

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад №20 «Золотой ключик»
города Новоалтайска
Алтайского края

**Консультация психолога для родителей
«Игры и упражнения для подготовки руки к
письму»**

Подготовил: Саулина Н.М.

г. Новоалтайск
2022 г.

Представленные рекомендации по подготовки руки ребенка дошкольного возраста к письму могут быть использованы педагогами-психологами, воспитателями, учителями-логопедами и родителями. Известно, что недостатки моторики неблагоприятно сказываются на развитии изобразительной деятельности детей, обнаруживаясь в трудностях проведения простых линий, выполнении мелких деталей рисунка, а в дальнейшем – в трудностях овладения письмом. Все сказанное говорит о необходимости специальных занятий по развитию моторики этих детей в дошкольном возрасте.

Учить ребенка правильно сидеть при письме, правильно держать ручку и ориентироваться в пространстве необходимо начинать уже в подготовительный к школе период. Когда начнется непосредственное письмо – новая и трудная для ребенка деятельность, делать это гораздо труднее.

В рекомендациях представлены:

- *Упражнения и задания для отработки дифференциации правых и левых частей тела.*
- *Упражнения по развитию ориентации в окружающем пространстве и на плоскости.*
- *Упражнения и карточки-задания по подготовке руки к письму.*
- *Упражнения для развития тактильной чувствительности и сложнокоординированных движений пальцев и кистей рук.*
- *Игры для развития мелкой моторики: игры с рисованием, игры с предметами домашнего обихода.*
- *Пальчиковые игры.*
- *Упражнения для пальчиковой гимнастики.*

В старшем дошкольном возрасте работа по развитию мелкой моторики и координации движений руки должна стать важной частью подготовки к школе, в частности к письму.

Педагоги, родители должны понять: чтобы заинтересовать ребенка и помочь ему овладеть новой информацией, нужно превратить обучение в игру, не отступать, если задания покажутся трудными, не забывать хвалить ребенка.

У детей, поступающих в первый класс, еще недостаточно развиты мышцы кисти руки, координация движений пальцев, предплечья и плечевой части пишущей руки. Дети этого возраста еще плохо ориентируются в пространстве и на плоскости.

Умение ориентироваться в пространстве – это важная предпосылка для многих видов обучения. Поэтому отработке этого навыка необходимо уделять достаточное количество времени, проводя занятия с ребенком в виде различных упражнений.

Для отработки дифференциации правых и левых частей тела можно рекомендовать следующие упражнения:

- Показать правую руку, затем левую. Если ребенок не может назвать левую руку, взрослый называет ее сам, а ребенок повторяет.
- Поднять то правую, то левую руку. Взять предмет то правой, то левой рукой.
- После уточнения речевых обозначений правой и левой руки можно приступить к различению других частей тела: правой и левой ноги, глаза, уха.
- Можно предложить более сложные задания: показать левой рукой правое ухо, показать правой рукой левую ногу и т.д.

Отработав представления о правой и левой сторонах тела, можно перейти к **формированию ориентировки в окружающем пространстве**, например:

- Определение пространственного расположения предметов по отношению к ребенку. «Покажи, какой предмет находится справа от тебя» или «Положи книгу слева от себя». Если ребенку трудно выполнить это задание, следует уточнить, что справа – это ближе к правой руке, слева – ближе к левой.
- Определение пространственных соотношений между двумя – тремя предметами или изображениями.
- Ребенку предлагается взять правой рукой книгу и положить ее возле правой руки, взять левой рукой тетрадь и положить у левой руки. Далее ребенку задается вопрос: «Где находится книга, справа или слева от тетради?»
- Ребенку предлагается положить карандаш справа от тетради; положить ручку слева от книги; сказать, где находится ручка по отношению к книге – справа или слева; где находится карандаш по отношению к тетради – справа или слева.

- Берутся три предмета. Ребенку предлагается положить книгу перед собой, слева от нее положить карандаш, справа – ручку и т.д.

