

Учим держать карандаш правильно

Все знают, как трудно порой приучить ребенка с детства держать карандаш правильно. Если сразу сделать этого не получается, то неправильная привычка пристает очень быстро и остается с человеком на всю жизнь.

Исследования, проведенные немецкой компанией Schwan-STABILO в детских садах и школах, показали, что многие дети, начинающие обучение письму, и ученики старших классов неправильно держат пишущий инструмент: излишне сжимают, неправильно ставят пальцы, изгибают их, выкручивают кисть. В результате в пальцах и кисти возникает избыточное напряжение, которое вызывает онемение и боль, ребенок быстро устает, скорость письма снижается и портится почерк. Неправильная манера письма может даже способствовать возникновению такого серьезного заболевания, как писчий спазм.

Поэтому не стоит позволять ребенку писать так, как ему «удобно» и уж тем более не стоит рассчитывать на самоконтроль ребенка, особенно в начале обучения письму! Так же важно помнить, что намного легче научить ребенка правильно держать ручку в начале обучения, чем потом переучивать ребенка, у которого уже сложилась неправильная привычка держать ручку.

Педагоги считают, что при правильном удержании карандаша, рука получает меньшую нагрузку. Это особенно важно при выполнении письменных уроков во время обучения в школе.

Как же правильно в руке держать ручку (карандаш, фломастер)?

1. К ладони подгибают два пальца: безымянный и мизинец.
2. Руку опирают на парту (стол) третьей фалангой мизинца и внешним ребром ладони так, чтобы подогнутые пальцы находились почти перпендикулярно краю столешницы.
3. Ручку зажимают между большим пальцем (располагая его немного выше) и указательным, на расстоянии примерно 1,5–2 см от конца, который скользит по бумаге.
4. Средний палец подкладывают снизу под ручку (чтобы опорой ей служила вторая фаланга) — он в захвате не участвует, но исполняет роль подпорки.
5. Инструмент для письма располагают не вертикально относительно бумаги, а под углом.

Стоит помнить не только о положении карандаша в руке ребенка, но и о его позе в целом.

С самого начала научите ребенка сидеть за столом, соблюдая следующие правила:

- ✓ Сидим прямо.
- ✓ Ноги вместе.
- ✓ Между грудью и столом расстояние 1,5 - 2 см.
- ✓ Тетрадь расположена под углом 30 градусов. Если тетрадь расположена по-другому, ребёнку придётся поворачивать туловище и сильно наклонять голову.
- ✓ Нижний левый угол листа, на котором пишет ребёнок, должен соответствовать середине груди.
- ✓ Оба локтя лежат на столе.

Ребёнок держит ручку неправильно если:

- ✓ она располагается в кулаке;
- ✓ его захват похож на щепоть или горсточку;
- ✓ большой палец его руки располагается на ручке ниже, а указательный выше (либо к нему перпендикулярно);
- ✓ опорой ручке служит любой другой палец, а не средний;
- ✓ малыш держит ручку (карандаш) либо дальше от пишущего конца, либо ближе, чем рекомендуется;
- ✓ верхний конец ручки направлен от себя или в сторону, а не к себе, как полагается;
- ✓ ребёнок слишком сильно зажимает ручку в пальцах;
- ✓ рука его зажата, напряжена;
- ✓ он пишет, сильно надавливая на бумагу;
- ✓ нажим при письме или рисовании у малыша слишком слабый.

Обратите внимание на детали:

- ✓ ребёнок во время рисования постоянно поворачивает лист в разные стороны — он не умеет изменять положение карандаша (ручки) с участием пальцев;
- ✓ преобладание маленьких предметов на рисунке свидетельствуют о том, что малыш пишет, зажимая кисть, фиксирует её на плоскости листа.

Эффективные способы и упражнения — ТОП-8

Достичь успеха в подготовке детской руки к письму поможет нехитрая игра. Поменяйтесь ролями с малышом. Пусть он учит вас держать ручку, а вы норовите взять её как-то неправильно и наблюдайте, сделает ли маленький учитель по этому поводу замечание. Если все ваши ухищрения замечены, будьте уверены, теоретическую часть ребёнок усвоил хорошо.

Что касается практики, здесь в вашем арсенале имеются простые, но эффективные упражнения, которые тоже нужно преподносить в качестве очередной игры.

