**Методические рекомендации по подготовке руки будущего**

**первоклассника к письму и ее развитию в процессе обучения.**

Почему такое серьезное внимание уделяется подготовке руки к письму?

Для первоклассников это очень важно, так как развитая моторика необходима для усвоения школьной программы. Год от года увеличивается количество первоклассников, которые испытывают большие трудности при овладении письмом: быстро устает рука, теряется рабочая строка, не получается правильное написание букв; ребенок не различает понятие "лево", "право", "лист", "страница", "строка", не укладывается в общий темп работы. Движения их рук недостаточно точны и целенаправленны. Отсюда, плохая речь, мыслительные операции развиты ниже среднего. Такие дети с трудом пересказывают, не улавливают главную мысль, слабо составляют рассказ по картинкам. Эти затруднения обусловлены слабостью мелкой моторики пальцев руки и недостаточной сформированностью навыков зрительно-двигательной координации, произвольного внимания, аналитическоговосприятия, зрительной памяти.

Все это отрицательно сказывается на усвоении детьми программ первого класса и вызывает необходимость организации специальных занятий, цель которых — подготовить руку ребенка к систематическому письму, сформировать элементарные специфические графические навыки письма.

Развитые детские руки нужно не только для школы, но и для всей последующей жизни детей. Отсюда следует, что прежде чем ребенка учить писать, необходимо подготовить его руку к письму, тренировать мелкие мышцы кисти, укрепить их.

Необходимо уделить внимание вопросу о детях, пишущих левой рукой.

•Это не патология, а особая организация работы мозга. Ученые установили, что 90% людей – правши, 10% – левши.

•Нельзя переучивать ребенка, иначе, изменяя ведущую руку, мы неизбежно вызываем перестройку в деятельности мозга.

•К пяти годам у ребенка уже формируется стойкое предпочтение руки в процессе деятельности. Есть специальные методики выявления ведущей руки у детей дошкольного возраста.

**Требования к организации процесса письма.**

Ручка должна быть шариковая без автоматической защелки, цвет фиолетовый или синий. Желательно, с тонким наконечником стержня. Необходимо следить за правильным положением ручки в руке.

Ручка должна лежать на левой стороне среднего пальца. Указательный палец сверху придерживает ручку, большой палец поддерживает ручку с левой стороны. Все три пальца слегка закруглены и не сжимают ручку сильно. Указательный палец может легко подниматься, и при этом ручка не должна падать. Безымянный и мизинец могут находиться внутри ладони или свободно лежать у основания большого пальца. Во время письма рука опирается на верхний сустав загнутого внутрь мизинца.

Итак, ручку надо держать свободно, не зажимая ее слишком крепко и не прогибая указательный палец. Прогибание первого сустава указательного пальца увеличивает мышечное напряжение, ребенок быстро устает, а темп письма снижается.

***Глава из книги М. Безруких "Как научить ребенка писать красиво"***

*"Как научить ребенка правильно держать ручку? Все мы пишем, почти не задумываясь над тем, как мы ее держим.*

*1. Представим, что на среднем пальце правой руки есть "подушечка":*

*2. На эту "подушечку" укладываем ручку:*

*3. Указательный и большой пальцы захватывают ручку сверху:*

*Расстояние от самого кончика ручки до кончика указательного пальца должно быть примерно 15 мм. Если расстояние слишком маленькое или слишком большое, рука при письме будет напряжена.*

*Когда пишем, соблюдаем следующие правила:*

*- Стол, за которым ребенок будет делать уроки подобран по росту ребенка, свет при письме падает слева.*

*- Сидим прямо.*

*- Ноги вместе.*

*- Между грудью и столом расстояние 1,5 - 2 см.*

*- Тетрадь расположена под углом 30 градусов. Если тетрадь расположена по-другому, ребенку придется поворачивать туловище и сильно наклонять голову.*

*- Нижний левый угол листа, на котором пишет ребенок, должен соответствовать середине груди.*

*- Оба локтя лежат на столе.*

*Можно заучить маленький стишок и повторять каждый раз перед началом письма (помогает вспомнить правила посадки и уберегает от искривления позвоночника):*

*Сели прямо, ноги вместе,*

*Под наклон возьмем тетрадь.*

*Левая рука на месте,*

*Правая рука на месте,*

*Можно начинать писать.*

*Ну что ж, начинаем писать.Рука при письме опирается на основание запястья и на внешнее ребро ладони и мизинец. По мере письма потихоньку передвигаем ребро ладони, мягко скользя по бумаге, оставляя главной точкой опоры основание запястья. Через какое-то время, когда "проделали" достаточно большое расстояние (примерно длину слова в 6-10 букв), передвигаем запястье."*

