

Как подготовить руку ребенка к письму?

Подготовила учитель-дефектолог
Сирик Ирина Юрьевна

Подготовка руки к письму – это особая система пошаговых занятий, где важно все: как сидит ребенок, как держит ручку, как лежит перед ним лист бумаги или тетрадь, как выполняет элементарные графические движения.

Процесс подготовки руки к письму начинается задолго до поступления в школу. Это происходит уже тогда, когда маленький ребенок берёт игрушку рукой. Оказывается, что у большинства современных детей отмечается общее моторное отставание. Многие пятилетние дети держат ложку в кулаке, с трудом правильно берут кисточку, карандаш, иногда не могут расстегнуть и застегнуть пуговицы, зашнуровать ботинки. У большинства детей пальцы малоподвижны, движения их отличаются неточностью или несогласованностью. К сожалению, о проблемах связанных с координацией движений и мелкой моторикой рук большинство родителей узнают только перед школой.

При обучении письму и рисованию важны навыки мелкой моторики. От степени развития этих навыков будет, в частности, зависеть почерк человека. Кроме того, развитие мелкой моторики тесно связано с развитием речи, так как зоны коры головного мозга, отвечающие за эти функции, расположены очень близко друг от друга. В дошкольном возрасте есть шанс, воздействуя на моторику, параллельно воздействовать на близлежащие зоны. Именно в дошкольном возрасте на развитие мелкой моторики следует обращать особое внимание.

Важно сразу научить ребенка правильно держать предмет, которым он пишет или рисует. А это, как показывает практика, остается без должного внимания взрослых. Иногда родители говорят: «Пусть пишет, как ему или ей удобно» или «Вот пойдет в школу - учительница научит», забывая о том, что ребенок дома чаще всего бывает с вами наедине. Запомните: переучить гораздо сложнее, чем научить сразу!

Выделяя последовательность того, чему нужно научить ребенка перед тем, как начинать писать, следует подчеркнуть три основных момента:

1. Научить ребенка соблюдать правильную позу при рисовании и письме;
2. Научить ребенка правильно держать карандаш (ручку);
3. Научить ребенка правильно координировать движения пальцев, кисти, предплечья, плеча при рисовании и письме.

Почему это так важно? Главное – потому, что правильная поза, правильное положение ручки и правильная координация движений позволяют сформировать правильную технику письма и графический навык, а значит сделать письмо удобным, четким, быстрым. Безусловно, писать можно и в не очень удобной позе, выворачивая постоянно немеющую руку и затекшее плечо, и вряд ли можно надеяться, что при такой технике удастся не думать о том, как это делается. Не следует забывать, что исправить неправильную позу или неверную технику письма, к которой привык ребенок, не просто трудно, но чаще невозможно.

Все эти правила несложны, но освоить правильную посадку, способ держать ручку и технику письма возможно только при постоянном и направленном внимании взрослых. К сожалению, на практике постоянного и целенаправленного внимания к этим «мелочам» не получается. Замечания взрослых ничего не меняют, а главное, не могут изменить. Ребенок должен понимать и четко представлять себе, что значит «сидеть правильно», «хорошо держать ручку». При этом нужно не только объяснить, как правильно, но и показать, найти вместе с ребенком наиболее удобный для ребенка вариант правильной позы и правильного положения ручки.

Как надо сидеть при письме?

- ✓ Сидеть при письме нужно прямо, не сгибаясь.
- ✓ Держать оба локтя таким образом, чтобы они не опирались на стол или, в крайнем случае, опирались на него равномерно.
- ✓ Придерживать тетрадь левой рукой (для праворуких).
- ✓ Писать прямо, а наклон будет создаваться за счет наклонного положения тетради.
- ✓ Парта или стол со стулом должны соответствовать росту ребенка.
- ✓ Туловище следует держать прямо, не сгибая ни вперед, ни в стороны, ни опуская плечи, оба плеча должны быть на одной высоте.
- ✓ Грудь не должна касаться стола (расстояние от стола до груди равно примерно ширине ладони).
- ✓ Ноги согнуты под прямым углом в бедрах и в коленях, опираются всей стопой на пол (подставку для ног).
- ✓ Голова должна быть слегка наклонена вперед, чтобы глаза находились на расстоянии 20-30 см от тетради. Для ребенка маленького роста это расстояние может быть чуть меньше.
- ✓ Локти пишущего ребенка должны немного выступать за край стола и находиться на расстоянии около 10 см от туловища.
- ✓ Такая поза делает письмо удобным и позволяет сохранить работоспособность, предотвращает нарушение зрения и осанки.

