

## ПОДГОТОВКА РУКИ К ПИСЬМУ

Подготовка руки к письму: система упражнений для подготовки руки к письму, задания для развития ручной умелости для детей старшего дошкольного возраста, готовность руки ребенка к письму.

## ПОДГОТОВКА РУКИ К ПИСЬМУ

Письмо - это сложный для ребенка навык, который требует выполнения тонко-координированных движений, слаженной работы мелких мышц кисти руки, способности к сосредоточению, способности управлять своей деятельностью.

Овладение письмом - трудоемкий процесс, который обычно приходится на первые месяцы пребывания детей в школе. Однако и в дошкольные годы в семье, и в детском саду можно сделать очень многое, чтобы подготовить малыша к этому процессу и облегчить будущему первоклашке процесс овладения письмом.

Важно именно подготовить руку к письму в дошкольные годы, а не научить ребенка писать. Это две совершенно разные задачи!



- Подготовка руки к письму в дошкольном возрасте включает несколько направлений:
  - развитие ручной умелости (создание поделок, конструирование, рисование, лепка, в которых развивается мелкая моторика, глазомер, аккуратность, умение довести начатое дело до конца, внимание, пространственная ориентация),
  - развитие у детей чувства ритма, умения согласовывать слово и движение в определенном ритме,
  - развитие графических умений (это происходит в процессе рисования и графических работ - рисование по клеточкам, раскрашивание, штриховки и других видов заданий),
  - развитие пространственной ориентации (умение ориентироваться на листе бумаги: справа, слева, в верхнем правом углу, посередине, в верхней строчке, в нижней строчке) - подробнее о системе занимательных игр для развития пространственной ориентации читайте в статье «Ориентация в пространстве».



rodnaya-tropinka.ru



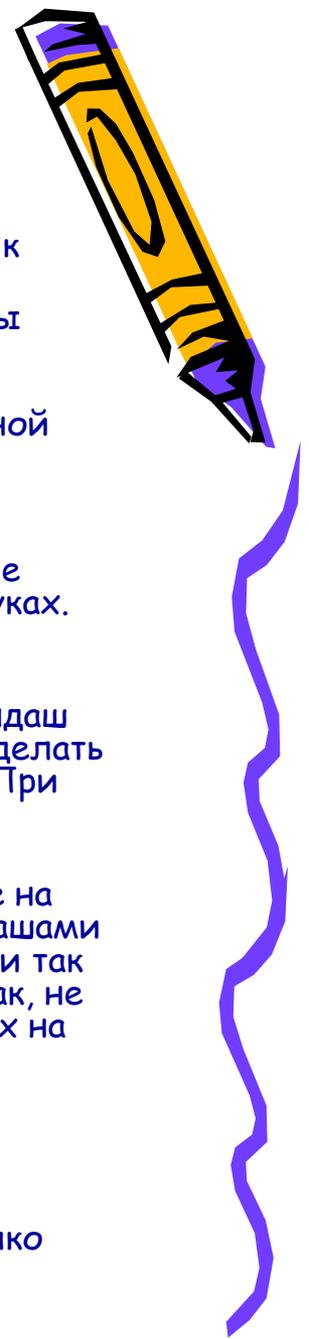
Графическое упражнение для подготовки к письму  
"Точно посадим парашютистов"



Нужно соединить прямой линией парашют и точку приземления



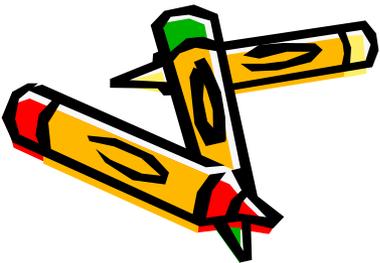
# Система упражнений для пальчиков упражнения



Ниже я привожу один из комплексов упражнений для подготовки руки к письму, разработанный Т.В. Фадеевой.

Названия упражнений придуманы в совместном творчестве с детьми. Вы можете придумать свои названия.

