

О ПОЗЕ ПРИ ПИСЬМЕ, РУЧКЕ И БУМАГЕ

Успешность формирования навыка письма, и особенно почерк, во многом зависят от того, соблюдаются ли при письме основные гигиенические правила. Они не сложны, но чаще всего им уделяется внимание лишь на первых порах, а потом все сидят “как сидят” и ручку держат “как держится”. Конечно, научить ребенка правильно сидеть и правильно держать ручку — задача не из легких. Тем более, что к 5—6 годам уже складывается определенная поза при рисовании и письме, часто неправильная, и неправильный способ держания ручки.

Почему это так важно? Главное потому, что правильная поза, правильное положение ручки и правильная координация движений позволяют сформировать правильную технику письма, правильный графический навык, а значит, сделать письмо удобным, четким, быстрым.

Как надо сидеть при письме?

- ✓ сидеть прямо;
- ✓ опираться спиной на спинку стула;
- ✓ не опираться грудью на стол;
- ✓ ноги держать прямо, стопы на полу или подставке;
- ✓ туловище, голову, плечи держать ровно;
- ✓ обе руки на столе, опираются о край стола, локти выступают за край стола.



Как правильно положить тетрадь?

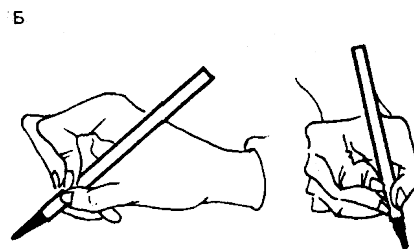
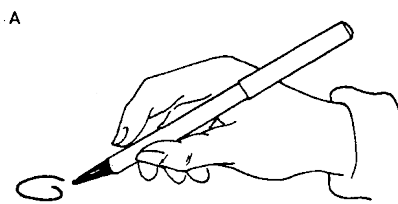
Однако правильная поза при письме это еще не все. Не менее важно, как лежит бумага, тетрадь. От ее положения зависит не только четкость почерка, но и возможность сидеть правильно. Попробуйте сами и вместе с ребенком положить тетрадь прямо перед собой, затем чуть

сдвиньте ее вправо, чтобы нижний левый край тетради (листа бумаги) находился на середине груди, и вы легко убедитесь, что в первом положении (тетрадь лежит прямо) писать очень сложно. Второй вариант (наклонное положение тетради) позволяет не только правильно сидеть, но более легко и свободно передвигать руку по строке от начала к концу. По мере заполнения листа тетрадь продвигается вверх. Сначала левая рука поддерживает тетрадь снизу, а когда страница заполняется внизу — сверху.

Как правильно держать ручку?

Ручка должна лежать на левой стороне среднего пальца. Указательный палец сверху придерживает ручку, большой палец поддерживает ручку с левой стороны. Все три пальца слегка закруглены и не сжимают ручку сильно. Указательный палец может легко подниматься, и при этом ручка не должна падать. Безымянный и мизинец могут находиться внутри ладони или свободно лежать у основания большого пальца. Во время письма рука опирается на верхний сустав загнутого внутрь мизинца.

Итак, ручку надо держать свободно, не зажимая ее слишком крепко и не прогибая указательный палец. Расстояние от кончика стержня до указательного пальца должно быть около 2 см. Оптимальная длина ручки — 15 см, очень короткие и очень длинные ручки лучше не использовать. Не годятся для письма детей разного рода подарочные и рекламные варианты ручек, особенно плоские четырехгранные, диаметром более 7 мм и т. п. Слишком твердый стержень, толщина “не по руке”, ребристые грани не просто неудобны, а требуют дополнительных усилий, затрудняют процесс формирования навыка письма.



