

# Развиваем мелкую моторику у детей.

## Готовим руку к письму.

### Памятка для заботливых родителей.

При подготовке к школе многие родители стараются научить ребенка читать и писать, но абсолютно забывают о не менее важном процессе — развитии мелкой моторики. Хотя от этого будет зависеть общая успеваемость школьника.

Стоит начать с разработки мелких мышц. Чтобы держать ручку и параллельно совершать большое количество движений, они должны быть сильными. Что касается пальчиков — нужно обладать некой ловкостью, чтобы без труда управляться с мелкими предметами.

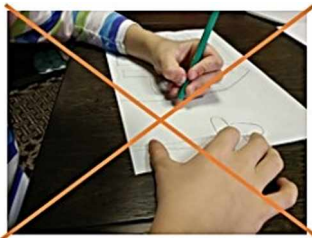
Изначально ребенок берёт карандаш или ручку так, как ему удобнее. И в большинстве случаев это будет неправильный захват, потому что для **формирования верного захвата надо приложить усилия, чтобы мышцы запомнили нужную позицию!**

Почему нужно учить ребёнка правильно держать карандаш/ручку как можно раньше — ответы здесь.

**Очень важно!** Если вовремя не показать и не научить ребёнка тому, как держать ручку на письме, то эта привычка быстро укоренится в мышцах, сформировав неправильную нейронную связь в мозге, что негативно может отразиться на аккуратности почерка, беглости письма и даже на отношении к письму.

### Неправильный захват ручки также приводит к:

• быстрой утомляемости при письме. Значит, ребёнок будет медленнее выполнять письменные упражнения, отставать от темпа работы в классе.



- Ухудшению осанки. Более того, вполне вероятно даже снижение остроты зрения.

- Отказу от занятий рисованием и, в будущем, от выполнения письменных работ.

Если не научить ребёнка правильно держать ручку, то в кисти и пальцах возникнет избыточное напряжение, которое станет причиной боли и онемения руки. Из-за этого будет очень сложно тренировать скорость письма и при этом будет ухудшаться почерк.

Согласитесь, что даже непрофессионалу видно, что при таком захвате карандаша кисть находится в постоянном напряжении. Естественно, что быстро и разборчиво писать ребёнок просто не в состоянии!

### **Признаки неправильного захвата ручки при письме:**

- удержание карандаша/ручки в кулаке.
- Сильное сдавливание карандаша в руке.
- Верхняя часть ручки/карандаша смотрит строго вверх или в противоположную сторону от плеча.
- Наложение большого пальца на указательный.
- Слишком низкое/высокое расположение пальцев на карандаше.



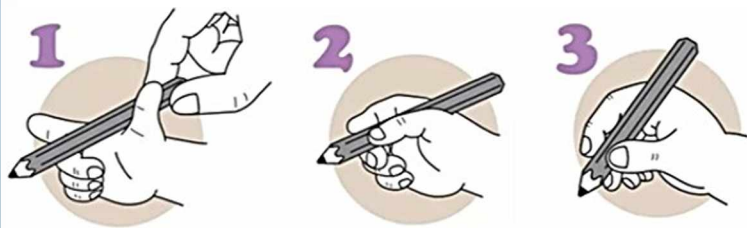
В большинстве случаев **причиной неправильного захвата** карандаша является слабая иннервация пальцев пишущей руки и низкая подвижность запястья.

**И для того чтобы научить ребёнка правильно держать ручку при письме, нужно не только отработать правильный её захват, но и выполнять специальные упражнения для развития подвижности запястья.**

И совершенно не обязательно пользоваться различными насадками на карандаши для правильного захвата или приобретать

специальные ручки, потому что они не решают проблемы моторных трудностей, которые часто и провоцируют неправильный захват.

### **Как правильно держать карандаш/ручку при рисовании/письме?**



Для формирования верного захвата карандаш следует удерживать тремя подогнутыми пальцами (большим, средним и указательным). Мизинец и безымянный палец могут находиться в свободном состоянии у основания большого пальца либо же лежать внутри ладони.

Сам карандаш должен лежать на среднем пальце, а большой и указательный придерживают его слева и справа. Сильно сжимать карандаш не нужно. Проверить это довольно легко: если приподнять указательный палец, то карандаш не должен упасть.

Для формирования правильного захвата пишущего инструмента используются **специальные упражнения**, которые направлены на развитие иннервации пальцев рук, подвижности запястья, выносливости руки к монотонным нагрузкам, что приводит естественным образом к успешной подготовке руки ребенка-дошкольника к письму.

**Лучший «тренажёр»** для правильного захвата карандаша/ручки и развития запястья – обыкновенный деревянный волчок.

## **Тренировка точного захвата ручки с помощью волчка.**

Почему именно волчок? Потому что именно он обеспечивает тренировку правильного захвата пишущего инструмента тремя пальцами в позиции «щепотка» и показывает уровень иннервации пальцев.



Благодаря выполнению этого упражнения обеспечивается высокая точность согласованных движений трех пальцев рук, повышается уровень микрокоординации, потому что тренировка с волчком повышает иннервацию пальцев и развивает подвижность трех пальчиков пишущей руки.

### **Как выполнять упражнение?**

Главное требование, которое реализуется – волчок обязательно находится только в одной руке!

Выполнять упражнение одновременно двумя руками КАТЕГОРИЧЕСКИ запрещено, при этом важно, чтобы завершилась тренировка именно на правой руке, которая отвечает за стимулирование работы левого полушария мозга. Причина такого требования в том, что левое полушарие отвечает за логику, математику, анализ и обучение в целом.

При выполнении упражнения с волчком на формирование правильного захвата важно, чтобы другая рука находилась на поясе. Ребёнок должен стоять ровно на двух ногах, кисть во время выполнения должна быть развёрнута положением пальчиков вверх.

Пальчики складываются так, чтобы три пальца, которые держат карандаш, обхватили основание волчка, а мизинец и безымянный должны быть прижаты к ладони. В таком положении они не будут мешать работе трёх основных пальцев.

Когда ребёнок научится правильно держать волчок, то можно приступать к динамической части упражнения. Для этого ребёнок в

свободном ритме начинает вращать/перемещать ручку волчка в правильном захвате.

Правильный захват ручки – это залог ровного, аккуратного и быстрого почерка. Это одновременно и гарантия сохранения здоровья ребёнка, его комфортного психоэмоционального состояния при выполнении письменных работ.

### **Дополнительная информация по теме.**



[https://www.defectologiya.pro/zhurnal/podgotovka\\_ruki\\_k\\_pismu\\_uprazhneniya\\_i\\_metodiki\\_dlya\\_trenirovaniya\\_navvikov/](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/podgotovka_ruki_k_pismu_uprazhneniya_i_metodiki_dlya_trenirovaniya_navvikov/)