

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Как научить ребенка правильно держать ручку или карандаш?

Савельева О.Б.
Учитель-логопед

Положите перед ребенком карандаш перпендикулярно к телу (посередине линии), заточенным концом от ребенка. Щепотью (большим, указательным и средним пальцами) малыш должен взять за незаточенный конец карандаша и передвигать пальцы к другому концу скользящим движением, опираясь заточенным концом о поверхность стола. Пальцы правильно распределятся. Зафиксируйте внимание ребенка на этом и чаще напоминайте о правилах: как правильно сидеть, держать карандаш и как должна лежать бумага.

Обычно малыши очень крепко сжимают карандаш или ручку. Пальцы потеют и быстро устают. В этом случае нужно сделать упражнения на расслабление. Хорошо помогают научить ребенка расслаблять пальцы при письме занятия с красками. Когда ребенок работает с кистью, то он расслабляет пальцы, делая широкие мазки.

Упражнения на расслабление.

Напряженные мышцы "непослушны", плохо управляемы. Для того чтобы появилась возможность свободно и точно управлять ими, необходимо расслабить мышцы, снять с них напряжение. Дети могут почувствовать расслабление мышц только тогда, когда им сначала предлагают сильно сжать кулачки и долго подержать их в этом состоянии. А затем им предлагают их разжать (расслабить) и почувствовать это состояние. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление - длительным. У каждого ребенка должно сложиться своеобразное представление о расслаблении ("как кисель").

Упражнения

Кошка мышку цап!

Поддержала, поддержала.

Отпустила.

Мышка побежала,

Хвостиком махала –

До свиданья.

Пальчик о пальчик тихо бьем, (2 раза)

А потом в ладоши громко бьем,

Хлопаем в ладоши - бом. (3 раза)

Руки на коленях, кулачки сжаты,

Крепко напряжены, пальчики прижаты.

Пальчики сильнее сжимаем.

Отпускаем, разжимаем.

*Знайте, девочки и мальчики,
Отдыхают ваши пальчики.*

"Кулачки". Сожми пальцы покрепче в кулачок (руки лежат на коленях), чтобы побелели косточки. Теперь расслабь руки.

*Руки на коленях,
Кулачки сжаты.
Крепко, с напряженьем
Пальчики прижаты.*

"Олени". Подними над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами ("рога"). Напряги руки, с силой раздвинь пальцы. Затем урони руки на колени, расслабься.

*Посмотрите: мы - олени!
Рвется ветер нам навстречу!
Ветер стих.
Расправим плечи,
Руки снова на колени.
А теперь - немного лени.*

"Штанга".

Встань. Представь, что поднимаешь тяжелую штангу. Наклонись, "возьми" ее. Сожми кулаки. Медленно поднимай руки. Они напряжены. Тяжело! Подержи штангу. Бросай ее.

*Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом.
Штангу с пола поднимаем...
Крепко держим... и бросаем!
Наши мышцы не устали -
И еще послушней стали!*

"Звонок". Руки полусогнуты, опора на локти. Встряхивай по очереди кисти рук.

Поглаживание. Разгладь лист бумаги ладонью правой руки, придерживая его левой рукой, и наоборот.

Постукивание. Постучи по столу расслабленной кистью правой, а потом левой руки.

Готовим руку к письму

Прежде чем ваш малыш научится писать, его мелкая моторика должна быть развита настолько, чтобы пальцы легко и твёрдо удерживали карандаш или ручку. Ребенок будет готов к этой работе, если ранее упражнялся с другими материалами, косвенно готовящими руку к письму: пересыпание круп, развязывание шнурков, игры с прищепками. Приведём некоторые подготовительные упражнения, помогающие детям освоить процесс письма, рекомендованные немецкой академией развития и реабилитации на основе материалов международного Монтессори-курса.