- **Первое упражнение.** «Подними пальчики». Руки лежат на столе ладонями вниз. Нужно поднять пальчики по одному сначала на одной руке, потом на другой. Затем упражнение повторяется в обратном порядке.
- **Второе упражнение.** «На зарядку становись!». Руки лежат в том же положении. Нужно по очереди поднять пальчики сразу на обеих руках. Начинаем с мизинцев, заканчиваем большими пальчиками.
- **Третье упражнение.** «Ванька – встанька». Ребенок зажимает карандаш средним и указательным пальчиками. Затем пальчики начинают «делать зарядку», то есть опускаться и подниматься вместе с карандашом. При движении нужно пальчики держать вместе и не уронить карандаш.
- **Четвертое упражнение.** «Собери палочки в корзинку». Положите на стол 10-15 счетных палочек. Если их нет - можно заменить карандашами или другими предметами такой же формы (палочки для коктейля и так далее). Задание - одной рукой собрать все палочки по штуке в кулак, не помогая второй рукой. Затем так же по одной палочке выложить их на стол.
- **Пятое упражнение.** «Шаги». Будем шагать по столу пальчиками. Зажимаем карандаш между указательным и средним пальчиками (карандаш придерживается второй фалангой пальцев). И в таком положении делаем шаги пальчиками по столу. Нужно шагать, крепко зажав карандаш, чтобы не уронить его. Шаги получаются очень маленькие.





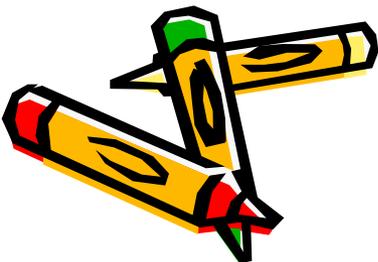
- **Шестое упражнение. «Вертушка».** Снова берем карандаш. Держим его за кончик одной рукой. Зажимаем один конец карандаша указательным и средним пальчиками ведущей руки (правой - у правшей, левой - у левшей). Другой конец карандаша направлен от груди.

Задание - нужно перевернуть карандаш и с помощью этого переворота вложить его в другую руку свободным концом. Затем новый поворот - и снова карандаш возвращается к ведущей руке. Сделать несколько таких поворотов - как будто катится колесо. При вращении карандаш «смотрит» в направлении от груди вперед.

- **Седьмое упражнение. «Мячик».** Перекатываем мячик. Представляем, что у нас в ладонках - мячик. И делаем движения ладонями, как будто мы его перекатываем в разные стороны.

- **Восьмое упражнение. «Обнималки».** Это упражнение позволяет предупредить возникновение писчего спазма. Писчий спазм проявляется у детей, которые только учатся писать, он встречается у первоклашек не редко. При писчем спазме начинают немного болеть и неметь пальчики, иногда они чуть подрагивают (это едва заметно, но заметить можно). Игнорировать писчий спазм нельзя. Нужно его снимать, если уж он возник, а еще лучше - предупреждать его этим упражнением.

Садимся на стул, руки — на уровне глаз. Ладонки соединяем друг с другом. Делаем вдох через нос. Выдыхаем через рот и при этом чуть смещаем правую ладонь вниз - на несколько сантиметров. При этом пальчики левой руки сгибаются и охватывают пальчики правой руки («обнимают» их, накладываются на них сверху). Снова делаем вдох через нос, разгибаем пальцы левой руки и возвращаем правую ладонь на место. Делаем упражнение в другую сторону - теперь левая рука опускается, а пальчики правой руки «обнимают» пальчики левой руки сверху. Выполнять упражнение нужно 10-15 раз.





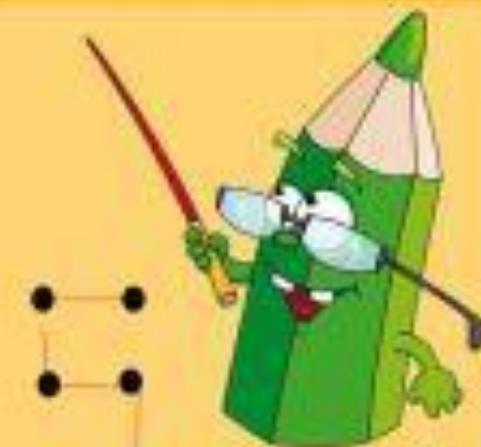
rodnaya-tropinka.ru



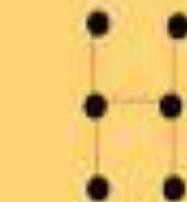
Графическое  
упражнение для  
подготовки к  
письму  
"Соедини точки,  
чтобы  
получилась..."



