**Гигиенические правила письма**

**Посадка при письме**. Дети должны сидеть прямо, не касаясь грудью стола. Ноги всей ступней стоят на полу или на подставке, голова немного наклонена влево.

**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.(для правши)

**Положение кисти пишущей руки.** Кисть правой руки большей частью ладони должна быть обращена к поверхности стола, точками опоры для кисти ногтевая фаланга несколько согнутого мизинца и нижняя часть ладони.

**Положение ручки.** Ручка кладется на средний палец правой руки, на его верхнюю ногтевую часть, ногтевая фаланга большого пальца придерживает ручку, а указательного - легко кладется сверху (расстояние - 1,5 см от пишущего узла) для управления ручкой при письме.

**Положение тетради.** Тетрадь лежит на столе с наклоном влево так, чтобы середина тетради была направлена к середине груди. По мере заполнения страницы левая рука передвигает тетрадь вверх, при этом середина тетради по-прежнему направлена к середине груди ребенка.