Трудности в письме связаны, прежде всего, не с самим написанием элементов букв, а с неподготовленностью детей к этой деятельности.

Поэтому в подготовительный период очень важно использовать ряд упражнений, которые бы постепенно **готовили руку ребенка к письму**. Эти упражнения полезны как для леворуких, так и для праворуких детей:

- Простой и эффективный способ подготовки руки к письму – книжки – раскраски. Раскрашивая любые картинки, ребенок учится держать в руке карандаш, использует силу нажима. Это занятие тренирует мелкие мышцы руки, делает ее движения сильными и координированными. Рекомендуется пользоваться цветными карандашами, а не фломастерами.

- Можно предложить ребенку копировать понравившиеся рисунки на прозрачную бумагу. Очень полезны орнаменты и узоры, так как в них присутствует большое количество изогнутых линий, что является хорошей подготовкой руки ребенка к написанию прописных букв.

- Нельзя забывать о регулярных занятиях с пластилином или глиной. Разминая, вылепливая пальчиками фигурки из этого материала, ребенок укрепляет и развивает мелкие мышцы пальцев.

- Существует интересный способ развития пальцев руки – отщипывание. От листа бумаги дети кончиками пальцев отщипывают клочки и создают своего рода аппликацию.

- Кроме того, можно порекомендовать нанизывание бус на нитку, застегивание и расстегивание пуговиц, кнопок, крючков.

Готовя ребенка к школе, можно проводить еще и такие задания. Детям предлагаются карточки с различными фигурами (квадрат, круг, крестик) и задания к ним. Например:

- Написать букву (нарисовать фигурку) справа или слева от вертикальной линии.
- Положить кружок, справа от него – нарисовать крестик, слева от крестика поставить точку.
- Нарисовать точку, ниже точки – крестик, справа от точки – кружок.
- Нарисовать квадрат, справа от него – крестик, выше крестика поставь точку.
- Определение правой и левой сторон предмета. Взять книгу обеими руками, а затем показать правую и левую сторону книги. Определить правую и левую сторону предмета, который лежит на столе.

Упражнения для развития тактильной чувствительности и сложнокоординированных движений пальцев и кистей рук:

- Оpozнание предмета, буквы, цифры на ощупь поочередно правой и левой рукой. Более сложный вариант – ребенок одной рукой ощупывает предложенный предмет, а другой рукой (с открытыми глазами) его зарисовывает.

- Лепка из пластилина геометрических фигур, букв, цифр. Для детей школьного возраста лепка не только печатных, но и прописных букв. Затем опozнание слепленных букв с закрытыми глазами.

- «Резиночка». Для этого упражнения можно использовать резинку диаметром 4-5 см. Все пальцы вставляются в резинку. Задача состоит в том, чтобы движениями всех пальцев передвинуть резинку на 360% сначала в одну, а затем в другую сторону. Выполняется сначала одной, потом другой рукой.

- «Обезьянки». Повтори движение. Взрослый, садясь напротив ребенка, делает пальцами своей руки какую-либо «фигуру» (какие-то пальцы согнуты, какие-то выпрямлены – любая комбинация). Ребенок должен точно в такое же положение привести пальцы своей руки – повторить «фигуру». Задание здесь усложняется тем, что ему ее еще необходимо зеркально отразить (ведь взрослый сидит напротив). Если данное задание вызывает у ребенка сложности, то сначала можно потренироваться, проводя упражнение сидя рядом (а не напротив ребенка). Так ему будет легче копировать положение пальцев руки.

Игры с рисованием:

Если у ребенка плохо развита мелкая моторика и ему трудно, то можно поиграть в игры с рисованием.