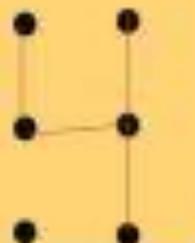
цифра 2



цифра 5



буква Н



цифра 4



буква Е

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ РУКИ У РЕБЕНКА

- Перед тем, как делать с ребенком графические упражнения, нужно выявить его ведущую руку. Иногда это просто, так как уже понятно, что ребенок - правша. Или что он явно левша. А иногда ребенок делает все задания то одной, то другой рукой. Почему? Какая рука у него ведущая? Как и когда определять ведущую руку у детей дошкольного возраста, Вы узнаете из статьи «Как узнать, правша или левша: тесты для определения ведущей руки ребенка».



Тесты для определения ведущей руки у детей дошкольного возраста были разработаны и другими исследователями – М.Г. Князевой и В. Ю. Вильдавским. Это серия тестов, которые взаимно дополняют друг друга. Условия проведения данных тестов:

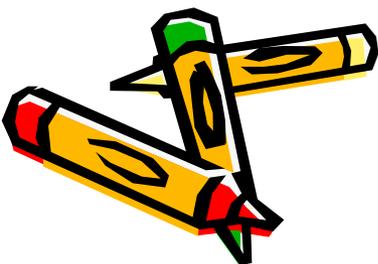
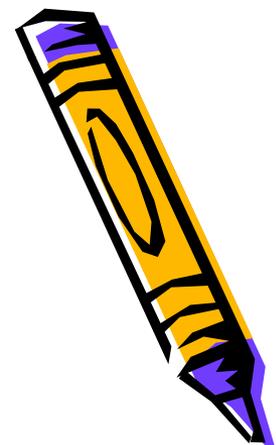
Тесты проводятся с ребенком один на один в спокойной обстановке. Ребенку предлагают поиграть или поработать вместе, чтобы он не догадывался об истинной цели заданий.

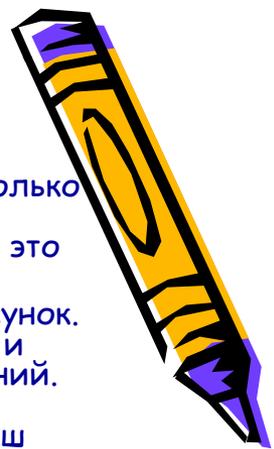
Взрослый должен сидеть за столом напротив ребенка.

Все предметы для тестов должны помещаться в центр стола на равном расстоянии от левой и правой руки ребенка.

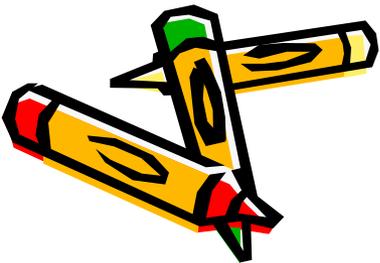
Все предметы для тестирования нужно заранее положить в одну коробку, а по мере надобности доставать их и выкладывать на стол.

Коробка с предметами не должна быть видна ребенку и не должна стоять на столе, на котором проводится тестирование.



