

Консультация: «Как подготовить руку к письму?»

Родителей и педагогов, конечно же, всегда волнует вопрос, как обеспечить полноценное развитие ребенка в дошкольном возрасте, как правильно подготовить его к школе. Учителя отмечают, что первоклассники часто испытывают серьезные трудности с овладением навыков письма. Письмо – это сложный навык, включающий выполнение точных координированных движений руки. Развитая моторика необходима для усвоения школьной программы. Год от года увеличивается количество первоклассников, которые испытывают большие трудности при овладении письмом: быстро устаёт рука, теряется рабочая строка, не получается правильное написание букв; не укладывается в общий темп работы. Движения их рук недостаточно точны и целенаправленны. Развитые детские руки нужно не только для школы, но и для всей последующей жизни детей. Отсюда следует, что прежде чем ребёнка учить писать, необходимо подготовить его руку к письму, тренировать мелкие мышцы кисти, укрепить их.

Подготовка к письму является одним из самых сложных этапов подготовки ребенка к систематическому обучению. Это связано с психофизиологическими особенностями 5-6 летнего ребенка, с одной стороны, и с самим процессом письма с другой стороны.

К организации процесса письма предъявляются определённые требования, которые должны соблюдаться в обязательном порядке.

Требования к организации процесса письма

№1. Ручка шариковая без автоматической защёлки, цвет фиолетовый или синий. Желательно, с тонким наконечником стержня. Необходимо следить за правильным положением ручки в руке.

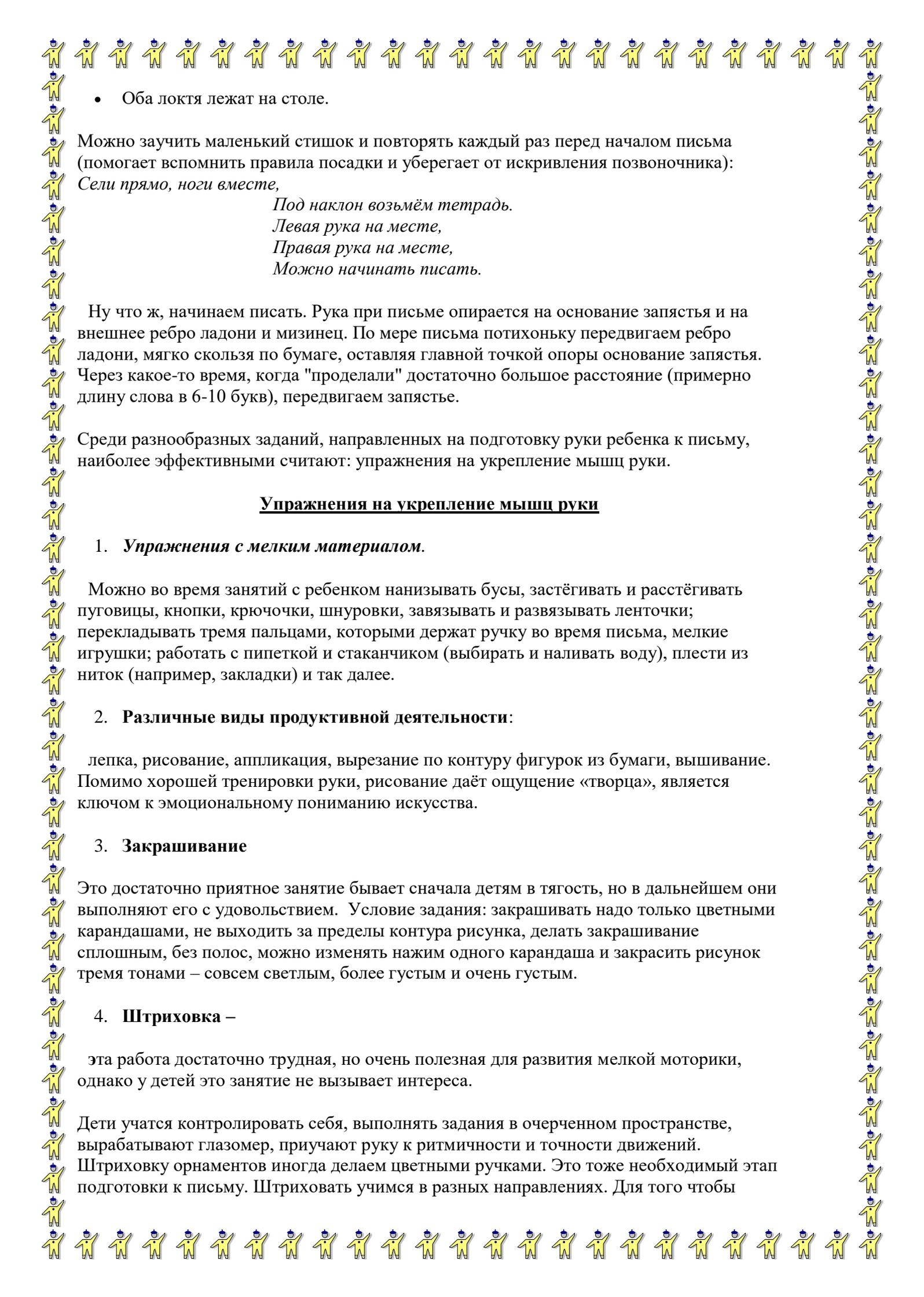
Как правильно держать ручку?

