

# Подготовка руки к письму

*Учитель-логопед: Корогодина Е.Н.*

Письмо — сложный процесс, который требует совместной работы мышц кисти, всей руки, координации движений всего тела. Не каждый взрослый умеет красиво писать, что же говорить о детях?

Подготовка к письму — один из самых сложных этапов подготовки к школе. Это связано как с психофизиологическими особенностями 5–6 - летнего ребенка, так и с самим процессом письма. У детей этого возраста недостаточно развиты мелкие мышцы руки, координация движений — несовершенна, не сформирована способность к оценке пространственных различий, от которой зависит качество написанного. Но мы, взрослые, и не должны ставить себе цель — во что бы то не стало научить ребенка писать до школы, наша цель — подготовка руки к письму.

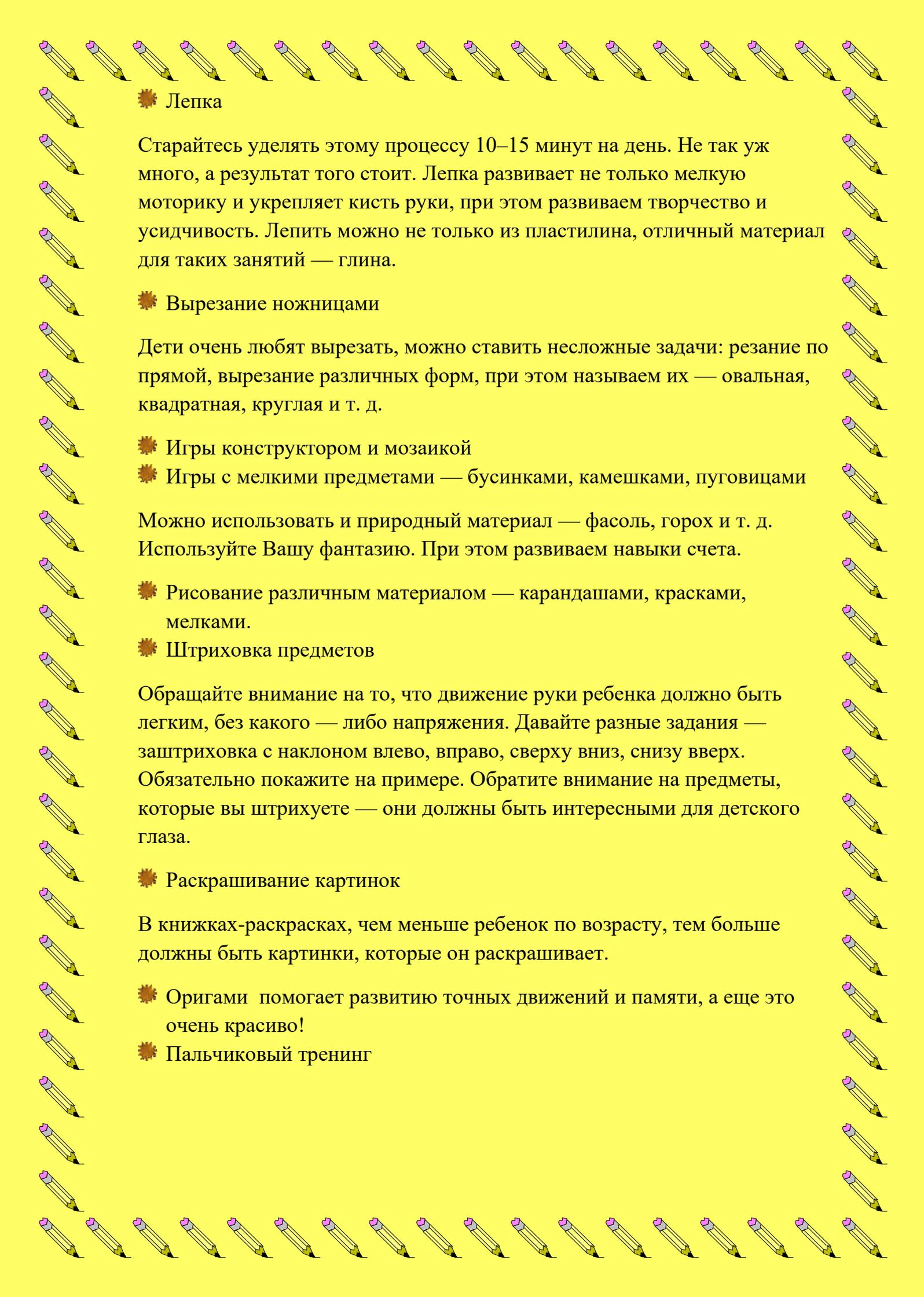
Процесс письма является чрезвычайно трудным, думаю, что не каждый взрослый знаком с тонкостями технических навыков, которые приобретает ребенок в процессе письма: правильное использования письменных принадлежностей, соблюдение правил письма, а что говорить о графических навыках? При написании той или иной буквы нужно следовать четкому правилу ее написания. Этот сложный процесс оставим для профессионала — учителя, который будет не один месяц учить деток, как пишется каждая буква, с чего начинать писать — с крючка или палочки и т. д. Наша задача — подготовка руки к письму. Как же мы можем помочь нашему ребенку одолеть этот сложный процесс?