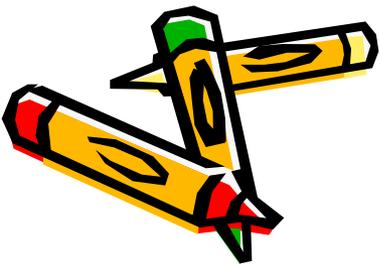


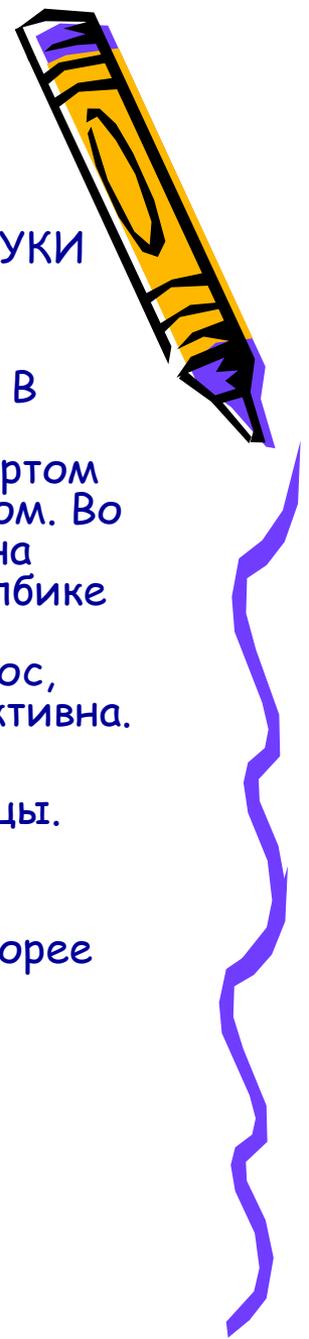
- **Тест 1. Рисование.**
- Предложите ребенку нарисовать то, что он хочет. Дайте ему на это столько времени, сколько нужно и не поторапливайте. Как только ребенок закончит рисовать, попросите его нарисовать то же самое другой рукой. Если ребенок откажется, то ответьте: «Я знаю, что это трудно, но ты постарайся».
- **Результат теста:** обращаем внимание на то, какой рукой ребенок сам начал рисовать рисунок. И сравниваем, какой рисунок лучше получился. Рисунок ведущей руки с более четкими и ровными линиями, более пропорционален, меньше дрожания руки, нет разорванных линий. Также посмотрите на поведение ребенка – какой рукой он рисовал с напряжением, как держал в обоих случаях карандаш. Если рука сильно напряжена, ребенок держит карандаш или ручку у самого кончика, рука дрожит, напряжены мышцы плеч, рука трудно передвигается по бумаге, линии неровные – это скорее всего это не ведущая рука для графических работ. Если рука расслаблена, зажимов нет, движения хорошо скоординированные, в четком ритме, то скорее всего это ведущая рука.
- **Тест 2. Открывание спичечного коробка.**
- Дайте ребенку несколько пустых спичечных коробков. И скажите : «Найди спичку в одной из коробок» (спичка должна быть с обломанным концом). Ребенок будет выполнять задание двумя руками. Но ведущей будет та рука, которой малыш станет открывать и закрывать выдвигающуюся часть коробка.
- **Тест 3. Построй домик из палочек.**
- Ведущей рукой в этом тесте считается та рука, которой ребенок работал более активно.
- **Тест 4. Игра в мяч.** Возьмите теннисный мячик или любой другой мячик маленького размера, который можно бросать и ловить одной рукой. Положите его на стол перед ребенком на равном расстоянии от его левой и правой руки. Попросите взять мяч, бросить мячик Вам одной рукой, подкинуть и поймать мяч несколько раз.
- **Тест 5. А) Вырезание ножницами силуэта фигуры из любой открытки (зайчик, домик, цветочек и т.п).**
- Ведущая рука при вырезании ножницами та, которая совершает более активные действия. Например, ребенок держит ножницы в правой руке, но совершает движения не ножницами, а крутит бумагу вокруг неподвижных ножниц. Бумагу он держит в левой руке. В данном случае получается, что более активная левая рука, хотя ножницы ребенок держал в правой.