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.

Итак, 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.

№2. Когда пишем, соблюдаем следующие **правила**:

- Стол, за которым ребёнок будет делать уроки подобран по росту ребёнка;
- Свет при письме падает слева;
- Сидим прямо;
- Ноги вместе;
- Между грудью и столом расстояние 1,5-2 см;
- Тетрадь расположена под углом 30 градусов. Если тетрадь расположена по-другому, ребёнку придётся поворачивать туловище и сильно наклонять голову;
- Нижний левый угол листа, на котором пишет ребёнок, должен соответствовать середине груди;

- 
- Оба локтя лежат на столе.

Можно заучить маленький стишок и повторять каждый раз перед началом письма (помогает вспомнить правила посадки и уберегает от искривления позвоночника):

Сели прямо, ноги вместе,

Под наклон возьмём тетрадь.

Левая рука на месте,

Правая рука на месте,

Можно начинать писать.

Ну что ж, начинаем писать. Рука при письме опирается на основание запястья и на внешнее ребро ладони и мизинец. По мере письма потихоньку передвигаем ребро ладони, мягко скользя по бумаге, оставляя главной точкой опоры основание запястья. Через какое-то время, когда "проделали" достаточно большое расстояние (примерно длину слова в 6-10 букв), передвигаем запястье.

Среди разнообразных заданий, направленных на подготовку руки ребенка к письму, наиболее эффективными считают: упражнения на укрепление мышц руки.

Упражнения на укрепление мышц руки

1. Упражнения с мелким материалом.

Можно во время занятий с ребенком нанизывать бусы, застёгивать и расстёгивать пуговицы, кнопки, крючочки, шнуровки, завязывать и развязывать ленточки; переключать тремя пальцами, которыми держат ручку во время письма, мелкие игрушки; работать с пипеткой и стаканчиком (выбирать и наливать воду), плести из ниток (например, закладки) и так далее.

2. Различные виды продуктивной деятельности:

лепка, рисование, аппликация, вырезание по контуру фигурок из бумаги, вышивание. Помимо хорошей тренировки руки, рисование даёт ощущение «творца», является ключом к эмоциональному пониманию искусства.