- Обводить квадратики или кружочки.
- Продвигаться по нарисованному заранее лабиринту (наиболее интересно, когда ребенок рисует лабиринт для родителя, а родитель – для ребенка и каждый старается нарисовать позапутаннее).
- Работа с трафаретами.
- Рисование на доске, на листе бумаги одновременно двумя руками. Обе руки сначала двигаются в одну сторону, затем в противоположные. Сначала ребенок рисует прямые линии - вертикальные, горизонтальные, наклонные, перпендикулярные; затем разнообразные круги, овалы, треугольники, квадраты.

Игры с предметами домашнего обихода:

Для проведения игр не требуется какие-то специальные игрушки, пособия и т.п. В играх используются подручные материалы, которые есть в любом доме: прищепки, пуговицы, бусинки, крупа и т.д.

- Возьмите яркий поднос. Тонким равномерным слоем рассыпьте по подносу мелкую крупу. Проведите пальчиком ребенка по крупе. Получится яркая контрастная линия. Позвольте малышу самому нарисовать несколько хаотических линий. Затем попробуйте вместе нарисовать какие-нибудь предметы (забор, дождик, волны), буквы и т.д.
- Из пуговичной мозаики можно выложить неваляшку, бабочку, снеговика, мячики, бусы и т.д.
- Насыпаем в кастрюлю 1 кг гороха или фасоли. Ребенок запускает туда руки и изображает, как месит тесто, приговаривая:

«Месим, месим тесто,
Есть в печи место.
Будут – будут из печи
Булочки и калачи».

- Насыпаем горох на блюдце. Ребенок большим и указательным пальцем берет горошину и удерживает ее остальными пальцами (как при сборе ягод), потом берет следующую горошину, потом еще и еще – так набирает целую горсть. Можно делать это одной или двумя руками.
- Насыпаем в кружку сухой горох. Ребенок на каждый ударный слог перекладывает горошины по одной в другую кружку. Сначала одной рукой, затем двумя руками одновременно, попеременно большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим и мизинцем.
- Две пробки от пластиковых бутылок кладем на столе резьбой вверх. Это – «лыжи». Указательный и средний пальцы встают в них, как ноги. Двигаемся на «лыжах», делая по шагу на каждый ударный слог.

«Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы,
Мы любим забавы холодной зимы».

Это же можно попробовать проделать двумя руками одновременно.

- Ребенок собирает спички (или счетные палочки) одними и теми же пальцами разных рук (подушечками): двумя указательными, двумя средними и т.д. Строим «сруб» из спичек или счетных палочек. Чем выше и ровнее сруб, тем лучше.
- Бельевой прищепкой (проверьте на своих пальцах, чтобы она не была слишком тугой) поочередно «кусаем» ногтевые фаланги (от указательного к мизинцу и обратно) на ударные слоги стиха:

«Сильно кусает котенок – глупыш,
Он думает, это не палец, амышь. (Смена рук)
Но я же играю с тобою, малыш,
А будешь кусаться, скажу тебе: «Кыш».

- Берем веревку (толщиной с мизинец ребенка) и завязываем на ней 12 узлов. Ребенок, перебирая узлы пальцами, на каждый узел называет месяц года по порядку. Можно сделать подобные приспособления из бусин, пуговиц и т.д.

• Натягиваем веревку на уровне плеч ребенка и даем ему несколько бельевых прищепок. На каждый ударный слог ребенок цепляет прищепку к веревке:

«Прищеплю прищепки ловко
Я на мамину веревку».

• Ребенок комкает, начиная с уголка, носовой платок (или полиэтиленовый мешочек) так, чтобы он весь уместился в кулачке.

• Ребенок катает грецкий орех между ладонями и проговаривают:

«Я катаю мой орех,
Чтобы стал круглее всех».

• Два грецких ореха ребенок держит в одной руке и вращает их один вокруг другого.

Игры для развития мелкой моторики:

• Упражнение с пипеткой (набирать воду, нажать двумя пальцами на пипетку – вылить воду).

• Упражнение с пинцетом (захватывать мелкие предметы).

• Сортировка мелких предметов.

