[**Консультация для родителей**](https://www.maam.ru/obrazovanie/konsultacii-dlya-roditelej)

**«Как**[**подготовить руку к письму**](https://www.maam.ru/obrazovanie/podgotovitelnaya-gruppa)**»**

**Письмо** — сложных координационный навык, требующий слаженной работы мышц кисти, всей

руки, правильной координации движений всего тела. Овладение навыком **письма —**длительный и трудоемкий процесс, который не всем детям дается легко. **Подготовка к письму**— один из самых сложных этапов **подготовки** ребенка к систематическому обучению. Это связано с психофизиологическими особенностями 6-7 летнего ребенка, с одной стороны, и с сами процессом **письма**, с другой стороны.

Точность графических действий обеспечивается за счет мышечного контроля над мелкой *(тонкой)* моторикой рук. О развитии мелких движений пальцев можно судить, наблюдая затем, как ребенок рисует или закрашивает детали рисунка. Если он постоянно поворачивает лист, не может менять направление линий при помощи тонких движений пальцев и кисти, значит, уровень развития мелкой моторики недостаточный.

Таким образом, процесс **письма** требует от ребенка не только физических, интеллектуальных, но и эмоциональных усилий. Всякого рода перегрузки и связанные с ними переутомления самым негативным образом сказываются на овладении графическими навыками и, более того, на развитии детского организма. Поэтому в дошкольном возрасте важна именно **подготовка к письму**, а не обучение ему.

Гигиенические правила **письма**.

Успешность формирования навыка **письма**, и особенно почерк, во многом зависят от того, соблюдаются ли при **письме** основные гигиенические правила.

1. Сидеть при **письме прямо**, не сгибаясь.

2. Держать оба локтя таким образом, чтобы они не опирались на стол или, в крайнем случае, опирались на него равномерно.

3. Придерживать тетрадь *(бумагу)* левой рукой *(для праворуких)*.

4. Писать прямо, а наклон будет создаваться за счет наклонного положения тетради *(бумаги)*.

5. Парта, стол и стул должны соответствовать его росту.

6. Стул можно поставить так, чтобы передняя правая ножка находилась на одной линии с краем стола, левая же должна отстоять на 7—10 см от линии края стола.

7. Туловище следует держать прямо, не сгибая ни вперед, ни в стороны, не опуская плечи, оба плеча должны быть на одной высоте.

8. Грудь не должна касаться стола (расстояние от стола до груди равно примерно ширине ладони). Ноги согнуты под прямым углом в бедрах и в коленях, опираются всей стопой на пол.

9. Голова должна быть слегка наклонена вперед, чтобы глаза находились на расстоянии 20—30 см от тетради *(бумаги)*. Для ребенка маленького роста это расстояние может быть чуть меньше.

Впрочем, не обязательно измерять это расстояние линейкой, попросите ребенка сесть прямо, пусть он положит руки на стол *(не опираясь локтями)* и вытянет пальцы. У кончиков его пальцев должна лежать тетрадь при **письме***(и книга при чтении)*. Локти пишущего ребенка должны немного выступать за край стола и находиться на расстоянии около 10 см от туловища. Такая поза не только делает **письмо удобным**, но и позволяет сохранить работоспособность, предотвращает нарушения зрения и осанки.

10. Крышка стола во время **письма** должна быть наклонной. Это очень важно для охраны зрения и снижения утомления мышц шеи и спины. Наклонное положение позволяет видеть книгу, тетрадь под наибольшим углом зрения и наименьшем наклоне головы, а также значительно облегчает аккомодацию глаз при **письме**.

11. Не менее важно, как лежит бумага, тетрадь. От ее положения зависит не только четкость почерка, но и возможность сидеть правильно. Наклонное положение тетради позволяет не только правильно сидеть, но более легко и свободно передвигать **руку** по строке от начала к концу. По мере заполнения листа тетрадь продвигается вверх. Сначала левая рука поддерживает тетрадь снизу, а когда страница заполняется внизу — сверху.

12. Одно из главных правил **письма** — свободное движение пишущей руки, и обеспечивается оно, прежде всего, тем, как человек держит ручку.

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**.

Расстояние от кончика стержня до указательного пальца должно быть около 2 см. Цвет пасты должен быть темно-синим, темно-фиолетовым. Взрослые редко уделяют внимание качеству ручки: ее форме, длине, толщине, твердости стержня, а это все немаловажные условия успешности и легкости формирования навыка. Оптимальная длина ручки — 15 см, очень

короткие и очень длинные ручки лучше не использовать. Не годятся для **письма детей** разного рода подарочные и рекламные варианты ручек, особенно плоские четырехгранные, диаметром более 7 мм и т. п. Слишком твердый стержень, толщина "не по руке”, ребристые грани не просто неудобны, а требуют дополнительных усилий, затрудняют процесс формирования навыка **письма**.