

## УЧИМ РЕБЁНКА КАК ДЕРЖАТЬ РУЧКУ ПРАВИЛЬНО

👉 **Правильный захват** — это не просто «красиво». Он влияет на скорость письма, утомляемость руки и даже на почерк в будущем. Если ребёнок держит ручку как придётся, он быстрее устаёт, и процесс письма превращается в мучение.

# **Признаки неправильного навыка использования карандаша или ручки ребенком – дошкольником:**

✅ Первое. Ребенок неправильно держит карандаш и ручку – он держит «щепотью» (собирает пальцы в горсть вместе) или даже в кулаке.

✅ Второе. Неправильное положение пальцев при удерживании ручки или карандаша. Оно проявляется в том, что карандаш лежит не на среднем пальчике, а на указательном.

✅ Третье. Ребенок держит карандаш или ручку слишком близко к грифелю, либо слишком далеко от него.

✅ Четвертая ошибка – неправильное положение кисти руки при письме или выполнении графических заданий.

Как правильно держать карандаш или ручку – верхний край карандаша или ручки должен быть направлен к плечу пишущего.

Как неправильно держать карандаш или ручку – кисть вывернута, верхний конец карандаша или ручки «смотрит» в сторону или от себя. Кисть и локоть свисают над столом.

Покажите ребенку, куда должна «смотреть» ручка – в сторону его плеча пишущей руки.

# **С какого возраста начинать?**

Оптимально — в 4-5 лет, когда готовите руку к письму. Но активно тренировать стоит ближе к школе, в 6-7 лет. Не заставляйте трёхлетку — сначала нужно развить общую моторику.

# **Простые и рабочие способы научить правильному захвату:**

Не нужно сложных теорий. Лучше игра и правильные инструменты.

1. **«Щепотка» для соли** 🧂

Попросите ребёнка взять щепотку соли тремя пальцами — большим, указательным и средним. Это и есть основа правильного захвата! Потом просто подложите ручку под эти пальцы.

2. **Точка для пальчика**

Нанесите яркую точку (наклейку или фломастером) на нижнюю часть ручки, там, где должен лежать \*указательный\* палец. Это тактильная и визуальная подсказка.

3. **Специальные тренажёры-насадки**

Это не реклама, а факт: резиновые насадки с «ямками» для пальцев творят чудеса. Они физически не дают поставить пальцы неправильно. Часто идут в комплекте с первыми ручками для школьников. Уже через 2-3 недели мышцы «запоминают» правильное положение пальцев.



#### 4. Короткий карандаш/мелок

Дайте ребёнку для тренировки не длинный карандаш, а обломок, примерно 5-7 см. Его просто невозможно удержать кулаком — только щепоткой из трёх пальцев.

#### 5. Игра «Прятки» для мизинца и безымянного

Объясните, что эти два пальца и ладошка — «домик». Они должны быть \*расслаблены\* и слегка подогнуты внутрь, а не торчать в стороны. Можно положить в ладошку маленькую помпончик или шарик из бумаги, который нужно удерживать.

#### 6. Упражнение «Строим буквам дом»

Возьмите карандаш или ручку правильно (удерживайте карандаш между большим и средним пальцами, при этом отступите от нижнего края — грифеля карандаша — вверх несколько сантиметров), сверху поставьте на карандаш указательный палец. Указательный пальчик может свободно двигаться вверх — вниз, и карандаш при этом не упадет, так как его прочно удерживают большой и средний пальчики. Покажите ребенку, как это делать — «постучите» указательным пальчиком по карандашу.

И скажите вместе с ребенком ритмично стихотворение, поднимая и опуская указательный пальчик в ритм стихов (стучим указательным пальчиком: «тук-тук»):

Тук-тук, молотком,  
Мы построим буквам дом.  
Тук-тук, молотком,  
Поселяйтесь, буквы, в нем.

Это упражнение позволяет ребенку понять, как правильно держать в руке ручку и карандаш.

# **Важный момент: расслабление.** Не превращайте тренировку в стресс. 5-10 минут в день в формате игры — достаточно. Рисуйте, обводите пунктирные линии, раскрашивайте крупные картинки. И обязательно хвалите за \*усилие\*, а не только за результат. 💖

Помните, навык формируется постепенно. Мягко поправляйте, и со временем правильное положение станет привычным.

