



Начинается урок,  
Он пойдёт ребятам впрок.  
Постарайтесь всё понять,  
Хорошо запоминать.



Я тетрадь свою  
открою  
И наклонно положу.  
Я, друзья, от вас не  
скрою  
Ручку я вот так  
держу.  
Сяду прямо, не  
согнусь,  
За работу я  
возьмусь.



# ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ



Посадка при письме



Посадка при чтении  
и других занятиях



Посадка  
слыша и работая



Посадка на козлы (руки)



Посадка на козлы (руки)

# Мышка.

Перед тем как хрумкать  
сушки,  
Ты, мышонок, вымой ушки,  
Чтоб услышать шорох кошки,  
Что крадётся по дорожке.

**Исходное положение.**

Мизинец и указательный палец согнуты - это "ушки". Средний, безымянный и большой пальцы сомкнуты и вытянуты.

Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем другой, после - двумя руками одновременно.



Н Н


Н

Н



# C.14

Н Н



Н Н Н

Н Н Н

Н Н


На Но

Нь Ни

Ну

он она онн

оно они





Handwritten cursive letter 'H' on a four-line writing grid. A red starburst is placed at the top of the first vertical stroke to indicate the starting point.



Handwritten cursive letter 'H'.



Handwritten cursive letter 'H' on a four-line writing grid. A red starburst is placed at the top of the first vertical stroke to indicate the starting point.



Handwritten number 1

Handwritten practice on lined paper. The first row contains the letters 'H', 'P', 'H', 'H', 'L', 'L'. The second row contains the letter 'H' followed by four faint 'H's. The paper has a red margin on the left and a dashed line for descenders.

Handwritten cursive letter 'H' on a four-line writing grid. A red starburst is placed at the top of the first vertical stroke to indicate the starting point.



H H

на

но

на

на

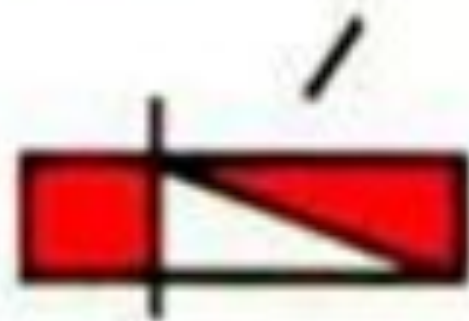
ну

OH



OHa

OH0



OHu



**Н н**

Н н

Н

н н н

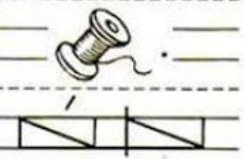
Н н н н н  
Н н н н н  
Н н н

На Ну Ну

Ну Нуна

Но! Но! Но!

У Нуны



H



**Handwritten cursive letter 'F'**

**Tracing guide for cursive 'F'**  
The first 'F' shows stroke order with arrows: 1. Downward stroke from top to middle, curving at the bottom. 2. Upward stroke from middle to top, curving at the top. 3. Downward stroke from top to bottom, curving at the bottom.

**Tracing practice on ruled lines**  
Three cursive 'F' characters are shown on a set of three horizontal lines (top, middle, bottom). The first 'F' has a starting arrow at the top. The second 'F' is a simple outline. The third 'F' is a solid outline.

H



H

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

H

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

H



2

Ha

Hu

Hu

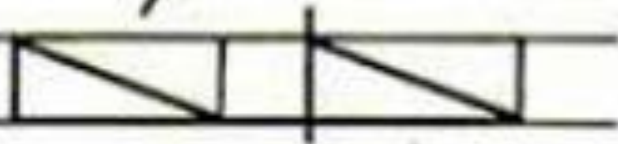
Hu

Huna



Ho! Ho! Ho!

у Нины



**Я** узнал  
запомнил  
научился



## **Оцени себя**



**Я доволен своей работой!**



**В работе допускал ошибки,  
но я справился.**



**Не доволен своей работой.  
Мне нужна помощь!**