- ✓ Крышка парты (стола) во время письма должна быть наклонной. Это важно для охраны зрения и снижения утомления мышц шеи и спины.

Итак, правильна поза при письме:

- сидеть прямо;
- опираться спиной на спинку стула;
- не опираться грудью на стол;
- ноги держать прямо, стопы на полу или на подставке;
- туловище, голову, плечи держать ровно;
- обе руки на столе, опираются о край стола, локти выступают за край стола.

Однако, правильная поза при письме – это еще не все! Не менее важно, как лежит бумага, тетрадь. От ее положения зависит не только четкость почерка, но и возможность сидеть правильно.

Особое внимание следует уделить тому, как правильно держать ручку

Ручка должна лежать на правой стороне среднего пальца. Указательный палец сверху придерживает ручку, большой палец поддерживает ручку с левой стороны. Помните, что большой и средний удерживают карандаш, а указательный лишь придерживает его сверху. Все три пальца по возможности вытянуть, и не сжимать руку сильно. Указательный палец может легко подниматься, и при этом ручка не должна падать. Безымянный палец и мизинец могут находиться внутри ладони или свободно лежать у основания большого пальца. Во время письма рука опирается на верхний сустав загнутого внутрь мизинца. Итак, ручку надо держать свободно, не зажимая ее слишком крепко и не прогибая сильно указательный палец. Прогибание первого сустава указательного пальца увеличивает мышечное напряжение, ребенок быстро устает, а темп письма снижается.

Оптимальная длина ручки – 15 см. Расстояние от кончика стержня до указательного пальца должно составлять примерно 4 см. Держать ручку нужно так, чтобы она составила одну линию с рукой.

Как распознать неправильный навык

О неправильном навыке письма свидетельствуют следующие детали:

- ✓ Неправильное положение пальцев: ребенок держит пишущий предмет «щепотью», «горсточкой», в кулаке, большой палец ниже указательного или расположен перпендикулярно к нему, ручка лежит не на среднем, а на указательном пальце.
- ✓ Ребенок держит ручку слишком близко к ее нижнему кончику или слишком далеко от него.

- ✓ Верхний кончик ручки направлен в сторону или от себя.
- ✓ Кисть жестко фиксирована.
- ✓ Слишком сильный или слабый нажим при письме и рисовании.
- ✓ Вас должно насторожить, если ребенок активно поворачивает лист при рисовании и закрашивании. В этом случае малыш не умеет изменять направление линии при помощи пальцев.
- ✓ Если перед поступлением в школу ваш ребенок долго застегивает пуговицы, не умеет завязывать шнурки, часто роняет что-либо из рук, вам следует обратить внимание на сформированность навыка письма.
- ✓ Если ребенок рисует слишком маленькие предметы, то это может свидетельствовать о жесткой фиксации кисти руки.

Как исправить

Для исправления неправильного навыка письма можно воспользоваться следующими приемами:

- На верхней фаланге безымянного пальца можно поставить точку, объяснив ребенку, что ручка должна лежать на этой точке.
- Нарисовать на ручке черту, ниже которой не должен опускаться указательный палец.
- Можно приобрести для ручки, карандаша специальные держатели, которые надевают на пишущий предмет. Держатель провоцирует ребенка правильно располагать пальцы на поверхности ручки, создает своеобразную физическую опору для правильного размещения пальцев. Держатель удобен в тех ситуациях, когда выполнение задания не требует частой смены «орудия труда».
- Если ребенок любит раскрашивать разноцветными карандашами, стоит приобрести трехгранные цветные карандаши хорошего качества. «Рубашка» таких карандашей способствует правильному пальцевому «захвату».
- Если жестко фиксирована рука, то может помочь обведение или рисование крупных фигур, размером в треть альбомного листа, без отрыва руки.