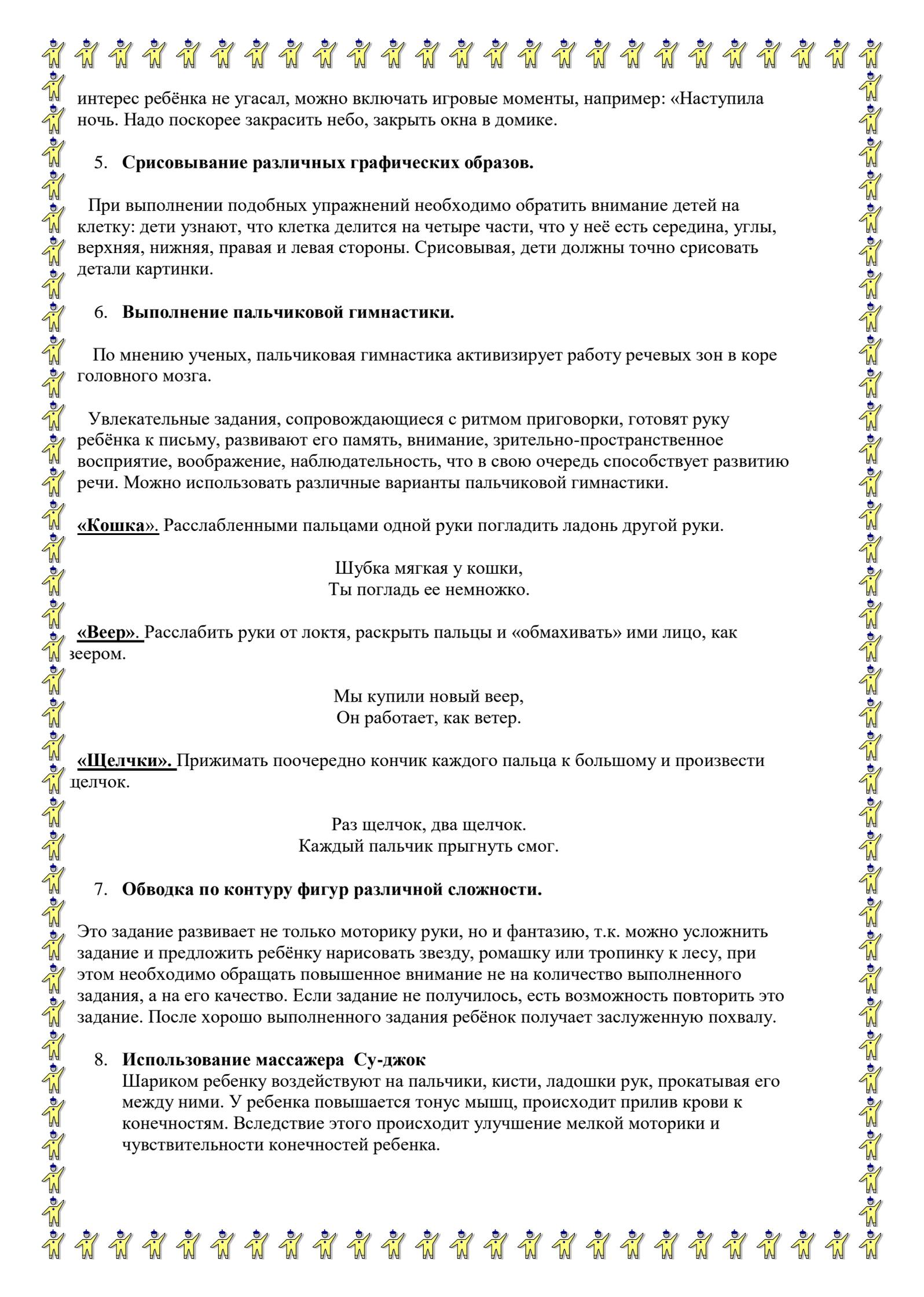
3. Закрашивание

Это достаточно приятное занятие бывает сначала детям в тягость, но в дальнейшем они выполняют его с удовольствием. Условие задания: закрашивать надо 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.