• Кукольная одежда на прищепках («постирать и отжать») кукольную одежду и при помощи прищепок повесить на веревку сушиться).

• Коробочка с прищепками (по краю коробки закрепить прищепки).

• Болты и гайки (откручивать и закручивать гайки).

• Упражнения с дыроколом.

• Трубочки для коктейля (нарезать и нанизывать).

• Бусы (нанизывать на шнурок или леску).

• Рисунок из фасоли (на картоне ребенок рисует простое изображение, например, человека).

После этого наносит клей на линии от карандаша и наклеивает фасоль. Работа с такими мелкими предметами как фасоль тренирует мышцы кисти и пальцев.

• Сортировка семян (в коробку с ячейками раскладывать семена).

• Мозаика из мелких кусочков цветной бумаги.

• Зубочистка (прокалывание дырочек по контуру рисунка).

• Цветной песок (нанесение песка на контурный рисунок).

• Наматывание ниток.

• Переливание (пересыпание семян) жидкостей.

• Конструкторы и пластилин.

• Графическое рисование (трафареты, фигурные линейки), штриховка.

• Оригами – конструирование из бумаги. Развивающий потенциал оригами очень высок.

Притягательная сила этого искусства в способности будить детское воображение, память, пространственное мышление.

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются **пальчиковые игры**. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны, захватывают ребенка своей импровизацией, непосредственностью, театрализацией, элементами сюрпризности и предполагают наличие ситуации успеха. Они способствуют развитию речи, творческой и мыслительной деятельности. Пальчиковые игры как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

• «**Строим дом**».

Руки сжаты в кулачки, большой палец поднят вверх – это молоток. В течение всего стихотворения молоток заколачивает гвозди (движение сверху вниз большим пальцем – сначала прямым, затем согнутым).

Целый день тук да тук,
Раздается громкий стук.
Молоточки стучат,
Строим домик зайчат.

Молоточки стучат,
Строим домик для бельчат.
Этот дом для бельчат.
Этот дом для белочек,

Этот дом для зайчиков,
Этот дом для девочек,
Этот дом для мальчиков.
Вот какой хороший дом,

Как мы славно заживем!
Будем песни распевать,
Веселиться и плясать.

Все показывают готовые дома (руки, сжатые в кулаки). Педагог хвалит домики, построенные детьми.

Этот дом для Светы,
Он большой и светлый.
Здесь живет Алеша,
Мальчик он хороший.

В доме этом Маша,
Солнышко ты наше.
Этот – для Марата,
Будет он богатый...

- **«Прогулка в лес».**

Мы поехали в лес на автобусе. Рассматривали деревья. Подул ветер, ветки закачались, листочки затрепетали. Под деревьями росли вот такие грибы – белый и подберезовики. А по грибку ползла вот такая улитка. На поляне росли разные цветы. Это ромашки, а это ландыши, колокольчики. Над цветами порхали бабочки и жужжали пчелки. На дереве было гнездом летали вот такие птицы.

- **«Котенок».**

- Котенок маленький, озорной, пушистый, точит когти. (Все пальцы согнуты так, что их подушечки прикасаются к основанию пальцев. Ладонь открыта. Согнутые пальцы в таком прижатом положении «бегают». Большой палец обязательно участвует.)

- Этот котенок точит когти. Котенок выпустил когти (пальцы раскрыты, напряженно полусогнуты) и начал царапаться (пальцы быстро бегают, в этом напряженном полусогнутом виде).

- Ай-яй-яй, котенок, какой ты шалун, нехорошо царапаться. Ну-ка, спрячь когти. («Котенок» прячет когти, но затем вновь начинает их точить и т.д.)

- **«Выгладим платочек для мамы».**

Перед каждым играющим положен скомканный лист писчей бумаги. Нужно, пользуясь всеми пальцами обеих рук, разгладить его так, чтобы он не топорщился и чтобы ни один его край не остался замкнутым.