Как развить мелкую мускулатуру руки ребенка

Мелкая моторика рук - это разнообразные движения пальчиками и ладонями. Огромную пользу в развитии мелкой моторики руки оказывают:

- массаж и самомассаж пальцев и кистей рук;
- пальчиковые игры и пальчиковая гимнастика;
- занятия лепкой, аппликацией, рисованием, различными видами рукоделия;

- игры с мелкими предметами (конструкторы, мозаика, пазлы, счетные палочки и т. п.);
- развитие элементарных навыков самообслуживания.

Чтобы мелкая моторика дошкольников развивалась правильно, занятия должны быть регулярными. Не стоит думать, что это отнимет у вас так уж много времени: часто занятия совершенно не требуют присутствия родителей. Конечно, это не значит, что ребенок должен все время быть предоставлен сам себе. Необходимо выделить время и для совместных занятий. Помните: ребенку важна ваша поддержка! Если у него что-то не получается, не нужно ругать его за это, лучше помогите. Занятия должны проходить в доброжелательной обстановке (лучше на основе игрового сюжета) и приносить ребенку радость, только так они дадут плоды.

Родители, которые уделяют должное внимание упражнениям, играм, различным заданиям на развитие мелкой моторики и координации движений руки, решают сразу две задачи: во-первых, косвенным образом влияют на общее интеллектуальное развитие ребенка, во-вторых, готовят к овладению навыков письма, что в будущем поможет избежать многих проблем школьного обучения.

Развитие точности движений при письме

Предлагайте ребенку:

- обводить трафареты и шаблоны;
- чертить линии и фигуры под линейку;
- раскрашивать, штриховать, обводить рисунки по пунктиру;
- соединять точки, пронумерованные по порядку;
- учиться проводить ровные линии через весь лист.

Когда рука немного натренирована, стоит поработать над умением ребенка концентрировать внимание на деталях. Этот навык очень важен при списывании. Ведь ребенок, глядя на рисунок, не привык разделять его на детали.

Развитие внимания ребенка к деталям

- ✓ Игра «Повторялки». Вы рисуете рисунок, добавляя деталь за деталью, а ребенок на своем листе повторяет за вами. Можно меняться ролями.
- ✓ Рисуем животных поэтапно. Если у вас нет таких книжек, рисуйте животное по частям, позволяя ребенку делать те же действия у себя в альбоме.
- ✓ Игра «Что пропало?». Нарисуйте картинку на листе простым карандашом. За один раз стирайте ластиком одну деталь – ребенок должен заметить, что пропало.

Ориентация на листе

1. Осваиваем клетки (тетрадь в клеточку). Обводим клетки, учимся отступать одну, две или три клетки. Рисуем по клеткам простые узоры и фигуры.
2. Осваиваем линии (тетрадь в узкую линейку). Закрашиваем в тетради «в косую» только рабочую линию. Рисуем в этой линии «волну», овалы, палочки. Учимся не выходить за линию.
3. «Знакомимся» с полями в тетрадках. Расскажите малышу, что за линию полей буквы или цифры не должны забегать, – там живет мышка, которая их может съесть. Так ребенок быстро поймет, что от него требуется.
4. Игра «Где живет колобок». Расчертите фломастером лист цветного картона на крупные равные клетки. Попросите ребенка «скатать» из бумаги/ пластилина колобка или просто возьмите для этого игрушку из kinder surprise. Предлагайте ребенку инструкции подобного содержания «Колобок отправился на прогулку. Оказался он в правом верхнем углу листа, покатился дальше, попал в левый нижний угол, прокатился две клеточки вправо ... ». «Путешествие» игрушки каждый раз может быть разным. Задача ребенка - располагать игрушку в указанной клеточке.

Если ежедневно уделять 15-30 минут подготовке руки к письму (чередую перечисленные задания и виды деятельности), Ваш первоклассник с гордостью будет демонстрировать свои первые прописи.