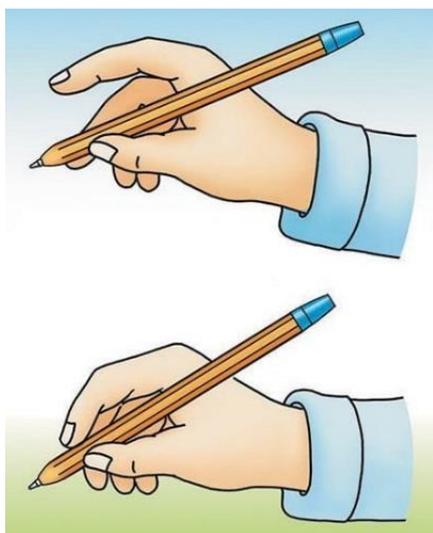


Учим детей правильно держать карандаш

Казалось бы, что рисовать и писать может каждый, и держать ручку или карандаш — это привычное дело. Но научиться правильно держать карандаш для многих детей не так просто, как может показаться на первый взгляд! Если этого не сделать вовремя, то будет страдать почерк, он будет не разборчивый и неаккуратный, а рука ребенка будет быстро уставать. Неверный захват письменной принадлежности может привести к проблемам со здоровьем у ребёнка. Самые опасные нежелательные последствия — ухудшение зрения, искривление позвоночника из-за неправильного сидения за столом. Даже если подобные неприятные осложнения и не возникнут у ребёнка, он просто станет скорее утомляться при письме. А это сможет негативно отразиться на школьной успеваемости и психологической адаптации.

Правильный захват карандаша выглядит так:



- карандаш лежит на среднем пальце,
- указательный палец придерживает карандаш сверху,
- большой палец придерживает карандаш с левой стороны;
- все три пальца слегка закруглены и не сжимают карандаш сильно;
- указательный палец может легко подниматься, и при этом карандаш не должен падать;
- безымянный и мизинец могут находиться внутри ладони или свободно лежать у основания большого пальца.

У леворуких детей захват зеркальный: ручка располагается на верхней части среднего пальчика левой руки, указательный удерживает предмет сверху, а большой — с правой стороны.

Проверить правильность захвата можно, если поднять указательный палец. Карандаш остался на месте и даже не шелохнулся? Значит, ребёнок держит его верно.

Признаки неправильного захвата:

- ребенок сильно сгибает указательный пальчик и придерживает его внешней частью ногтевой фаланги (при этом большой пальчик располагается ниже);
- свободный кончик карандаша направлен не на плечо рабочей руки, а в любую другую сторону.
- на бумаге остаются борозды, грифель или стержень рвет бумагу;

- происходит слабый нажим при письме;
- малыш использует при захвате два первых пальчика, а средний в процессе не участвует;
- карандаш захватывается правильно, но слишком низко или высоко.

Предлагаю Вам **приемы**, которые помогут ребенку научиться держать письменные принадлежности правильно:

1. Первое, и самое главное, - необходимо создать **положительную мотивацию для усилий ребёнка**, чтобы он сам, и очень сильно, был заинтересован в достижении цели. Поможет рассказ о том, что карандаш – это корабль, а пальцы – капитан, старший помощник и боцман, и у каждого из них своя работа и своё место на корабле... Можно использовать другое образное сравнение: средний палец – кровать, большой – подушка, на которой спит карандаш, а указательный – одеяло...

2. Очень важно помогать руке обрести нужную пластику, для этого **развиваем мелкую моторику**. Можно играть с бельевыми прищепками, складывать бумагу или вытаскивать салфетки из пачки, откручивать крышечки от тюбиков с зубной пастой большим, указательным и (иногда) средним пальцами. Побуждайте ребенка брать мелкие предметы кончиками пальцев (пинцетный захват) и выпускать их, складывая в какую-то емкость.

3. Использовать **специальные упражнения и задания**, способствующие развитию захвата щепотью.

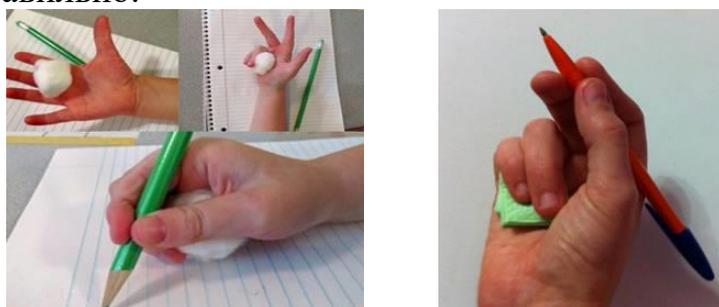
Один из способов заключается в следующем. Можно показать ребенку нехитрый прием: *щепотью* (большим, указательным и средним пальцами) малыш должен взять за конец карандаша или ручки и опереться им о поверхность стола. Затем постепенно передвигать пальцы к другому концу карандаша скользящим движением. Когда пальчики будут почти у грифеля, они обязательно правильно распределятся. Этот прием можно обратить в игру: три пальца – это ОБЕЗЬЯНКА, которая сидит на пальме. И потом эта обезьянка спускается вниз, к грифелю (пальцы скользят вниз). В конце ее пути - карандаш взят правильно. Остается только контролировать правильность захвата, показателем является положение карандаша – его конец должен смотреть точно в направлении правого плеча.