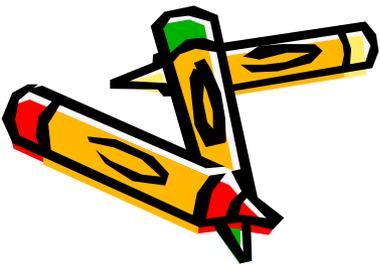


- **Б) Раскладывание карточек лото.**
- Ребенок берет все карточки лото (10-15 штук) в одну руку. А затем раскладывает их на столе. Как правило, раскладывает ребенок ведущей рукой.
- **Тест 6. Нанизывание бусин/бисера на шнурок/иголку с ниткой.**
- Не обращаем внимания на то, какой рукой малыш держит шнурок или иголку с ниткой. Для нас главное - та рука, которая выполняет активные движения.
- **Тест 7. Выполнение вращательных движений - отрывание 2-3 пузырьков с завинчивающимися крышками.**
- Ведущей опять же считается та рука, которая более активна. Например, если ребенок правой рукой держит крышку, а бутылочку взял в левую руку и при этом крутит не крышку, а бутылку, то ведущая рука - левая, а не правая.
- **Тест 8. Развязывание узелков.**
- А) Дайте ребенку **шнур с завязанными несколькими узлами**. Шнур должен быть средней толщины. Узлы должны быть завязаны неплотно и легко развязываться. Одной рукой ребенок держит шнур, а другой развязывает. Ведущая рука - та, которая развязывает узел.
- Б) Если во варианте А) малыш действовал обеими руками с одинаковой активностью, то тогда делаем другой вариант этого теста для определения ведущей руки ребенка дошкольного возраста. Просим его **составить цепочку из канцелярских скрепок**. Одной рукой ребенок держит скрепку, а другой пытается присоединить вторую скрепку. Ведущая рука - та, которой он пытается присоединить скрепку.
- **Тест 9. Построй из кубиков дом, сложи рисунок по образцу.**
- Ведущая рука чаще берет кубики, поправляет детали.
- Для теста 9 лучше использовать новую для ребенка мозаику или конструктор и дать конкретное задание - сделать по образцу.
- **Тест 10. Есть ли в семье левши? Просто отвечаем на этот вопрос «да» или «нет».**



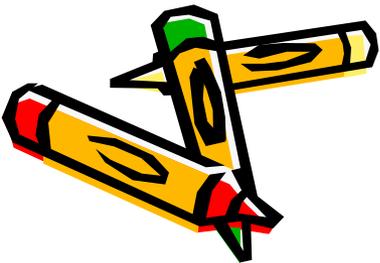
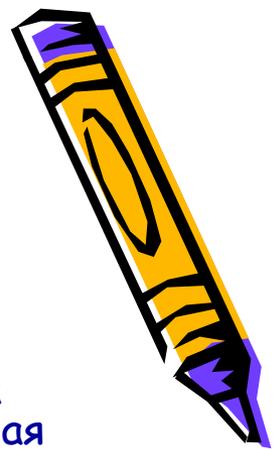


- АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТОВ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ РУКИ РЕБЕНКА.
- Все полученные результаты записываем в таблицу из 4 столбцов. В первом столбике записываем все десять заданий-тестов для определения ведущей руки ребенка по порядку. Во втором - четвертом столбике будем вписывать результаты выполнения тестов ребенком. Во втором столбике ставим плюс, если в данном задании определена ведущая правая рука или она была более активной. В третьем столбике ставим плюс, если ребенок выполнил задание с одинаковой активностью правой и левой руки. В третьем столбике ставим плюс, если определилась ведущая левая рука или она была наиболее активна.
- Если в семье были левши, ставим плюс во второй столбец таблицы. Если в семье только правши, то в четвертый столбец.
- Если во втором столбике получилось семь и более плюсов, то скорее всего Ваш малыш - левша.

