**Тема 3**

**Что нужно знать о навыках письма (правильное положение, причины неправильного письма, виды заданий и игровых упражнений ).**

**Садимся за уроки**

Письмо – сложный координационный навык, требующий слаженной работы мелких мышц кисти, всей руки, правильной координации движений всего тела. Овладение навыком письма – длительный и трудоёмкий процесс, который не всем детям даётся легко.

Умение выполнять мелкие движения с предметами развивается к 6-7 годам. В этом возрасте в основном заканчивается созревание соответствующих зон коры головного мозга, развитие мелких мышц кисти. Важно, чтобы к семи годам ребёнок был подготовлен к усвоению навыков письма, а не был вынужден исправлять неправильно сформированные старые.

**Памятка « Правильное положение при письме ».**

- Наиболее оптимальное и удобное положение пальцев, обеспечивающее ровный и аккуратный почерк, следующее: пишущий предмет лежит на верхней фаланге среднего пальца, фиксируется большим и указательным пальцами, причём большой расположен несколько выше указательного; опора – на мизинец; средний и безымянный пальцы расположены примерно перпендикулярно к краю стола;

- расстояние от нижнего кончика пишущего предмета до указательного пальца – примерно 1,5 – 2,5 см;

- верхний кончик пишущего предмета ориентирован на плечо пишущей руки;

- кисть при письме, рисовании находится в движении, не фиксирована, локоть не отрывается от стола;

- пальцы не должны сжимать пишущий предмет слишком сильно;

- ребёнок сидит за столом прямо, **голова ( но не туловище! )** слегка наклонена, ноги согнуты под прямым углом, подошва ноги всей поверхностью касается пола;

- рука, не занятая письмом, лежит на столе, параллельно его краю. Она ни в коем случае не должна лежать на коленях – это приводит к приподниманию плеча пишущей руки, что способствует возникновению нарушения осанки.

**Рассмотрение видов и причин неправильно сформированного навыка письма.**

Все частные случаи неправильного навыка письма можно условно разделить на несколько видов:

- неправильное положение пальцев относительно друг друга ( ребёнок держит пишущий предмет « щепотью » , собрав пальцы « горсточкой », рука сжата в кулак; ручка лежит не на среднем, а на указательном пальце; и др. );

- неправильное положение пальцев относительно пишущего предмета ( ребёнок держит ручку слишком близко или слишком далеко к нижнему кончику );

- неправильное положение руки ( кисть при письме или рисовании зависает над столом, зависает локоть и др. );

- неправильное движение руки ( кисть жёстко фиксирована на месте, двигаются только пальцы, локоть фиксирован на месте и др. )

- слишком сильный ( чаще ) или слабый ( реже ) нажим при письме или рисовании;

- неправильное положение тела ( ребёнок принимает неудобную позу, изгибая тело в сторону, подкладывает под себя ногу, приподнимается со стула и др. );

- активное поворачивание листа бумаги при рисовании и закрашивании.

Исправление неверно сформированного навыка письма включает в себя упражнения, которые направлены на развитие ручной моторики.

Письмо – вторая сторона обучения грамоте. Нужно ли учить ребёнка писать письменными буквами до школы? Нет, ни в коем случае! « Но ведь именно с письмом первоклассники испытывают наибольшие трудности! » - возразят так многие мамы и папы, вспоминая ужасные каракули в тетрадях. Да, это так. Писать малышу, особенно шестилетнему, очень трудно. И именно поэтому не нужно форсировать этот процесс. У ребёнка ещё слабая рука, плохо развита мелкая мускулатура. Вы должны помочь ему овладеть « ручной умелостью ». Для этого совершенно необязательно писать. Пусть рисует, раскрашивает, выкладывает мелкую мозаику, помогает маме перебирать крупу, вышивает, вяжет – это и есть подготовка руки к письму.

Начать раскрашивать картинки, аккуратно штрихуя, можно значительно раньше. Но не дайте ребёнку сразу большую картинку. Начинайте с раскрашивания, например, воздушного шарика. И, покажите, как это нужно правильно делать, обратите внимание малыша, как аккуратно и медленно вы работаете, как следите за тем, чтобы карандаш не заходил за контур.

Конечно, рисуя, раскрашивая, перебирая мелкие предметы, ребёнок не научится писать. Но разовьётся его рука: она станет умелой, легко справляющейся с карандашом, фломастером, иголкой, разовьётся зрительный контроль за движениями руки, и вы увидите, как легко овладеет ваш ребёнок в 1 классе.