А сейчас немного теории.

### ПОЧЕМУ ПИСАТЬ ОТ РУКИ ПОЛЕЗНО И ДЕТЯМ И ВЗРОСЛЫМ?

Вот главные причины:

#### 1. Ручное письмо развивает мозг.

Письмо развивает мелкую моторику и теменной участок головного мозга, который отвечает за взаимодействие между зрением и двигательной активностью. Так как этот участок мозга бывает активен, когда мы оцениваем расстояние при перемещении и передвижении, обучение письму помогает ориентироваться в пространстве, влияет на способность человека управлять автомобилем и так далее.

## 2. Способствует длительному запоминанию.

Написанное от руки помогает на более долгое время запоминать информацию, а также запоминается лучше, чем напечатанное, так как мозг создает по написанному когнитивные карты памяти – ориентируется на внешний вид заполненных текстом страниц, расположение информации в той или иной части листа и прочее. Электронные листы оформлены одинаково и таким образом не запоминаются.

## 3. Позволяет проще и четче формулировать мысли.

Принято считать, что при письме от руки нужные мысли приходят быстрее и излагаются легче. Также скорость письма примерно соответствует скорости мысли, тогда как печатание на клавиатуре эту мысль обгоняет, и она может забыться.

## 4. Является ключом к внутреннему миру.

Для осуществления этого метода необходимо полное расслабление, комфортная обстановка и хотя бы полчаса свободного времени. Желающему опробовать этот метод необходимо сесть за стол, положить перед собой лист и карандаш и записывать свои самые разнообразные мысли, все, которые приходят в голову.

Психологи говорят, что метод интуитивного письма является отличным материалом для самоанализа, так как отображает те мимолетные идеи, которые обычно человек сразу же забывает.

## 5. Способствует хорошей концентрации.

При наборе текста на компьютере пишущий постоянно отвлекается, тогда как письмо на бумаге помогает сконцентрироваться.

## 6. Считается своеобразным способом медитации.

В странах Азии каллиграфию принято считать медитативным занятием. В современном мире она действительно благотворно влияет на мозг. Письмо от руки помогает избавиться от стресса, стать более уравновешенным. Только учащиеся писать первоклассники таким образом тренируют свою концентрацию, прививают внутреннюю дисциплину и аккуратность.

## 7. Развивает креативность.

Писать нерабочей рукой – отличное упражнение для выработки новых нейронных связей, ему приходится активировать новые участки, что, в свою очередь развивает креатив.

## 8. Является способом самовыражения.

Если верить психологам, почерк – визитная карточка человека, по которому можно определить как характер его обладателя, так и то, в каком настроении он писал тот или иной текст. Поэтому они также советуют, чтобы избавиться от неприятных мыслей, нужно записать их на клочке бумаги и порвать его. С клавиатурой гаджетов такого не сделаешь.

## 9. Повышает уровень культуры и способствует грамотному изложению мыслей.

Это очень важный пункт. Так как на современных гаджетах можно проверить правописание, современные дети намного хуже запоминают правила грамматики, пунктуации и стилистики. Грамотному изложению мыслей

способствует только письмо от руки и чтение грамотно отредактированных книг способно исправить создавшуюся ситуацию.

#### 10. Помогает мозгу дольше оставаться молодым.

В процессе письма мы задействуем различные зоны мозга, связанные с мышлением, языком и рабочей памятью. Если время от времени приходится писать от руки, мозг получает дополнительную тренировку. Психологи уже обратили внимание на связь между состоянием когнитивных способностей и навыками письма. «Сравнивая старые дневники пациентов, написанные от руки, и новые, напечатанные на клавиатуре, мы видим большую разницу в способности формулировать свои мысли, – рассказывает нейробиолог Мьюрали Дорайсвами (MuraliDoraiswamy), профессор Университета Дьюка, – Сегодня, когда многие люди пересаживаются за компьютер, тренировка рукописных навыков может стать полезным упражнением для сохранения остроты ума».

**Успехов вам!**

**Учитель-логопед: Н.И. Посягина**