

Как подготовить руку ребенка к письму

В наше время школы заинтересованы в том, чтобы дети поступали в 1 класс подготовленными, умеющими писать и считать.

На начальном этапе обучения у многих детей чаще всего возникают затруднения именно с письмом: быстро устает и «не слушается» рука, буквы, цифры и их элементы получаются некрасивыми, неровными, ребенок не укладывается в отведенное для выполнения задания время.

Эти затруднения вызваны недостаточным развитием мелкой моторики пальцев руки и недостаточно сформированными навыками зрительно-двигательной координации, внимания, аналитического восприятия. Это отрицательно сказывается на усвоении детьми школьной программы.

Чтобы этого не произошло, очень важно заранее начать подготовку руки ребёнка к письму.



Что такое мелкая моторика и для чего ее развивать

Мелкая моторика рук — это совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, часто в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами.

Развитие речи и интеллекта ребенка зависит от развития мелкой моторики его рук. Известный педагог В. А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребенка находится на кончике пальцев».

Развитие мелкой моторики оказывает влияние на общее развитие ребенка, его мыслительную деятельность, зрительную и двигательную память, внимание, координацию, воображение, речь. Это важно еще и потому, что в нашей повседневной жизни нам постоянно необходимы точные скоординированные движения пальцев и кистей рук, чтобы есть, одеваться, писать, заниматься рукоделием, играть на музыкальных инструментах, и т.д. Поэтому от степени развития мелкой моторики зависит очень многое.

И, конечно же, при подготовке ребенка к школе, для того, чтобы он успешно овладел навыками письма, просто необходимо, чтобы мелкая моторика его рук была для этого достаточно развита!

Когда ребенок идет в 1 класс с недостаточно развитой мелкой моторикой рук, это чаще всего говорит о некотором отставании и в его общем развитии. Ребенку с большим трудом будут даваться графические задания, ему будет трудно долго держать карандаш или ручку, движения его руки во время письма будут неловкими. И конечно, это скажется не только на почерке, но и на успехах в учебе и на освоении различных трудовых навыков.



С какого возраста начинать готовить руку ребенка к письму

Готовить руку ребенка к письму, а значит, тренировать мелкую моторику рук ребенка можно начинать с раннего возраста.

В самом раннем возрасте мелкая моторика развивается естественным образом: малыш вначале учится брать предметы рукой, затем – перекладывать их из одной руки в другую, и т.д.

С 3-4 месяцев можно начинать делать массаж кистей рук малыша, сгибать и разгибать его пальчики, воздействовать на ручки и пальчики ребенка сенсорно: гладить их, проводить по ним меховой или вязаной игрушкой и т.д.

Очень важно, чтобы эти занятия проходили с положительным эмоциональным фоном, доставляли ребенку радость, были для него игрой. Для этого наши мудрые предки делали с малышами пальчиковую гимнастику в сопровождении потешек, т.е. играли в пальчиковые игры, такие как: «Пальчик-мальчик, где ты был», «Сорока-ворона» и т.д.

Пальчиковая гимнастика «пальчиковые игры» – это инсценировка при помощи пальчиков небольших историй и сказок в стихотворной форме. Пальчиковые игры – это важная часть работы по развитию мелкой моторики с детьми разного возраста: от малышей до учащихся первых классов.



Для большей эффективности в пальчиковых играх должны использоваться отдельные движения каждого из пальчиков, а движения на сжатие, растяжение, расслабление кисти руки – чередоваться.

Длительность пальчиковой гимнастики увеличивается с возрастом: для малышей до 3-4 лет рекомендуемое время – от 3 до 5 минут, для детей постарше – 10-15 минут в день.



Какие занятия помогают подготовить руку к письму

Детское творчество: рисование, аппликация, вырезание, лепка и т.д. очень способствуют тренировке мышц кистей рук и пальчиков, развитию ловкости и умелости рук, координации движений обеих рук и т.д., а также активно воздействуют на зоны мозга, ответственные за общее развитие ребенка.

Также полезны для маленьких детских ручек такие занятия, как:

- игры с мячом, кубиками, пирамидками, сортерами, мозаикой, конструкторами, пазлами и т.д.,
- застегивание и расстегивание пуговиц, кнопок, крючков,
- нанизывание бусин и пуговиц,
- шнуровка,
- переплетение ленточек или веревочек, плетение из них косичек, завязывание и развязывание узлов и бантов,

- отвинчивание и завинчивание крышек пластиковых бутылок, банок, пузырьков,
- прикрепление и открепление прищепок,
- поиск мелких предметов (игрушек от киндера и т.д.) в миске или мешочке с крупой,
- театр теней из рук и пальцев.

Массаж и самомассаж рук

Очень полезен массаж или самомассаж рук. Его нужно проводить каждый день по 2-3 раза. Это можно делать следующим образом.

Простейший массаж: движения выполняются по направлению к лимфатическим узлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. Движения: поглаживание, растирание, лёгкое надавливание, легкое пощипывание, похлопывание, стибание и разгибание пальчиков, и всех вместе, и поочередно.

