилина - будет наваливаться всем телом. Если ребенок любит фиксировать локти на столе, так как быстро устает, то лучше не делать эти упражнения за столом, а посадить ребенка на табурет перед собой и показывать ему упражнение - катать шарик между ладоней,

сделать это перед собой, над головой, сдавить этот шарик между ладонями, скатать между ладоней колбаску и т.д.

Проблема в этом случае такова, что ребенок перестает воспринимать это как игру, он начинает видеть в этом "упражнение". Надо найти пути "обставить" это как игру.

2. Второе - "давим змею".

Из пластилина делается длинная колбаска. Кладется на стол или лист бумаги. Ребенок идет по длине "змеи" и сдавливает ее двумя пальцами - большим и указательным. При соединении этих двух пальцев они должны образовывать кольцо.

3. Дождик.

От куска пластилина отщипываются маленькие кусочки, наклеиваются на лист цветного картона в виде "капель дождя". Сверху рисуется тучка, рисунок готов!

Это особенно хорошо для более младших детей с низким уровнем самооценки в отношении рисования и ручного труда. Это те дети, которые не любят рисовать, клеить, делать поделки, и т.д. Результат выходит наглядный, простой.

Когда ребенок отщипывает пластилин - тоже стоит смотреть, что он делает это указательным и большим пальцем, и вместе они образуют кольцо.

4. Пинцет

- можно давать ребенку переносить небольшие предметы с помощью пинцета. Например, маленькие шарики из искусственного меха или небольшие бусинки.

5. Бусы

- если манипуляции с пластилином и пинцетом еще сложноваты (требуется усилие), и ребенок не в состоянии выполнять их правильно (пальцы кольцом) - стоит спуститься на более низкий уровень и попытаться добиться правильного положения пальцев (то самое "кольцо") в нанизывании бусинок на проволоку, игр со спичками (скажем, складывать картинки из спичек и клеить на бумагу, это, кстати, можно делать и пинцетом).

Упражнения на развитие мелких манипуляций внутри ладони. Есть два способа держания карандаша при рисовании и письме - динамичный и статичный.

Статичный - при рисовании и письме ребенок держит карандаш, фаланги пальцев неподвижны, основное движение происходит от запястья.

Динамичный - при письме/рисовании запястье неподвижно, двигаются фаланги пальцев. В идеальном варианте двигаются все фаланги, включая самые дальние (ближние к кончикам пальцев). Динамичный способ более "взрослый", должен появиться годам к пяти - пяти с половиной. Лет в шесть он уже желателен. В семь - необходим.

Упражнения для развития мелкой динамики внутри ладони

1. Пуговицы. Дать ребенку в руку 3-4 пуговицы. Он должен, удерживая все пуговицы в ладони, выкладывать на стол **ПО ОДНОЙ**. При неразвитых манипуляциях пуговицы будут падать, так как ему будет сложно двигать одними пальцами, сжимая другие, и перекладывать монеты внутри ладони, не помогая другой рукой, телом и т.д.

2. Фасоль - берется маленькая бутылка из-под колы. В нее набирается фасоль слоями - коричневая-белая. Получается очень красиво. Ребенок берет в руку по 3-4 фасолины, постепенно опускает их по одной в бутылку. Можно добавлять и третий слой – горох. Ребенка должен опускать по одной фасолинке, чтобы она не просыпалась.

3. "Прогулки" по карандашу. Ребенок берет в руку карандаш (желательно длинный), берет его обычно, но за самый кончик, и старается одной рукой без помощи другой и, не кладя карандаш на стол, "дойти" до противоположного конца и обратно.

В общем, с любыми мелкими предметами можно играть по этому же принципу - несколько предметов на столе, ребенок собирает их по одному в ладонь, потом по одному же раскладывает. Начинать стоит с 3, иногда даже 2 предметов. Больше шести уже давать не стоит. Подойдут монеты, пуговицы, крупная фасоль, бусинки (не мелкий бисер).

Полезный материал

- [Сборник кинезиологических упражнений для старших дошкольников.](#)
- [17 упражнений на снятие мышечного напряжения у детей со стихотворениями.](#)
- [Игры с карандашом.](#)



С помощью вышеперечисленных упражнений и советов каждый родитель сможет научить ребенка правильно держать любой пишущий инструмент. Но и конечно понадобится терпение, не торопите малыша. Каждый ребенок индивидуален! Ваша поддержка и настрой поможет малышу быстрее освоить этот навык!

Материал подготовила учитель-логопед

Шамаева Дарья Михайловна