Нормы выполнения письменных работ, соответствующие физиологии ребенка 6-7 лет:

- объем записи 5-6 строк, а не 1-2 страницы;

- «чистое» письмо не должно превышать 20 минут с обязательными перерывами;

- непрерывное письмо – 3-5 минут, а не до тех пор, пока ребенок не напишет страницу;

- во время 20 минут письма должно быть 3 физминутки, включающие упражнения для глаз, головы, шеи, предплечий, пальцев;

- пальчиковая гимнастика перед началом письма (массаж, имитация движений рук при игре на пианино, арфе, гитаре; покормить кур, посолить яйцо, сжимать в кулачок пальцы и разжимать; имитация поглаживания кошки и т.д.).

**Приемы подготовки руки будущего первоклассника.**

А теперь остановимся на вопросе о том, как до обучения написания букв (до 1 сентября) подготовить руку ребенка.

Родители НЕ ДОЛЖНЫ САМИ учить детей до школы писать буквы. Не владея методикой обучения письму, вы научите неправильно, и ребенка надобудет переучивать. Это очень сложный процесс.

Задача родителей: подготовить руку ребенка, развивать мелкую моторику, т.е. мелкие движения кисти.

Что же нужно делать родителям? Среди разнообразных заданий, направленных на подготовку руки ребенка к письму, наиболее эффективными считают упражнения на укрепление мышц руки и упражнения на ориентирование в пространстве и на плоскости.

**Упражнения на укрепление мышц руки**

• Упражнения с мелким материалом. Можно во время занятий с ребенком нанизывать бусы, застегивать и расстегивать пуговицы, кнопки, крючочки, завязывать и развязывать ленточки; перекладывать тремя пальцами, которыми держат ручку во время письма, мелкие игрушки; работать с пипеткой и стаканчиком (выбирать и наливать воду), плести из ниток (например, закладки) и так далее.

• Различные виды продуктивной деятельности: лепка, рисование, аппликация, вырезание по контуру фигурок из бумаги, вышивание. Помимо хорошей тренировки руки, рисование дает ощущение «творца», является ключом к эмоциональному пониманию искусства.

• Закрашивание. Это достаточно приятное занятие бывает сначала детям в тягость, но в дальнейшем они выполняют его с удовольствием. Цель: освободить руку ребенка от зажима, сделать ее уверенной и послушной. Это необходимо для письма.

Условие задания: закрашивать надо только цветными карандашами, не выходить за пределы контура рисунка, делать закрашивание сплошным, без полос, можно изменять нажим одного карандаша и закрасить рисунок тремя тонами – совсем светлым, более густым и очень густым.

• Штриховка – эта работа достаточно трудная, но очень полезная для развития мелкой моторики, однако у детей это занятие не вызывает интереса.

Дети учатся контролировать себя, выполнять задания в очерченном пространстве, вырабатывают глазомер, приучают руку к ритмичности и точности движений. Штриховку орнаментов иногда делаем цветными ручками. Это тоже необходимый этап подготовки к письму. Для того, чтобы интерес ребенка не угасал, можно включать игровые моменты, например: «Наступила ночь. Надо поскорее закрасить небо, закрыть окна в домике».

• Срисовывание различных графических образов. При выполнении подобных упражнений необходимо обратить внимание детей на клетку: дети узнают, что клетка делится на четыре части, что у нее есть середина, углы, верхняя, нижняя, правая и левая стороны. Срисовывая, дети должны точно срисовать детали картинки.

• Обводка по контуру фигур различной сложности. Это задание развивает не только моторику руки, но и фантазию, т.к. можно усложнить задание и предложить ребенку нарисовать звезду, ромашку или тропинку к лесу, при этом необходимо обращать повышенное внимание не на количество выполненного задания, а на его качество. Если задание не получилось, есть возможность повторить это задание. После хорошо выполненного задания ребенок получает заслуженную похвалу.

• Выполнение пальчиковой гимнастики. По мнению ученых, пальчиковая гимнастика активизирует работу речевых зон в коре головного мозга. Увлекательные задания, сопровождающиеся с ритмом приговорки,готовят руку ребенка к письму, развивают его память, внимание, зрительно-пространственное восприятие, воображение, наблюдательность, что в своюочередь способствует развитию речи. Предлагаем Вам несколько вариантов пальчиковой гимнастики.