«Прищепки в корзинке»

Для этого упражнения приготовьте корзинку с деревянными бельевыми прищепками, края корзинки не должны быть слишком толстыми. Корзинку можно заменить плоской фигурой из толстого картона. Покажите малышу, как вынуть прищепки одну за другой и, взяв каждую тремя пальцами, прицеплять на край корзинки. Многократное повторение движения сжимания и разжимания с усилием бельевой прищепки даёт отличную тренировку кончикам пальцев правой и левой руки. Известно, что развитие пальцев связано с развитием правого и левого полушария головного мозга, и, если в выполнении упражнения участвуют две руки, значит, тренируется скоординированность работы сразу обеих рук, а значит, и обоих головных полушарий. Наблюдая, какой рукой предпочтительнее работает ваш ребенок, можно определить, левша он или правша. Исправлять эту склонность не следует. Однако можно лишь приветствовать работу ребенка обеими руками.

«Капли в ячейках»

Для развития мелкой моторики трёх основных пальцев руки (большого, указательного, среднего) предложите малышу игру с пипеткой. Приготовьте маленький поднос, где лежит платформа с ячейками (для кубиков изо льда) и пипетка с «тугим» наконечником. Налейте в пузырёк чуть подкрашенную воду. Покажите ребенку, как взять пипетку и, сжимая её колпачок тремя основными пальцами, набрать воду из пузырька. Аккуратно перенесите пипетку с водой к платформе с ячейками и заполните ячейки каплями, сжимая колпачок пипетки. Если ребенок заполнил всю платформу, то капли с помощью пипетки отправляются назад в пузырёк. Сжимая и разжимая тремя основными пальцами колпачок пипетки, ребенок тем самым упражняет именно те пальцы, которыми будет потом писать. Упражнение требует концентрации внимания, что также немаловажно при обучении письму. Если малыш сделал неловкое движение и капля упала на поднос, он легко заметит ошибку и тут же исправит, подхватив каплю той же пипеткой. Упражнение прекрасно тренирует точность в мелких движениях руки.

«Перекладывание бус пинцетом»

Следующее упражнение требует предельного внимания и содержит в себе внутренний контроль. Вам понадобится маленький поднос, платформа с ячейками для бус, медицинский пинцет (можно воспользоваться косметическим пинцетом, но он меньше размером, следовательно, работа с ним сложнее) и чашка с бусинами (крупными). Бусин ровно столько, сколько ячеек в платформе. Покажите ребенку, как взять пинцет, аккуратно захватить концами бусину из чашки и перенести её в ячейку платформы. Когда платформа окажется заполненной, бусины с помощью пинцета перекладываются обратно в чашку. Эта работа требует большой точности в движениях.

«Как режут ножницы»

Чтобы тренировать мышцы кисти руки, научите вашего малыша работе с ножницами. На листах толстой цветной бумаги обозначьте линии отреза. Дайте ребенку в правую руку ножницы, а в левую листок бумаги и помогите отрезать небольшой кусочек, позднее кроха научится резать по линии и

выполнять сложные движения по вырезанию узоров. Впрямую этот материал не готовит ребенка к письму. Но, приобретая сложный навык уверенно держать ножницы и резать точно по специальным линиям, малыш тем самым готовится к тому, чтобы также уверенно его рука держала карандаш и вела по бумаге точные линии.

«Вышивание на картоне»

Это самое сложное и тем не менее интересное упражнение. На листе картона нарисуйте простой рисунок из линий (треугольник, квадрат). Точками наметьте места, где пойдет иглолка с ниткой. Положите на поднос клубок шерстяных ниток и толстую иглу для ковроткачества. Покажите ребенку, как смотать с клубка нитку (её заранее отмерьте и отрежьте) и вставить её в ушко иглолки. Концы нити соедините и завяжите узелок. Затем вместе с ребенком делайте стежки на картонном рисунке, руководствуясь нанесенными на линию точками, продевая иглолку то вниз, то вверх. Работа с иглой, особенно вдевание нитки, очень сложна для ребенка, поэтому вначале лучше не просто показывать, а проделывать эти операции вместе с малышом, рука в руке, имея терпение, и точно уловить момент, когда можно отпустить руку ребенка и предложить ему действовать самостоятельно.

Данные упражнения развивают у детей глубокую концентрацию внимания, высокую степень сосредоточения. Выполняя задания, ребенок тренирует координацию мелких движений пальцев, точность глазомера и последовательность действий. Все эти умения с особой силой проявятся позже, когда малыш возьмёт в руки карандаш, чтобы научиться писать.