4. Штриховка –

эта работа достаточно трудная, но очень полезная для развития мелкой моторики, однако у детей это занятие не вызывает интереса.

Дети учатся контролировать себя, выполнять задания в очерченном пространстве, вырабатывают глазомер, приучают руку к ритмичности и точности движений. Штриховку орнаментов иногда делаем цветными ручками. Это тоже необходимый этап подготовки к письму. Штриховать учимся в разных направлениях. Для того чтобы



интерес ребёнка не угасал, можно включать игровые моменты, например: «Наступила ночь. Надо поскорее закрасить небо, закрыть окна в домике.

5. 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.

6. Выполнение пальчиковой гимнастики.

По мнению ученых, пальчиковая гимнастика активизирует работу речевых зон в коре головного мозга.

Увлекательные задания, сопровождающиеся с ритмом приговорки, готовят руку ребёнка к письму, развивают его память, внимание, зрительно-пространственное восприятие, воображение, наблюдательность, что в свою очередь способствует развитию речи. Можно использовать различные варианты пальчиковой гимнастики.

«Кошка». Расслабленными пальцами одной руки погладить ладонь другой руки.

Шубка мягкая у кошки,
Ты погладь ее немножко.

«Веер». Расслабить руки от локтя, раскрыть пальцы и «обмахивать» ими лицо, как веером.

Мы купили новый веер,
Он работает, как ветер.

«Щелчки». Прижимать поочередно кончик каждого пальца к большому и произвести щелчок.

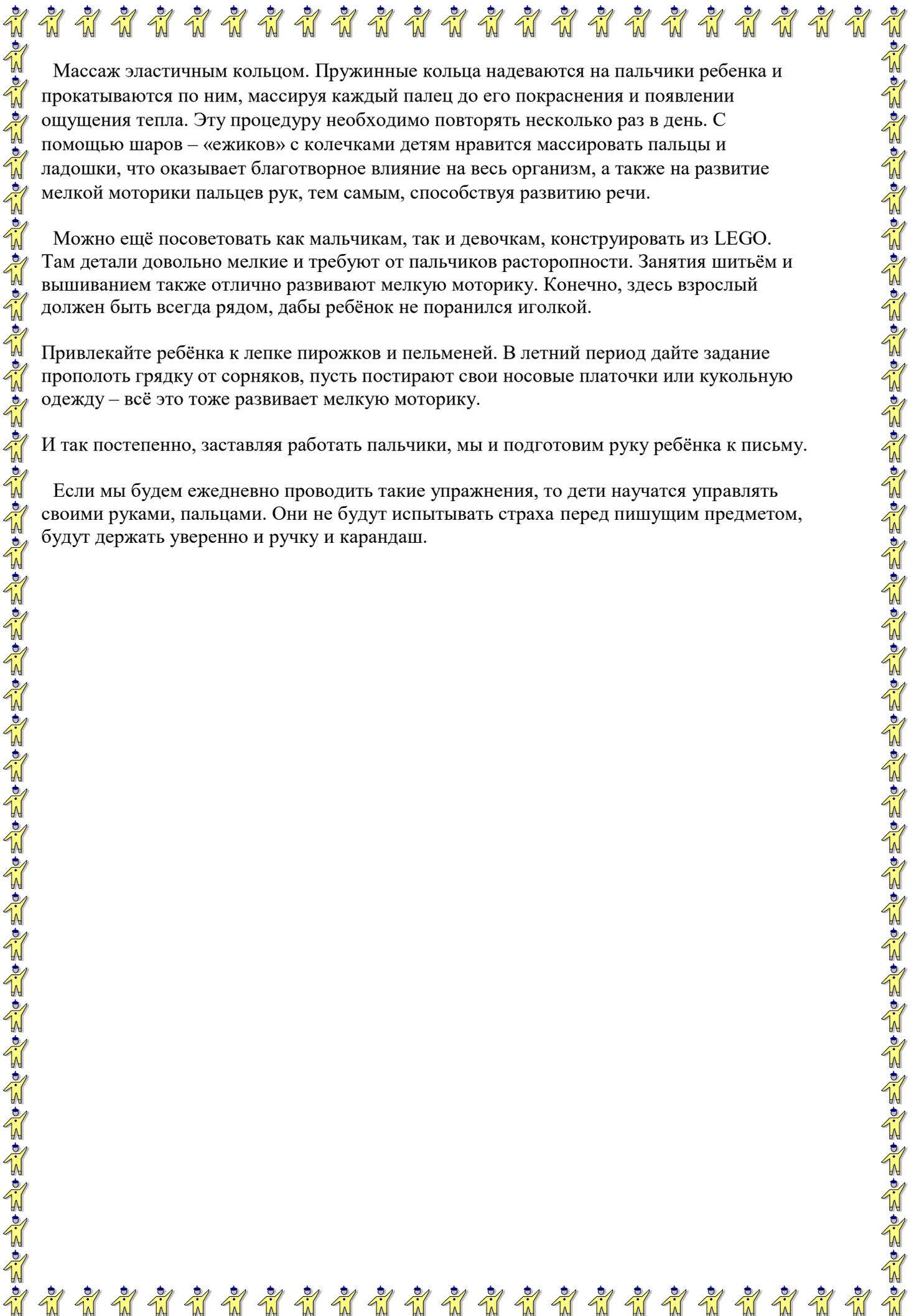
Раз щелчок, два щелчок.
Каждый пальчик прыгнуть смог.