|  |  |
| --- | --- |
| Речь | Движение рук, пальцев |
| Замок.  На двери висит замок.  Кто открыть его бы смог?  Потянули, покрутили,  Постучали и открыли. | Руки в замок.  Пожать плечами.  Потянуть в стороны, покрутить сцепленные кисти.  Постучать основанием кистей друг о друга и развести кисти в стороны. |
| Орешки  Белка, сидя на тележке,  Раздает друзьям орешки.  Заиньке усатому,  Мишке толстопятому,  Синичке-невеличке,  И совушке-сестричке. | Белка.  Изображаем раздачу орехов.  Зайчик.  Медведь.  Синичка.  Сова. |
| Баян, барабан и рояль.  Разверни бока, баян,  Барабань, наш барабан,  Ты, рояль, сыграй нам песни,  Чтобы стало интересней. | Изображаем игру на баяне.  Изображаем, как бьем в барабан.  Изображаем игру на рояле. |
| Точим, точим, точим нож.  Будет очень он хорош.  Будем резать мы припасы:  Масло, соль, хлеб и колбасы,  Помидоры, огурцы.  Угощайтесь! Молодцы! | Левая рука лежит на парте, правая как  бы точит левую руку, потом руки  меняются местами.  Руками словно что-то режут. Называя  продукты, массажируем каждый  пальчик.  Руки разводим в разные стороны,  пальцы сжимаем и разжимаем. |
| Волшебник.  Если ножницы достану,  То волшебником я стану.  Сотворю вам из бумаги  Птиц, машины, башни, флаги. | Ножницы – пальчиками.  Руки и кисти вверх.  Изображаем движения ножницами.  Машем всеми пальчиками сразу (птица), движения руля, «башня», «флаг». |
| Раз, два, три, четыре, пять.  Пальцы в лес пошли гулять.  Этот пальчик в лес пошел.  Этот пальчик гриб нашел.  Этот пальчик чистить стал.  Этот пальчик жарить стал.  Этот пальчик все съел –  Оттого и потолстел. | Разжимаем и сжимаем пальцы.  «Ходьба» пальчиками.  Массируем мизинец.  Массируем безымянный палец.  Массируем средний палец.  Массируем указательный палец.  Массируем большой палец. |

**Упражнения на ориентирование в пространстве и на плоскости**

К упражнениям, которые способствуют ориентированию детей впространстве и на плоскости, относят упражнения в раскрашивании и рисовании. Именно на бумаге ребенок учится определять положение объектов в пространстве и относительно друг друга.

Также к эффективным заданиям относят задания, предложенные Б.Никитиным. Рассмотрим несколько из них более детально.

1. Кто сумеет ставить точки в клетках (в центре клеток)? Поставьте по 2точки, по 3 точки, по 4 точки и так далее. Малыш при этом не только учится рисовать точки, но и учится считать.

2. Кто сумеет ставить точки «на перекрестке», то есть на пересечении линеек? Задавать можно разное число точек – от 2 до 10, а в качестве контрольного упражнения – весь треугольник из точек, как на рисунке.

3. Кто сумеет провести прямую горизонтальную/вертикальную линию заданной длины точно по линейке; линию длиной в 1 клетку, в 2 клетки, в 3 клетки, в 4 клетки и так далее?

4. Кто сумеет нарисовать маленькие кружочки диаметром в 1 клетку? Кто нарисует 1 кружок, 2 кружка, 3 кружка и так далее?

5. Кто нарисует маленький квадратик величиной в 1 клетку? Кто нарисует квадрат со стороной в 2 клетки, в 3 клетки, в 4 клетки и так далее?

6. Кто нарисует квадрат со стороной в 4 клетки и закрасит его цветным карандашом так, чтобы не выходить за контур?

7. Кто сумеет разделить квадрат со стороной в 4 клетки по диагонали и закрасить разными цветными карандашами?

8. Кто сумеет разделить квадрат со стороной в 4 клетки на 4 равных квадрата и закрасить разными цветными карандашами? и др.

**Подводим итог вышесказанному.**

- Не владея методикой обучения письму, вы научите неправильно, и ребенка надо будет переучивать. Это очень сложный процесс. Отсюда следует, что прежде чем ребенка учить писать, необходимо подготовить его руку к письму, тренировать мелкие мышцы кисти, укрепить их.

- Нельзя переучивать леворуких детей, иначе, изменяя ведущую руку, мы неизбежно вызываем перестройку в деятельности мозга.

- Для подготовки руки будущего первоклассника необходимо научить держать правильно ручку. Чем раньше ребенок взял ручку и ей рисует, обводит, тем тверже становится его движения при письме и меньше устает рука.

- При поступлении в первый класс ребенок должен знать, соблюдать ипонимать важность соблюдения основных гигиенических норм: правильная поза за столом, осанка и т. п.

- Проведенные исследования и наблюдения показали, что степень развития движений пальцев соответствует развитию речи ребенка. Развитие мелкой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Развитая рука – залог успешности в учебе ребенка.