



Держим карандаш правильно

Большинство детей сначала учатся держать карандаш в кулаке, захватив его всей ладонью. Примерно с трех с половиной лет можно предложить малышу упражнения, которые помогут ему впоследствии держать карандаш щепотью.

1. Побуждайте ребенка брать мелкие предметы кончиками пальцев (пинцетный захват) и выпускать их, складывая в какую-то емкость.

2. Чтобы ребенку было легче научиться держать карандаш щепотью, предоставьте ему возможность пользоваться кусочками мела. Такие мелки неудобно держать в кулачке, и малыш скорее возьмет его так, как нужно для письма.

3. Чтобы ребенку было удобно писать, совсем не обязательно, чтобы он держал карандаш тремя пальцами абсолютно правильно. Если ваш ребенок до определенного возраста не может овладеть щепотным захватом и управлять движениями мелких мышц руки, не волнуйтесь: нужны лишь время и практика.

Некоторые занятия помогают тренировать движения отдельных пальцев: например, откручивать крышечки от тюбиков с зубной пастой большим, указательным и (иногда) средним пальцами. Кроме того, можно предложить ребенку рисовать простые картинки, соединяя точки. Можно и играть с карандашом или ручкой, такие упражнения смогут увеличивают подвижность пальчиков,



разовьют их силу и гибкость.

«Ослик»

Зажми карандаш большим и указательным пальцами правой руки. Начиная его покачивать, имитируя движение маятника. Затем тоже самое сделай левой рукой.

Ослик хвостиком качал,

Чуть его не потерял.

Ты качай-качай-качай

Но давай-ка не теряй.

«Бревно»

Зажми концы карандаша большими и указательными пальцами обеих рук и начинай крутить его в одну и другую стороны. Затем упражнение выполняют для больших и средних пальцев, для больших и безымянных, для больших и мизинцев.

- Крутим мы с трудом давно

Это толстое бревно.

- Вы ошиблись, это наш

Тонкий, легкий карандаш.

Чтобы научить ребенка правильно держать ручку или карандаш, положите перед ребенком карандаш перпендикулярно к телу (посередине линии), заточенным концом от ребенка. Щепотью (большим, указательным и средним пальцами) ребенок должен взять за незаточенный конец карандаша и передвигать пальцы к другому концу скользящим движением, опираясь заточенным концом о поверхность стола. Пальцы правильно распределятся. 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.

Напряженные мышцы «непослушные», плохо управляемы. 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 поддержать их в этом состоянии, а затем разжать (расслабить) и почувствовать это состояние.

«Кулачки»

Сожми пальцы крепче в кулачок (руки лежат на коленях) чтобы побелели косточки. Теперь расслабь руки.

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

Литература:

1. Узорова О.В. Нефедова Е.В. «Игры с пальчиками».- М.: АСТ: Астрель, 2006.
2. Выгодская И.Г. «Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях».- М.: Просвещение, 1993.