Затем то же самое сделать, пользуясь одной рукой (возможны варианты: пользуясь двумя большими пальцами, повторить то же или указательными и т.д.).

- **«Кулачки».**

- Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза.

Руки на коленях, кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением,
Пальчики прижаты (сжать пальцы),
Пальчики сильней сжимаем –
Отпускаем, разжимаем.

Легко поднять и уронить
Расслабленную кисть.
Знайте, девочки и мальчики,
Отдыхают наши пальчики.

Упражнения для пальчиковой гимнастики:

Тренировке движений пальцев рук можно уделить 1,5 – минуты на утренней гимнастике или 2-3 минуты на занятиях. Необходимо постоянно следить, чтобы не было передозировки. Упражнения надо давать малыми порциями, но делать их с оптимальной нагрузкой, с большой амплитудой движений. Не дает эффекта небрежное, расслабленное выполнение упражнений. Особое внимание следует уделять тренировке движений повышенной сложности, то есть таких, какие наши пальцы не делают в повседневной жизни. Именно такая тренировка пальцев рук дает видимый эффект.

- **«Мороз»** - подышать на руки и растереть ладони от «холода».

- **«Водоросли»** - поставить ладони вертикально (пальцами вверх) и пошевелить пальцами.
- **«Волны»** - согнуть руки в локтях, переплести пальцы, соединяя руки. Сделать несколько плавных волнообразных покачиваний сцепленными руками, приподнимая то один, то другой локоть.
- **«Камни»** - руки сжать в кулаки и положить на стол.
- **«Рак»** - прижать кулаки друг к другу. Большие пальцы находятся сверху, а указательные и средние вытянуты вперед – это «клешни» рака; подвигать пальцами – так действуют «клешни».
- **«Птички летят»** - пальцами обеих рук, поднятых к себе тыльной стороной, производить движения вверх – вниз.
- **«Пирожки»** - перекладывайте из руки в руку воображаемые пирожки.
- **«Веник»** - кончиками расставленных пальцев водить по столу слева направо и справа налево, словно веником подметаете пол.
- **«Моем посуду»** - положите одну ладонь на другую и делайте круговые движения, как будто моете тарелки.
- **«Паутина»** - широко развести пальцы на обеих руках, а затем сложить пальцы правой руки на пальцы левой так. Чтобы они пересекались, как нити паутины.
- **«Зайчик»** - пальцы сжать в кулачок, а затем, выставив вверх указательный и средний пальцы, пошевелить «ушами».
- **«Волк»** - соедините ладони так, чтобы большие пальцы оказались поднятыми вверх и слегка разведенными в сторону. Это волчьи «уши». Согните указательные пальцы – это волчий «лоб». Остальные пальцы образуют «морду».

Приведенные выше приемы *подготовки руки к письму у дошкольника* способствуют развитию не только мышц кисти, их координации, но и глазомера, а также формированию внутренней речи, образного и логического мышления.

Учим детей правильно держать карандаш.

Многие дети держат пишущий инструмент неправильно. В результате в пальцах и кисти возникает избыточное напряжение, которое вызывает онемение и боль, ребенок быстро устает, скорость письма снижается и портится почерк. Неправильная манера письма может даже способствовать возникновению такого заболевания, как писчий спазм. По мере увеличения объема и скорости письма жалобы у детей возникают все чаще. Вот почему так важно научить ребенка правильно держать ручку и карандаш в начале обучения, тем более, если сформируется неправильный навык, переучить ребенка будет очень сложно.

Знакомить малыша с тем, как нужно держать карандаш, мы можем с того момента, когда он начинает использовать карандаш или кисточку по назначению (1,5 -2 года), тогда нужный навык формируется автоматически.

Большинство детей сначала учатся держать карандаш в кулаке или захватывают его всей ладонью.

Правильный захват карандаша выглядит так: карандаш лежит на среднем пальце, указательный палец придерживает карандаш сверху (справа), а большой палец - 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. Во время рисования рука опирается на верхний сустав загнутого внутрь мизинца.