7. Обводка по контуру фигур различной сложности.

Это задание развивает не только моторику руки, но и фантазию, т.к. можно усложнить задание и предложить ребёнку нарисовать звезду, ромашку или тропинку к лесу, при этом необходимо обращать повышенное внимание не на количество выполненного задания, а на его качество. Если задание не получилось, есть возможность повторить это задание. После хорошо выполненного задания ребёнок получает заслуженную похвалу.

8. Использование массажера Су-джок

Шариком ребенку воздействуют на пальчики, кисти, ладони рук, прокатывая его между ними. У ребенка повышается тонус мышц, происходит прилив крови к конечностям. Вследствие этого происходит улучшение мелкой моторики и чувствительности конечностей ребенка.



Массаж эластичным кольцом. Пружинные кольца надеваются на пальчики ребенка и прокатываются по ним, массируя каждый палец до его покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день. С помощью шаров – «ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

Можно ещё посоветовать как мальчикам, так и девочкам, конструировать из LEGO. Там детали довольно мелкие и требуют от пальчиков расторопности. Занятия шитьём и вышиванием также отлично развивают мелкую моторику. Конечно, здесь взрослый должен быть всегда рядом, дабы ребёнок не поранился иголкой.

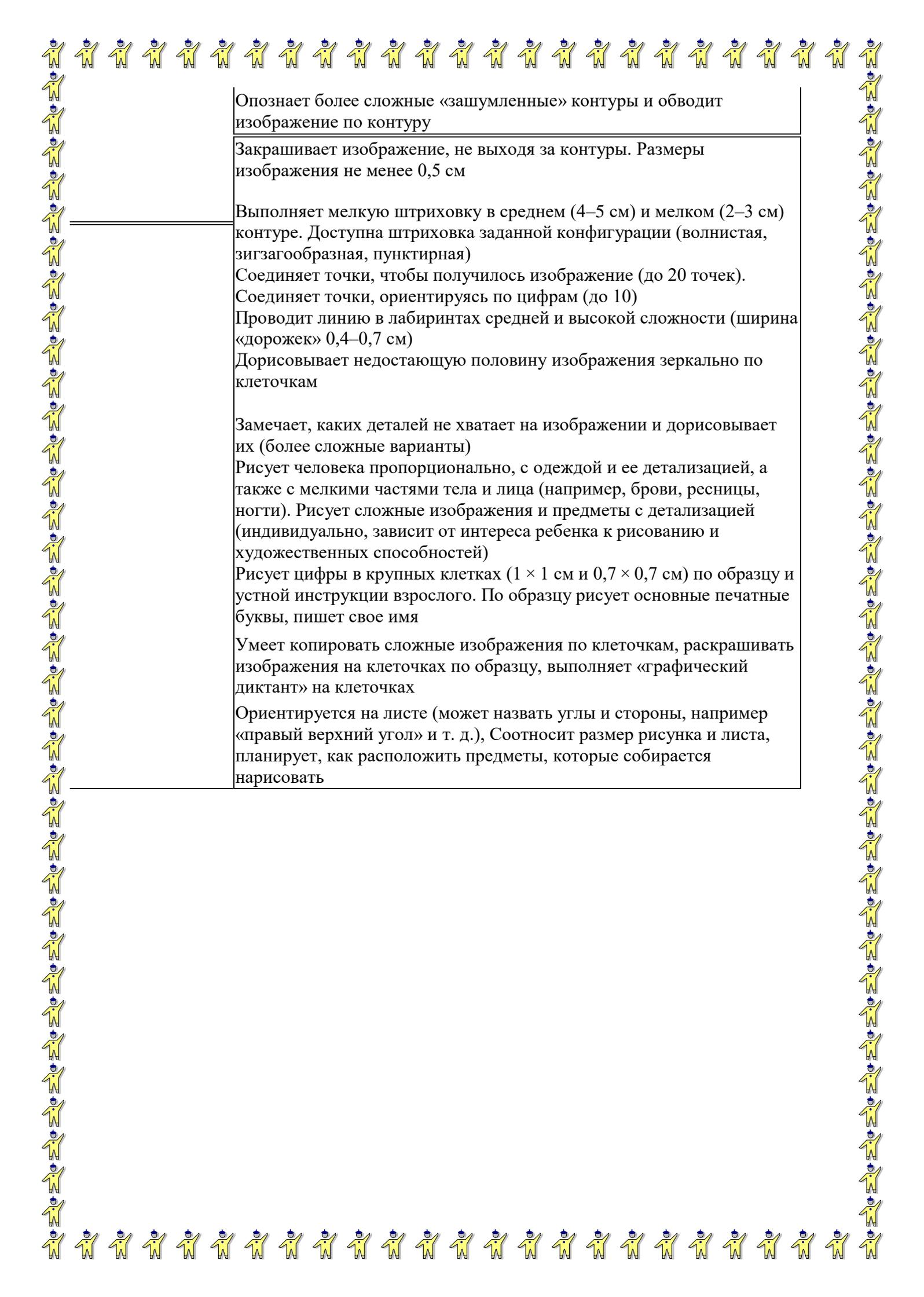
Привлекайте ребёнка к лепке пирожков и пельменей. В летний период дайте задание прополоть грядку от сорняков, пусть постирают свои носовые платочки или кукольную одежду – всё это тоже развивает мелкую моторику.

И так постепенно, заставляя работать пальчики, мы и подготовим руку ребёнка к письму.

Если мы будем ежедневно проводить такие упражнения, то дети научатся управлять своими руками, пальцами. Они не будут испытывать страха перед пишущим предметом, будут держать уверенно и ручку и карандаш.

