

Упражнения для дошкольников по подготовке руки к письму

Всем детям, поступившим в школу, приходится писать. И не у всех, к сожалению, это получается одинаково хорошо. Дело в том, что **письмо** – это непростой навык, требующий хорошей **подготовки мелких мышц руки** ребенка для выполнения четких, хорошо скоординированных движений, а также способности контролировать собственные действия довольно продолжительное время.

Поэтому, прежде чем учить детей писать, нужно **подготовить** их руку к самому процессу **письма**, поскольку данные задачи совершенно отличаются друг от друга. В этом деле могут помочь различные помощники — книги, игрушки, пособия, которые можно приобрести, как на сайте производителя, так и в магазинах.

Существует ряд эффективных **упражнений для того**, чтобы **подготовить** руку малыша процессу **письма**. Вот некоторые из них.

Упражнение «Пианист»

Малыш кладет ручки на твердую поверхность стола **ладошками вниз**. Необходимо поднимать пальчики по очереди. Сначала поднимаем пальчики одной **руки**, потом – другой. Повторяем **упражнение наоборот**, т. е. с другой **руки**.

Упражнение «Новая волна»

Ручки малыша лежат на твердой поверхности, как в **упражнении 1**. Только теперь нужно поднимать пальчики друг за дружкой на разных руках в одно и то же время. Начинать следует с мизинчиков.

Упражнение «Скрепочка»

Малышу следует напрячь средний и указательный пальчики и зажать между ними карандаш так, чтобы он не выскользнул. Затем нужно опускать и поднимать пальцы, стараясь, чтобы карандаш не выскользнул.

Упражнение «Волшебные палочки»

Счетные палочки, карандаши, трубочки, ручки в количестве 10 или 15 штук выкладываем на твердую поверхность. От малыша требуется ловкость для того, чтобы собрать все палочки по очереди, используя только одну руку, а потом снова их выложить по очереди на рабочую поверхность. Важно собирать и выкладывать палочки именно по одной. И нельзя помогать себе другой рукой.

Упражнение «Ловкие шаги»

Снова напрячь средний и указательный пальчики и зажать между ними карандаш так, чтобы он не выскользнул (*как в **упражнении 3***). Лучше держать **письменный** прибор на уровне вторых фаланг пальцев. Теперь с этим карандашом, так, чтобы тот не упал,

делаем пальчиками очень маленькие перемещения (*шажки*) по рабочей поверхности стола. Нужно «пройти всю доступную поверхность в пределах территории, куда дотягивается рука малыша.

Упражнение «Мельница»

Снова напрячь указательный и средний пальчики и зажать между ними карандаш, но только самый его кончик. От малыша требуется так повернуть руку, чтобы можно было захватить второй рукой другой, свободный, кончик карандаша. Карандаш как бы совершает вращение. При этом направление **письменного** прибора следует соблюдать от груди. Необходимо добиться, чтобы малыш совершал не менее 7 оборотов. Но, чем больше, тем лучше.

Упражнение «Шарик»

Малышу нужно использовать свое воображение и представить, что у него в **ладонках** мячик небольших размеров. Теперь этот воображаемый мячик нужно перекачивать из стороны в сторону.

Упражнение «Дружба»

В положении сидя малышу следует поставить ручки на уровень глаз, соединив ладони друг с другом. Потом одну ладонь необходимо сдвинуть немного вниз, а пальцы другой **руки** согнуть и как бы обнять пальцы сдвинутой вниз **ладонки**. Перед выполнением таких ручных «*объятий*» вдыхаем носом, и выдыхаем непосредственно в процессе выполнения **упражнения**. Делать **упражнение** нужно двумя руками по очереди, раз 10 – 15.

Как правильно держать ручку

Важно также обратить ваше внимание на то, как правильно держать ручку. Предложите ребенку что-нибудь написать и посмотрите, как он возьмет карандаш. Неверно, если ребенок:

-держит пальчики так, будто хочет посолить еду, т. е. щепоткой;

-зажимает ручку в кулаке;

-**письменный** прибор располагается на поверхности указательного пальца, вместо среднего;

-конец **письменного** прибора указывает в сторону, а не на плечо пишущего;

-пальчики ребенка расположены на неправильном расстоянии от грифеля (*близко или, наоборот, далеко от него*).

Искаженное положение **руки при письме** будет помехой правильному освоению этого важного процесса, поэтому необходимо начать тренировку по исправлению ситуации.

Упражнение «Домик для букв»

Взрослому необходимо взять ручку правильно, но только отодвинуть пальцы немного повыше от грифеля (*на 2 см, примерно*). После этого нужно отпустить указательный палец так, чтобы карандаш удерживался только средним и большим пальцами. А указательный в это время может выполнять любые свободные движения и даже постукивать по поверхности **письменного прибора**. Предложите малышу повторить то же самое.

Помните, что при регулярной тренировке и выполнении всех предложенных действий, овладение процессом **письма** станет для вас приятным и увлекательным занятием.