Для подготовки к письму и выполнения графических упражнений с детьми дошкольного возраста используется простой карандаш. Нельзя использовать в этих упражнениях фломастеры, так как они не требуют от малыша мышечных усилий для проведения линии.

Если же ситуация «запущена», малышу уже 4, 5, 6 лет, а он не умеет правильно держать карандаш, то нам придётся действовать сразу в нескольких направлениях.

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 карандашик, а указательный – одеяло.... Расстояние X от самого кончика ручки до кончика указательного пальца должно быть примерно 1,5 см. Если расстояние очень маленькое или большое, рука во время письма будет напряжена.

Прочитайте ребёнку стихотворение и многократно мягко «лепите» правильное положение руки, держащей карандаш.

**Когда вы взяли в руки карандаш,
То не играйте лучше с кошкой...
Держите спину прямо, твёрже взгляд,
Свет должен слева падать из окошка.
Бульдозьей хваткой не сжимайте карандаш,
И не грызите кончик - ему больно,
Рисуй буквы, не входите в раж,
Дышите полной грудью, вольно.**

**Легко касаясь белого листа,
Свой след оставите вы на бумаге.
Пусть жизнь окажется не так уж и проста,
Победа первая - свидетельство отваги.**

Ниже приводится один из комплексов упражнений для подготовки руки к письму.

Первое упражнение. «Подними пальчики». Руки лежат на столе ладонями вниз. Нужно поднять пальчики по одному сначала на одной руке, потом на другой. Затем упражнение повторяется в обратном порядке.

Второе упражнение. «На зарядку становись!». Руки лежат в том же положении. Нужно по очереди поднять пальчики сразу на обеих руках. Начинаем с мизинцев, заканчиваем большими пальчиками.

Третье упражнение. «Ванька – встанька». Ребенок зажимает карандаш средним и указательным пальчиками. Затем пальчики начинают «делать зарядку», то есть опускаться и подниматься вместе с карандашом. При движении нужно пальчики держать вместе и не уронить карандаш.

Четвертое упражнение. «Собери палочки в корзинку». Положите на стол 10-15 счетных палочек. Если их нет – можно заменить карандашами или другими предметами такой же формы (палочки для коктейля и так далее). Задание – одной рукой собрать все палочки по штуке в кулак, не помогая второй рукой. Затем так же по одной палочке выложить их на стол.

Пятое упражнение. «Шаги». Будем шагать по столу пальчиками. Зажимаем карандаш между указательным и средним пальчиками (карандаш придерживается второй фалангой пальцев). И в таком положении делаем шаги пальчиками по столу. Нужно шагать, крепко зажав карандаш, чтобы не уронить его. Шаги получаются очень маленькие.

Шестое упражнение. «Вертушка». Снова берем карандаш. Держим его за кончик одной рукой. Зажимаем один конец карандаша указательным и средним пальчиками ведущей руки (правой – у правшей, левой – у левшей). Другой конец карандаша направлен от груди.

Задание – нужно перевернуть карандаш и с помощью этого переворота вложить его в другую руку свободным концом. Затем новый поворот – и снова карандаш возвращается к ведущей руке. Сделать несколько таких поворотов – как будто катится колесо.

Седьмое упражнение. «Обнималки». Садимся на стул, руки — на уровне глаз. Ладонки соединяем друг с другом. Делаем вдох через нос. Выдыхаем через рот и при этом чуть смещаем правую ладонь вниз – на несколько сантиметров. При этом пальчики левой руки сгибаются и охватывают пальчики правой руки («обнимают» их, накладываются на них сверху). Снова делаем вдох через нос, разгибаем пальцы левой руки и возвращаем правую ладонь на место. Делаем упражнение в другую сторону – теперь левая рука опускается, а пальчики правой руки «обнимают» пальчики левой руки сверху. Выполнять упражнение нужно 10-15 раз.