При систематическом выполнении определенных заданий и упражнений вашему ребенку будет намного легче освоить все технические навыки процесса письма:

## Пальчиковая гимнастика

Существует множество упражнений для детских пальчиков.

При выполнении пальчиковой гимнастики у ребенка развивается мелкая моторика, которая не только связана с развитием речи но и подготавливает руку к письму, рисованию.



## ☀ Лепка

Старайтесь уделять этому процессу 10–15 минут на день. Не так уж много, а результат того стоит. Лепка развивает не только мелкую моторику и укрепляет кисть руки, при этом развиваем творчество и усидчивость. Лепить можно не только из пластилина, отличный материал для таких занятий — глина.

## ☀ Вырезание ножницами

Дети очень любят вырезать, можно ставить несложные задачи: резание по прямой, вырезание различных форм, при этом называем их — овальная, квадратная, круглая и т. д.

## ☀ Игры конструктором и мозаикой

☀ Игры с мелкими предметами — бусинками, камешками, пуговицами

Можно использовать и природный материал — фасоль, горох и т. д. Используйте Вашу фантазию. При этом развиваем навыки счета.

☀ Рисование различным материалом — карандашами, красками, мелками.

## ☀ Штриховка предметов

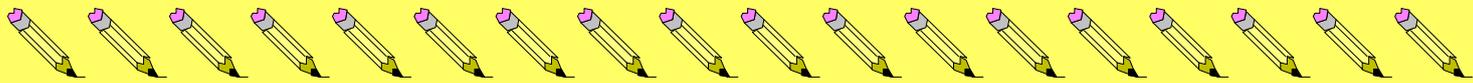
Обращайте внимание на то, что движение руки ребенка должно быть легким, без какого — либо напряжения. Давайте разные задания — заштриховка с наклоном влево, вправо, сверху вниз, снизу вверх. Обязательно покажите на примере. Обратите внимание на предметы, которые вы штрихуете — они должны быть интересными для детского глаза.

## ☀ Раскрашивание картинок

В книжках-раскрасках, чем меньше ребенок по возрасту, тем больше должны быть картинки, которые он раскрашивает.

☀ Оригами помогает развитию точных движений и памяти, а еще это очень красиво!

## ☀ Пальчиковый тренинг



## *Динамические задания*

1. Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистью влево, затем вправо, 4 - 5 раз.
2. С силой сжимать и разжимать пальцы. 5 - 6 раз.
3. Выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и проделать им круговые движения сначала влево, затем вправо. 4 - 6 раз.
4. Выпрямить пальцы, одновременно сгибать и разгибать две первые фаланги. 5 - 6 раз.
5. Развести прямые пальцы, последовательно, веерообразным движением, начиная с мизинца, согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуться в исходное положение. 3 - 4 раза.
6. Сжать пальцы в кулак. Попробовать разгибать и сгибать отдельно каждый палец. Стремиться к тому, чтобы другие оставались собранными в кулак. Упражнения выполняются сидя, поставив локти на стол. Постепенно довести количество повторений до 10 - 15 раз. Закончив гимнастику, следует потрясти расслабленными кистями и сделать массаж.

## *Расслабляющие* (самомассаж кистей и пальцев рук)

1. Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки. Затем положение рук меняется.
  2. Растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий.
  3. Растирание ладоней движениями вверх-вниз.
  4. Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев.
  5. Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек.
  6. Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп. Можно выполнять упражнение с двумя грецкими орехами, перекатывая один через другой, одной рукой, затем другой.
  7. Надавливание незаточенным карандашом на болевые точки ладони, затем вращение карандаша вправо, влево.
  8. Разминание кисти правой руки пальцами левой и наоборот, затем поочередное растирание.
- 