1. Баю-баю, карандаш, баю-баю, ручка

Малышу очень понравится укладывать спать свои письменные принадлежности так же, как, например, кукол или плюшевых животных. Кроваткой инструментам для письма послужит средний палец правой руки, подушкой — указательный, одеяльцем — большой. А если ещё и колыбельную спеть ручке или карандашу, как же им не устроиться правильно в маленькой детской руке?

«Баю-баюшки-бай-бай.
Карандашик, засыпай.
Ты ложись скорей в кровать.
Завтра будем рисовать!
Нарисуем маму, папу,
Кошку и собаку Тяпу.
Ты ложись скорее спать.
Завтра будет день опять!»

«Баю-баюшки-баю,
Ручку я возьму свою,
Положу её в кроватку,
Засыпает ручка сладко.
Завтра будем с ней опять
Мы писать, писать, писать!»

2. Детский дартс

Дартс — игра, помогающая развитию координации движений у ребёнка. Дротики малыш будет обхватывать пальцами точно так же, как нужно располагать их на инструментах для письма. Только позаботьтесь о безопасности маленького игрока: приобретите дартс с дротиками на липучках либо с магнитными концами.

3. Удержи в руке салфетку

Для этого упражнения вам потребуется бумажная салфетка (или носовой платок). Её нужно сложить или смять так, чтобы получился небольшой комочек. Далее предложите ребёнку прижать салфетку двумя пальцами — мизинцем и безымянным — к ладони. Оставшиеся свободными средний, большой и указательный без труда найдут своё место на ручке.

4. Пинцетики или метод пинцетного захвата

Малыш должен поставить ручку на бумагу вертикально левой рукой, а большим, указательным и средним пальцами правой захватить её верхний конец. Далее нужно потихоньку скользить по корпусу вниз и зафиксироваться в правильном положении в 2 см от пишущего конца письменной принадлежности. Только теперь можно захватить её как пинцетом и поднять в воздух. Так повторяете несколько раз.

5. Рисуем мелками

Можно использовать мелки или восковые карандаши. Только их нужно разделить на несколько частей, чтобы длина каждого была не более 3 см. Тогда ребёнок не сможет зажимать их в кулак и вынужден будет захватывать пальцами. Со временем он привыкнет к такому захвату, после чего малышу смело можно давать в руки ручку и карандаш.

6. Пальчиковый body art

Ярким маркером или фломастером нарисуйте на среднем пальце ребёнка небольшую точку в том месте, где должна располагаться ручка во время письма. А на самой ручке начертите линию, ниже которой пальцы заходить не должны. Такие напоминки помогут ребёнку контролировать захват инструмента для письма, пока он не отработает его до автоматизма.

7. Фиксирующая резинка

Бывает, малыш держит ручку так, что верхний её конец направлен вперёд или в сторону. Исправить положение можно очень простым способом.

Вам потребуется обычная резинка для денег, которую нужно подобрать по размеру (они продаются разные). Наденьте её на правое запястье ребёнка, сделайте петлю восьмёркой и вставьте туда ручку. Так пишущий конец будут удерживать пальцы малыша, а верхний фиксируется в правильном положении резинкой.

8. Великаны и гиганты

Ещё одна распространённая проблема при обучении ребёнка технике письма — жёсткая фиксация верхней конечности на столе. Помочь здесь может рисование больших фигур на четверть или половину листа. При этом руку нельзя отрывать от столешницы, её нужно передвигать вслед за линией.

Всего двадцать минут в день достаточно выделять на такие занятия, но проводить их нужно регулярно.

Занятия, которые помогут научить ребенка правильно держать карандаш и ручку.

Такие занятия выработают у ребенка навык держать предмет для письма щепотью (большим, указательным и средним пальцами) и расслаблять напряженные мышцы руки.

- ✓ Собирать мозаику.
- ✓ Соединять карандашом точки.
- ✓ Открывать и закрывать тюбик.
- ✓ Рисовать мелкими и кисточкой.
- ✓ Складывать мелкие предметы в баночку

Закрепляем навык

Как научить ребенка держать карандаш правильно в руках - необходимы регулярные упражнения. Например, для закрепления навыка можно предложить малышу следующие задания:

- ✓ соединить рисунок по точкам;
- ✓ заштриховать фигуры;
- ✓ обвести по контуру;
- ✓ рисовать по клеточкам и другие.

Мы дали несколько полезных рекомендаций родителям, как научить ребенка держать карандаш. Но стоит также помнить, что малыш усваивает только ту информацию, которая его заинтересовала. Поэтому обучение не должно происходить в принудительной форме, а иметь характер игровой деятельности и занимательного времяпровождения.