2. Использовать специальные упражнения и задания, способствующие развитию *захвата щепотью*. Рассмотрим их подробнее. 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.

Есть и другой неплохой способ научить ребенка правильно брать в руки карандаш. Раскрываете правую ручку ребенка ладонкой вниз и вкладываете карандаш нижней его частью между большим и указательным пальцами, затем просите малыша сжать пальцы. Обычно почти все дети берут карандаш правильно. Если не получилось с первого раза - немного подправьте положение пальцев. Если заметили, что карандаш снова в кулаке - остановите рисование и переложите его правильно.

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.

И скажите вместе с ребенком ритмично стихотворение, поднимая и опуская указательный пальчик в ритм стихов (стучим указательным пальчиком: «тук-тук»):

Тук-тук, молотком,

Мы построим буквам дом.

Тук-тук, молотком,

Поселяйтесь, буквы, в нем.

Это упражнение позволяет ребенку понять, как правильно держать в руке ручку и карандаш.

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 ручки

Порисуйте такими мелками недельку-другую (активно!). Малыш привыкнет держать предмет для рисования пальчиками. А потом пробуйте вернуться к карандашам. Обратите внимание ребенка на то, как он держал мелки и скажите, что так же можно держать и карандаш.

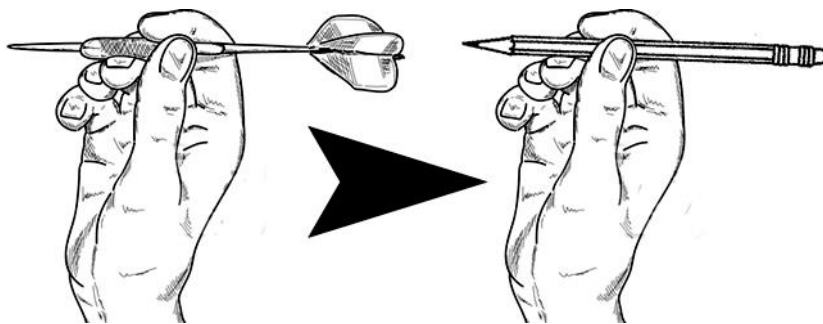
Можно научить ребенка правильно держать ручку с помощью салфетки или ватного шарика. И в том и другом случае суть одинаковая.

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. Данный метод прост, но реально работает!

Наверняка, каждый из нас хоть раз в жизни играл в *дартс*, где нужно дротиком попасть в цель.

Так вот, чтобы дротик полетел куда надо, его обязательно нужно зажать в руке тремя пальцами. Когда ребенок берет в руку карандаш, напоминайте ему, что нужно держать его как дротик.



3. Обычно малыши очень крепко сжимают карандаш. Пальцы потеют и быстро устают. В этом случае нужно сделать упражнения на расслабление.

Упражнения на расслабление

**Все умеют танцевать
Прыгать, бегать, рисовать,
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.**

Формула общего покоя произносится тихим голосом, в замедленном темпе, с длительными паузами.

**Есть у нас игра такая -
Очень легкая, простая:
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье...
И становится понятно:
Расслабление-приятно!**

Упражнение «Кулачки»

Сожмем пальцы в кулачок (руки лежат на коленях) покрепче. Чтобы косточки побелели. Вот как напряглись кисти рук! Сильное напряжение! Нам неприятно так сидеть. Руки устали, Перестанем сжимать пальцы, распрявим их. Вот и расслабились руки. Отдыхают. Кисти рук потептели. Легко, приятно стало. (Упражнение выполняется три раза) А теперь делаем как я. Спокойный вдох — выдох, еще раз: вдох — выдох...

**Руки на коленях,
Кулачки зажаты,
Крепко, с напряженьем.
Пальчики прижаты.
Большой палец прижимаем к остальным.
Пальчики сильней сжимаем —
Отпускаем, разжимаем.**

Легко приподнять и уронить расслабленную кисть ребенка.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики!

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.