

ПОДГОТОВКА

РУКИ К

ПИСЬМУ

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

Согласно данным психологов и физиологов у детей данного возраста слабо развиты мелкие мышцы рук, несовершенна координация движений, не закончено окостенение запястий и фаланг пальцев. Зрительные и двигательные анализаторы, которые непосредственно участвуют в восприятии и воспроизведении букв и их элементов, находятся на разной стадии развития. На самых начальных ступенях обучения письму дети не видят в буквах элементов. Они не могут выделить их из целой буквы, да и конфигурацию буквы воспринимают не полностью, не замечая малых изменений элементов её структуры.

В работе по совершенствованию восприятия букв необходимо учитывать особенности детского восприятия пространства. Психологи отмечают, что у детей 5 – 6 лет недостаточно сформирована способность к оценке пространственных различий, от которых зависят полнота и точность восприятия и воспроизведения форм букв. Кроме того, дети с трудом ориентируются в таких необходимых при письме пространственных характеристиках, как *правая и левая сторона; верх - низ, ближе - дальше, под - над, около – внутри и т.д.*

Сам процесс письма является чрезвычайно сложным, требующим непрерывного напряжения и контроля. При этом формируются технические навыки: правильное обращение с письменными принадлежностями, координация движения рук при письме, соблюдение гигиенических правил письма; графические навыки: правильное изображение букв,

соблюдение при письме слов одинакового размера букв и их расположение; оформление звуков соответствующими буквами, соблюдение орфографических правил.

Таким образом, процесс письма требует от ребёнка не только физических интеллектуальных, но и эмоциональных усилий. Всякого рода перегрузки и связанные с ними переутомления самым негативным образом сказываются на овладении графическими навыками и, более того, на развитии детского организма.

При обучению письму возникают противоречия между психофизиологическими особенностями ребёнка – его быстрой утомляемостью, быстрой сменой процесса возбуждения и торможения и др. и дидактическими задачами.

Чтобы избежать негативных последствий при обучению письму, можно использовать систему упражнений, позволяющих каждому ребёнку постепенно, без перегрузки, с максимальным учётом его индивидуальных способностей подготовиться к этому роду деятельности.

Для укрепления и развития руки, координации движений будут полезны следующие упражнения:

- *Застёгивание и расстегивание пуговиц;***
- *Завязывание и развязывание лент;***
- *Плетение из ниток;***
- *Завязывание узелков;***
- *Перекладывание мелких игрушек и работа с мелкими деталями конструктора;***
- *Всасывание пипеткой воды из стакана;***
- *Пересыпание мелких круп и.д.***

Для подготовки руки к письму можно предложить детям работу по раскрашиванию рисунков (штриховку). Штриховка, как один из самых лёгких видов деятельности вводится ради усвоения детьми необходимых для письма гигиенических правил. Вместе с тем она продолжает оставаться средством развития согласованных действий зрительного и двигательного анализаторов и укрепление двигательного аппарата пишущей руки.

Раскрашивание рисунков предполагает 4 вида штриховки, которые обеспечивают постепенность в развитии и укреплении мелкой мускулатуры кисти руки, в отработке координации движений:

- *Раскрашивание короткими частыми штрихами;*
- *Раскрашивание мелкими штрихами с возвратом;*
- *Центрическую штриховку (круговая штриховка от центра рисунка)*
- *Штриховка длинными параллельными отрезками.*

Ребёнок, выполняя работу по штриховке, в отличие от работы, связанной с написанием букв, не чувствует усталости, он делает это свободно, хотя его рука проделывает те же манипуляции, что и при письме. Поскольку штриховка не затрудняет ребёнка, он может сосредоточиться на основной задаче – на выполнении гигиенических правил письма, которые отличаются от гигиенических правил рисования. Коротко их можно сформулировать так:

1. ПОСАДКА ПРИ ПИСЬМЕ. Дети должны сидеть прямо, не касаясь грудью стола. Ноги всей ступнёй стоят на полу или на

подставке, голова немного наклонена влево.

2. **ПОЛОЖЕНИЕ РУК ПРИ ПИСЬМЕ.** Руки пишущего должны лежать на столе так, чтобы локоть правой руки немного выступал за край стола, и правая рука свободно двигалась по строке, а левая – лежала на столе и снизу придерживала рабочий лист.
3. **ПОЛОЖЕНИЕ ПИШУЩЕЙ РУКИ НА СТОЛЕ.** Кисти правой руки большей частью ладони должна быть обращена к поверхности стола, точками опоры для кисти служат ногтевая фаланга несколько согнутого мизинца и нижняя часть ладони.
4. **ПОЛОЖЕНИЕ РУЧКИ, КАРАНДАША.** Ручка, карандаш кладётся на средний палец правой руки, на его верхнюю ногтевую часть, ногтевая фаланга большого пальца придерживает ручку, карандаш, а указательного – легко кладётся сверху (расстояние 1, 5см. от пишущего узла) для управления ручкой, карандашом при письме.
5. **ПОЛОЖЕНИЕ ЛИСТКА.** Листок лежит на столе с наклоном влево так, чтобы середина листка была направлена к середине груди. По мере заполнения листка левая рука передвигает её вверх, при этом середина листка по-прежнему направлена к середине груди ребёнка.

Для детей, которые пишут левой рукой гигиенические правила необходимо соотнести с левой рукой как ведущей.

Методика работы над каждым гигиеническим правилом сводится к следующему: сначала взрослый объясняет правила, например, посадку при письме. Ребёнок смотрит на посадку взрослого и обстоятельно анализирует положение всего корпуса при работе. Затем пробует сам принять правильную посадку, взрослый помогает ему. Следующий этап – самостоятельные пробы и контроль за своей посадкой.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ РУК

- **Сложить руки ладонями вместе и вытянуть их перед собой; развести их перед собой; развести кисти рук в стороны, не размыкая запястья.**
- **Постепенно и поочерёдно сжимать пальцы сначала левой руки, затем правой.**
- **Сложить ладони вместе; развести и свести пальцы.**
- **Руки вытянуть перед грудью; разжать пальцы правой руки и одновременно сжать пальцы левой руки.**
- **Руки с разведёнными пальцами положить на стол; поочерёдно постукивать по опоре каждым пальцем то одной, то другой руки, то обеих рук сразу.**
- **Ладони вместе, пальцы переплетены; выполняются силовые движения вправо и влево.**
- **Выпрямит кисти правой руки, плотно прижать пальцы друг к другу и медленно опускать их к ладони.**
- **Сжать пальцы в кулак и вращать кистью в разные стороны.**
- **Пальцы разомкнуть как можно шире и, медленно соединяя их, опускать руку.**

*Эти упражнения помогут укрепить и развить
руки, координировать движения.*

**ПРИ ЗАНЯТИИ С РЕБЁНКОМ
БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ И НЕ
ТРЕБУЙТЕ БЫСТРЫХ
РЕЗУЛЬТАТОВ!**