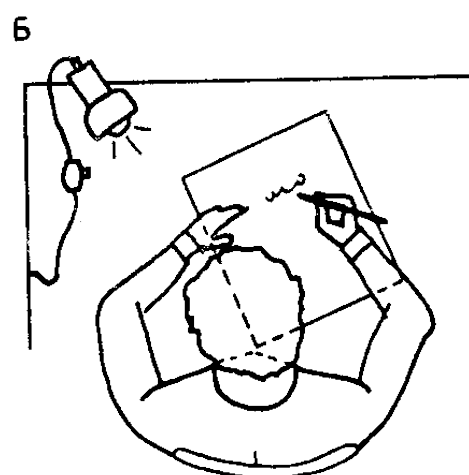


Рис. 6 Правильная поза при письме праворукого ребенка

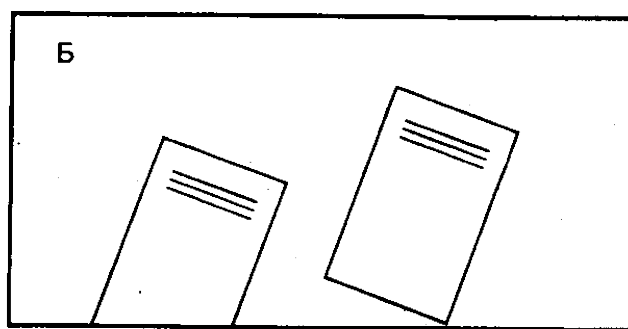
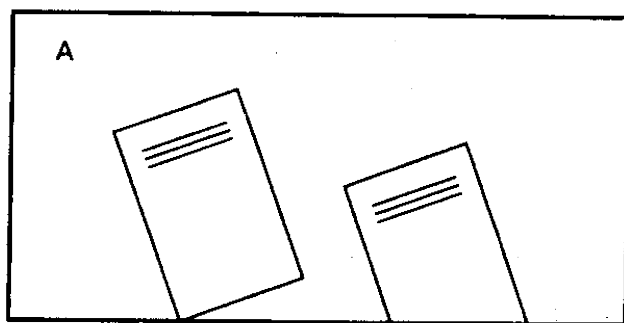


Рис. 7 Положение тетради при письме:

А – у праворукого ребенка

Б– у леворукого ребенка

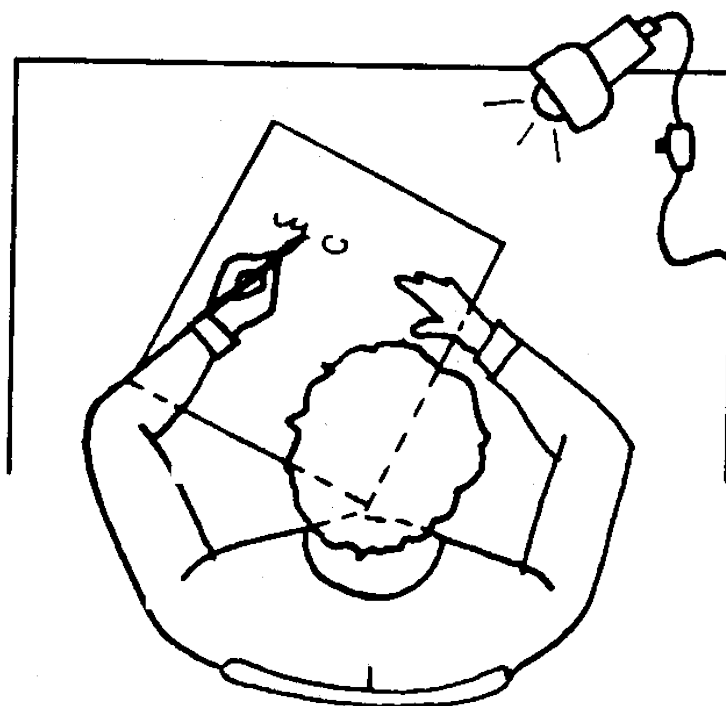
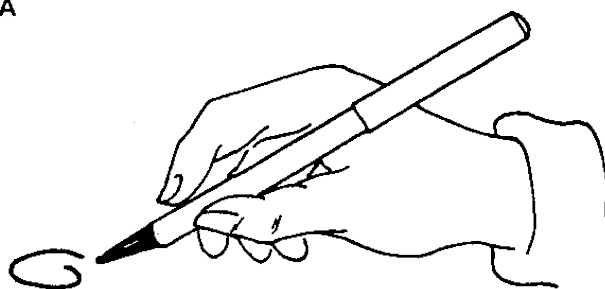


Рис. 8 Правильная поза при письме леворукого ребенка

А



Б

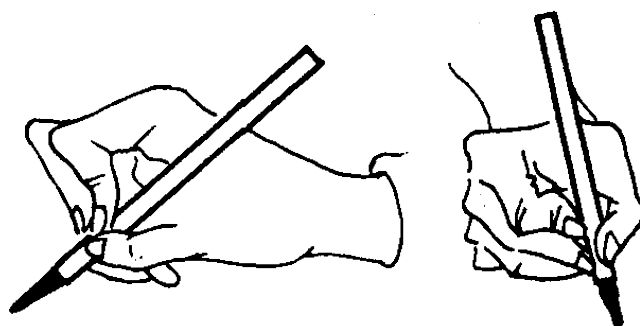


Рис. 9 Правильное (А) и неправильное (Б) положение ручки при письме