Примерные возрастные критерии овладения графическими навыками

Средний дошкольный возраст	<p>Ребенок опознает «зашумленные» контуры (например, пунктирный среди точек) и может обвести изображение по контуру</p> <p>Закрашивает изображение, практически не выходя за контуры</p> <p>Выполняет крупную штриховку в крупном (более 6 см) или среднем (4–5 см) контуре. Доступна штриховка в заданном направлении (вертикальная, горизонтальная, наклонная)</p> <p>Соединяет точки, чтобы получилось изображение (до 10 точек)</p> <p>Проводит линию в запутанных «дорожках» и лабиринтах низкой и средней сложности (ширина «дорожек» 0,7–2 см)</p> <p>Дорисовывает недостающую половину изображения простых предметов (домик, гриб, солнышко)</p> <p>Замечает, каких деталей не хватает на изображении и дорисовывает их (ручку кружки, рога у козочки и т. п.)</p> <p>Рисует человека со всеми основными частями тела и лица, относительно пропорционально. Рисует простые изображения и предметы, практически без деталей (домик, рыбка, машина, дерево, цветок)</p> <p>По образцу рисует цифры в крупных клетках (3 × 3, 2 × 2, 1 × 1 см). По образцу рисует некоторые наиболее распространенные печатные буквы, буквы своего имени</p> <p>Умеет копировать простые изображения по клеточкам, раскрашивать изображения на клеточках по образцу</p> <p>Ориентируется на листе (знает, где углы, стороны, середина), располагает рисунок гармонично, примерно в центре листа.</p> <p>Соотносит размер рисунка и листа, не выходит за его края</p>
Старший дошкольный возраст	<p>Ребенок рисует сплошные линии-узоры с чередованием элементов (например, узкая петелька – широкая петелька, петелька вверх – петелька вниз, полукруг – «зубец»). Важно, чтобы линии рисовались без отрыва руки, одним движением и того размера, который удобен ребенку</p> <p>Рисует линии-узоры в широких строчках (3–5 см и 1,5–3 см)</p> <p>Рисует геометрические орнаменты в широких строчках (3–5 см и 1,5–3 см)</p> <p>Рисует элементы письменных букв в строчках: петелька вверх, петелька вниз, крючок, наклонная палочка, овал (ширина строчек 0,7–1,5 см). На занятиях элементы рисуются сначала отдельно, потом как единый узор, без отрыва руки (в разных сочетаниях)</p>
Подготовительный дошкольный возраст	<p>Ребенок рисует круг, треугольник, квадрат, прямоугольник, ромб, овал (с образцом или без образца), а также сочетания этих фигур по образцу (композиция из 5–7 фигур)</p> <p>Может обвести контуры изображения карандашом, практически без отклонений. Обводит пунктирный контур. Размеры изображения не менее 2–3 см</p>



Опознает более сложные «зашумленные» контуры и обводит изображение по контуру

Закрашивает изображение, не выходя за контуры. Размеры изображения не менее 0,5 см

Выполняет мелкую штриховку в среднем (4–5 см) и мелком (2–3 см) контуре. Доступна штриховка заданной конфигурации (волнистая, зигзагообразная, пунктирная)

Соединяет точки, чтобы получилось изображение (до 20 точек).

Соединяет точки, ориентируясь по цифрам (до 10)

Проводит линию в лабиринтах средней и высокой сложности (ширина «дорожек» 0,4–0,7 см)

Дорисовывает недостающую половину изображения зеркально по клеточкам

Замечает, каких деталей не хватает на изображении и дорисовывает их (более сложные варианты)

Рисует человека пропорционально, с одеждой и ее детализацией, а также с мелкими частями тела и лица (например, брови, ресницы, ногти). Рисует сложные изображения и предметы с детализацией (индивидуально, зависит от интереса ребенка к рисованию и художественных способностей)

Рисует цифры в крупных клетках (1 × 1 см и 0,7 × 0,7 см) по образцу и устной инструкции взрослого. По образцу рисует основные печатные буквы, пишет свое имя

Умеет копировать сложные изображения по клеточкам, раскрашивать изображения на клеточках по образцу, выполняет «графический диктант» на клеточках

Ориентируется на листе (может назвать углы и стороны, например «правый верхний угол» и т. д.), Соотносит размер рисунка и листа, планирует, как расположить предметы, которые собирается нарисовать