Еще один прием: *игровое пальчиковое упражнение «Строим буквам дом»*, которое поможет научиться правильно держать в руке карандаш. Возьмите карандаш или ручку (удерживайте карандаш между большим и средним пальцами, при этом отступите от нижнего края – грифеля карандаша — вверх несколько сантиметров), сверху поставьте на карандаш указательный палец. Указательный пальчик может свободно двигаться вверх – вниз, и карандаш при этом не упадет, так как его прочно удерживают большой и средний пальчики. Покажите ребенку, как это делать – «постучите» указательным пальчиком по карандашу.

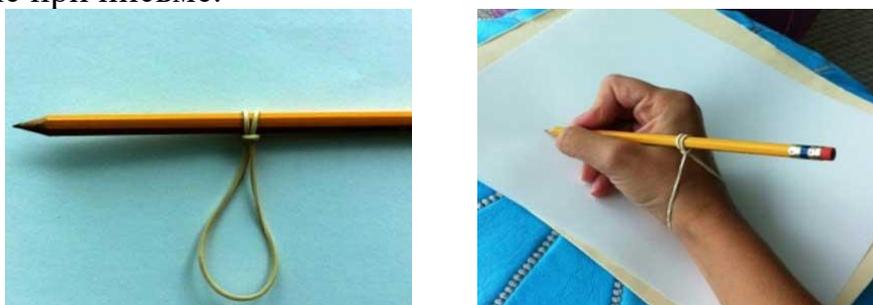
Если все перечисленные способы не принесли успеха, то уберите на некоторое время ВСЕ карандаши, фломастеры и другие изобразительные

материалы большой длины. Купите коробку масляной пастели (она очень яркая и легко оставляет след на бумаге). Сломайте мелки пополам, так, чтобы получились *кусочки сантиметра по три* - не больше. Такие мелки невозможно держать в кулаке. То есть, держать-то можно, но рисовать так не получится. Кусочки можно держать только пальчиками - щепоточкой. Таким способом будет формироваться навык правильного захвата карандаша.

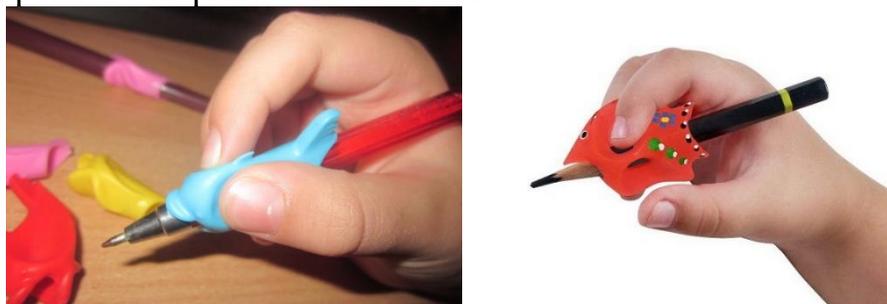
Можно научить ребенка правильно держать ручку *с помощью салфетки или ватного шарика*. И в том и другом случае суть одинаковая. Попросите малыша прижать к ладони небольшой ватный шарик (это также может быть сложенная в несколько раз салфетка) двумя пальцами правой руки – мизинцем и безымянным, остальные пальцы выпрямлены. Теперь, когда эти два пальца заняты, ребенок просто будет вынужден держать карандаш правильно.



Освоить письмо поможет обычная *аптечная резинка*, которую надевают на запястье. Резинку слегка оттягивают вверх, делают петельку, в которую продевают карандаш. Так она будет сохранять правильное положение при письме.



4. Еще один способ: **насадка – «самоучка»**. Это устройство, которое надевается на карандаш или ручку. Специальная резиновая насадка с углублениями для пальцев продается в отделе канцелярских товаров и больше похожа на веселую игрушку. Надев такую насадку на карандаш, можно контролировать положение пальчиков ребенка. Благодаря ей, взять ручку неправильно просто невозможно.



5. Обычно малыши очень крепко сжимают карандаш. Пальцы потеют и быстро устают. В этом случае нужно сделать **упражнения на расслабление**. Чтобы ребенок смог почувствовать расслабление мышц, попросите его сильно сжать карандаш, и долго подержать их в таком состоянии. А затем предложите разжать (расслабить) пальцы и почувствовать это состояние. Напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – длительным. Расслабление пальцев с помощью пальчиковой гимнастики. Начинать пальчиковые игры надо с разминки пальцев: сгибания и разгибания. Можно использовать для этого резиновые игрушки с пищалками или всем известное упражнение «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали».

Упражнение «Олени»

Представим себе, что мы олени. (*Поднимаем над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами.*) Вот такие рога у оленя! Напрягите руки. (*Показываем напряжение, с силой раздвигая пальцы.*) Руки стали твердыми, как рога у оленя (проверить степень напряженности мышц ребенка.) Нам трудно так держать руки. Напряжение неприятно. Быстро опустим руки. Уроним на колени. (*Руки уже не скрещены*). Расслабились руки. Отдыхают. Вдох - выдох! (*два раза*).

Посмотрите: мы - олени,
Рвется ветер нам навстречу,
Мы скорей расправим плечи,
А теперь — немного лени...

Руки снова на колени,
Руки не напряжены
И рассла-а-бле-ны...

Легким движением пальцев проводим по руке ребенка от плеча до кончиков пальцев.

Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают ваши пальчики!
Дышится легко... ровно... глубоко...

Вот и закончилась наша игра, мы немного отдохнули, и, главное, почувствовали, как приятно, когда руки не напряженные. Научились их расслабить, делать мягкими, послушными.

Самое главное – помнить, что в дошкольном возрасте ведущим видом деятельности является игра. А значит, результат любого дела зависит от того, в какой форме и даже с каким настроением Вы преподнесете ребенку любые упражнения или занятия.

У вас все получится! Желаю успехов!

Материал подготовила Орлова С.И.