

Требования к организации процесса письма

№1.

Карандаш трех- или шестигранный, хорошо заточенный.

Ручка шариковая без автоматической защёлки, цвет черный или синий.

Желательно, с тонким наконечником стержня. Необходимо следить за правильным положением карандаша или ручки в руке.

Как правильно держать карандаш, ручку?

Карандаш (ручка) должен лежать на левой стороне среднего пальца. Указательный палец сверху придерживает карандаш (ручку), большой палец поддерживает карандаш (ручку) с левой стороны. Все три пальца слегка закруглены и не сжимают карандаш (ручку) сильно. Указательный палец может легко подниматься, и при этом карандаш (ручка) не должен 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, карандаш или ручку надо держать свободно, не зажимая 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 задания, должен быть 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 убергает от искривления позвоночника):

*Сели прямо, ноги вместе,
Под наклон возьмём тетрадь.
Левая рука на месте,
Правая рука на месте,
Можно начинать 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.

Упражнения на укрепление мышц руки

1. Упражнения с мелким

материалом. Можно во время занятий с ребенком нанизывать бусы, застёгивать и расстёгивать пуговицы, кнопки, крючочки, 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.

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.

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.

«Кошка». Расслабленными пальцами одной руки погладить ладонь другой руки. *«Шубка мягкая у кошки, ты погладь ее немножко».*

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.

Зарядка для рук

Поспособствовать развитию моторики рук могут следующие **упражнения.**

1. Руки вытянуты вперёд, пальцы широко разведены. Сильно сжать пальцы в кулак, задержать на 2-3 сек, затем развести и расслабить. Повторить 4-6 раз.
2. Руки вытянуты вперёд, пальцы правой руки сжаты в кулак, а левой – разведены. Менять положение рук, увеличивая тем. Выполнить до 20 раз.
3. Ладони рук вместе, пальцы переплетены. Попеременно выпрямлять и сгибать пальцы 20 раз.
4. Положить руки с разведёнными пальцами на стол. В течение 30-60 сек по очереди постукивать пальцами то одной, то другой руки. То пальцами обеих рук вместе.
5. «Бегать» пальцами вперёд, назад по столу.
6. Имитировать дождь, град, постукивая кончиками или косточками пальцев.
7. Расслабленные махи руками, повороты кистями рук влево, вправо, круговые движения.
8. Собрать со стола карандаши сначала одной, потом второй рукой (по одному).
9. Руки лежат на столе. Поднимать пальцы (сразу обеих рук) по очереди, начиная с мизинца.
10. Сжать ручку или карандаш между пальцев и «ходить» ими по столу.
11. Широко можно использовать упражнения для ладоней и пальцев с грецкими орехами.

Муниципальное дошкольное учреждение

«Детский сад №4»

Развитие графомоторных навыков у дошкольников

Памятка для родителей будущих первоклассников



Учитель-дефектолог:

Догадаева И.Н.

Луга,

2024