**Виды заданий и игровых упражнений**

1. Обведите контуры предметных изображений.
2. Работа с бумагой – **« оригами »**
3. Задание **« игра на рояле »**

Научите детей последовательно касаться кончиками пальцев стола:

- одним пальцем -1,2,3,4,5,5,4,3,2,1;

- двумя пальцами – 1 и 5, 1 и 4, 1 и 3, 1 и 2, 1 и 2, 1 и 3, 1 и 4, 1 и 5.

4.  **Стихотворные игры. Пальцы согнуты в кулак, разгибаем пальцы, начиная с большого.**

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я,

Вся моя семья!

**Дети держат перед собой руку ладонью к себе и загибают поочерёдно пальцы.**

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли пальчики гулять.

Этот пальчик гриб нашёл,

Этот пальчик чистить стал,

 Этот резал, этот ел,

 Ну а этот лишь глядел.

5. **Игра « Оса »**

Поднять руку, сжатую в кулак, а затем выпрямить указательный палец и вращать им.

6.  **Игра « Пальцы в замок ».**

Попеременное сгибание и разгибание пальцев.

7. **Задание на перекатывание в пальцах карандаша.**

8. **Игра « Гнездо ».**

Ладони соединяются около мизинцев.Пальцы обеих рук слегка согнуты.

9. **Игра « Улитка ».**

Правая рука лежит на столе ладонью вниз, указательный и средний пальцы вытягиваются вперёд, остальные пальцы сгибаются.

10.  **Игра « Цветок ».**

Ладони находятся в вертикальном положении, нижние части ладоней прижимаются друг к другу, пальцы раскрыты и слегка округлены.

**Садимся за уроки.**

Безусловно, родители должны быть заинтересованы в том, чтобы наладить процесс приготовления домашних заданий. Как же приручить ребёнка к выполнению домашних заданий?

У ребёнка должно быть своё постоянное рабочее место. Оно должно быть достаточно освещено. Рабочий стол ставится поближе к окну так, чтобы свет падал слева. Желательно, чтобы абажур был зелёного цвета, так как этот цвет в наименьшей степени утомляет зрение. Во время чтения, книгу полезно поместить на подставку в наклонном ( под углом в 45 ) положении. Во время приготовления уроков на столе не должно быть никаких лишних предметов.

 Всё должно находиться на своих местах. Перед глазами – календарь и расписание уроков.

Не рекомендуется пользоваться тяжёлой ручкой, так как увеличение её веса на 1 грамм усиливает утомление.

Выполнение домашних заданий быстро утомляет ребёнка, когда он работает за столом, которые не соответствует его росту. Принимая позу согнувшись над столом, мы тем самым затрудняем кровообращение и дыхание, что отрицательно влияет на работу сердца и мозга. При росте ребёнка от 120 до 129 см стол должен иметь высоту 59 см, при росте от 130 до 139 см – 62 см, при росте от 140 до 149 см – 68 см. Разница между высотой стола и стула – от 21 до 27 см. Расстояние от глаз до поверхности стола – 35 см, между грудью и столом расстояние должно быть равно ширине ладони.

Надо следить, чтобы ноги опирались всей ступней на пол или подножку стола. Не рекомендуется заменять стул табуреткой, так как сидение без опоры на спину быстро утомляет.

При умственной работе кровообращение в мозгу ускоряется в 9-9 раз. Значит, возрастает и потребность в насыщении крови кислородом. Поэтому не забудьте за 10 минут до начала занятий проветрить комнату.

Следует заметить, что утомление у ребёнка наступает гораздо быстрее, если он работает при шуме. Родителям важно позаботиться о том, чтобы никакой шум не проникал в комнату, в которой ребёнок выполняет домашнее задание.

Для успешного выполнения домашнего задания необходим чёткий ритм занятий. Например, после 25 минут работы второкласснику следует сделать перерыв на 5-10 минут, во время которого целесообразно выполнить несколько физических упражнений.

Приступать к выполнению домашнего задания ребёнку лучше всего через 1 или 1,5 часа после возращения из школы, чтобы он успел отдохнуть от занятий, но ещё не устал и не перевозбудился от домашних развлечений и игр.

Продолжительность работы ребёнка по приготовлению домашних заданий должно быть у первоклассника до 1 часа.