Начинается массаж (самомассаж) с растирания пальчиков от подушечек к ладоням вначале на одной руке, а затем на второй. Затем большим пальцем одной руки растирается ладонь второй руки от центра к краям.

Затем выполняются различные движения, после каждого из которых делают расслабляющие поглаживания или встряхивания рук:

- разогрев рук — энергично потереть ладони друг о друга, чтобы рукам стало горячо,
- движения как во время мытья рук,
- сжать все пальчики в кулак и резко разжать,
- потереть большой пальчик о другие пальчики по очереди: об указательный, о средний, о безымянный, о мизинчик. Упражнение выполняется одновременно обеими руками,
- сжать одну руку в кулачок, затем вставлять в него по очереди пальчики другой руки и несколько раз прокручивать.
- делать «пилящие» движения ребром одной ладони по другой,
- костяшками сжатых в кулачок пальчиков одной руки проводить вверх и вниз по ладони и пальчикам другой руки.

Завершить самомассаж расслаблением кистей рук, для этого нужно потрясти ими.

Самомассаж можно проводить с помощью различных мелких предметов, например, катать ребристый карандаш, бусину, горох, шишку или орех между ладонями или одной рукой по столу. Это можно делать со словами:

«Еду, еду, к бабе, к деду,
На лошадке, в красной шапке,
По ровной дорожке
На одной ножке»

Графические задания

В старшем дошкольном возрасте (5-6 лет) развитие мелкой моторики и координации движений рук становится одним из главных этапов подготовки к школе и, в частности, к письму.

В этом возрасте важно уделять внимание таким занятиям:

- раскрашивание бумаги или замкнутых контуров в разных направлениях для разных рисунков (на каждом рисунке штрихи должны быть только в одном направлении),
- штриховка в разных направлениях с разной силой нажима и длиной штрихов,
- обведение рисунка по контуру,
- создание изображения с помощью шаблонов или обводка различных предметов (стакана, баночки, своей ладошки и т.д.),
- рисование по точкам;
- рисование по клеточкам по образцу и на слух,
- дорисовка изображений по клеточкам и без них,
- различные графические диктанты (например, такой),
- написание элементов прописных букв.

Большинство таких заданий есть в различных пособиях для подготовки детей 5-6-7 лет к школе.

Знакомство с гигиеническими правилами письма

Учить ребенка правильно сидеть при письме или рисовании и правильно держать ручку надо начинать заранее, до того, как он пойдет в школу. Потому что переучивать его, особенно в очень сложный для него период, когда ему придется много заниматься новой и сложной для него деятельностью – письмом, будет очень трудно.

Гигиенические правила письма это следующие умения и навыки:

1. Правильно сидеть при письме.
2. Правильно держать ручку.
3. Правильно координировать движения пальцев, кисти, предплечья, плеча при письме.

Соблюдение этих правил позволяет сформировать правильную технику письма, сделать его более удобным, легким, красивым и быстрым.

Причем как именно это делать правильно, ребенку должен показать взрослый. Он же должен следить за их выполнением, т.к. сам ребенок, сконцентрировавшись на выполнении задания, о них забывает уже через несколько минут.

Вырезание ножницами

К сожалению, не так мало детей, которые идут в 1 класс, вообще не умея вырезать. А ведь вырезание хорошо тренирует мышцы детских пальчиков, развивает координацию движений. Нужно уделить внимание умению ребенка резать по прямым, ломанным или изогнутым линиям, умению вырезать различные формы: треугольник, круг, овал и т.д.

Аппликация

Вырезанные фигурки можно приклеить на бумажный или картонный фон – получится аппликация. Аппликацией можно заниматься с детьми раннего возраста, которые еще не умеют пользоваться ножницами, если предлагать им приклеить порванную ими на кусочки цветную бумагу или уже готовые вырезанные фигурки из самоклеящейся бумаги, а также изображения, вырезанные взрослым из старых журналов или фигурки, сделанные фигурными дыроколами.

Работа с бумагой и картоном. Оригами

Из бумаги (бумажных выкроек), сделав пару сгибов (в более сложных моделях может потребоваться клей), можно получить различные бумажные игрушки. Также

фигурки и игрушки можно сделать путем складывания бумаги (оригами). Из бумаги и картона можно сделать много различных поделок, имеющих практическую пользу: открытки, подарки и сувениры, елочные игрушки и украшения, книжные закладки.

Лепка

Лепить можно из пластилина, соленого теста, глины, массы для лепки. Вначале нужно научиться лепить базовые формы: шарики, колбаски, кружочки, а уже их собирать в различные фигурки, буквы, цифры. Полезно разминать пластилин (тесто, глину, массу) в руках, отщипывать (еще можно разрезать ниткой или стеклом) от них кусочки, а затем снова соединять их в одно целое. Кусочками пластилина можно выкладывать контуры рисунков на картоне или фон, на котором потом создать изображение с помощью круп.

Даже если вашему ребёнку в школу не в этом году, проведите такие тесты, и вы увидите, нужно ли готовить руку малыша более тщательно и целенаправленно. Если да, то используйте способы, предложенные в статье, или придумывайте свои. И всё у вас получится!