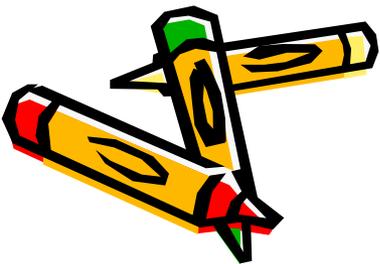
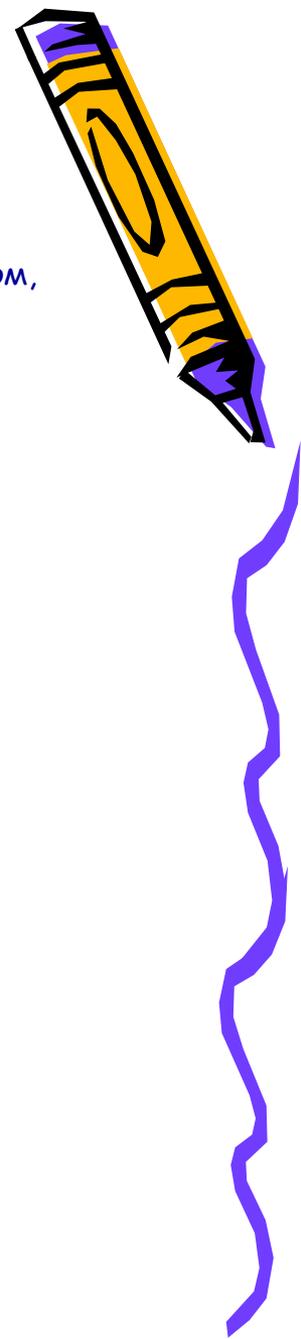


Для уточнения результатов теста дайте малышу дополнительные задания (автор тестов М. Озьянс) – причем отберите для тестирования неизвестные малышу действия. Они наиболее информативны.

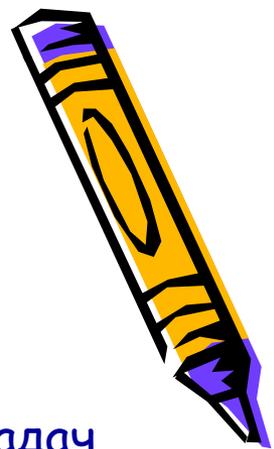
- Если получилась такая ситуация: в рисунке (тест 1) явно определена ведущая правая рука, а в бытовых действиях явно видна ведущая левая рука, то это тоже один из вариантов «левшей». В этом варианте человеку легче выполнять графические работы (письмо, рисование) правой рукой, а бытовые действия – левой рукой. То есть есть «графические правши» и «графические левши», «бытовые правши» и «бытовые левши».
- Есть и дети – амбидекстры, т.е. дети, одинаково хорошо владеющие и левой и правой рукой. При этом может быть вариант «бытового амбидекстра» в сочетании с «графическим правшой» (т.е. в быту ребенок очень хорошо владеет обеими руками, но в письме и рисовании у него явно ведущая правая рука). Или вариант «бытового амбидекстра» в сочетании с «графическим левшой» (т.е. ребенок в быту одинаково хорошо владеет обеими руками, но в письме и рисовании у него явно обнаруживается ведущая левая рука).



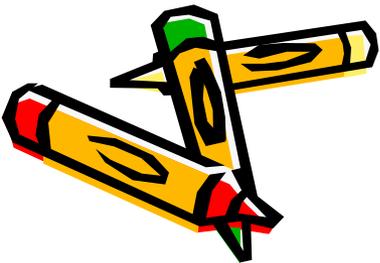
- Все тесты по определению ведущей руки ребенка дошкольного возраста должны выполняться быстро, без подготовки. Ребенок не должен знать и даже догадываться о том, что сейчас определяется его ведущая рука.
- Во время тестирования ребенок выполняет игровые, графические или бытовые задания. Так, полный набор теста для определения ведущей руки ребенка М. Озьянс включает 20 заданий:
  - завинтить крышку на бутылке,
  - разрезать бумагу ножницами,
  - нанизать бусины,
  - почистить обувь щеткой,
  - стереть ластиком крестики,
  - намотать нитку на катушку,
  - перелить воду из одного сосуда в другой,
  - разложить карточки,
  - отвинтить гайку рукой и ключом,
  - проколоть дырочки дыроколом,
  - продеть нитку в иголку,
  - почистить одежду от пыли,
  - капнуть из пипетки в узкое отверстие бутылки,
  - достать бусинку ложкой из стакана,
  - позвонить колокольчиком,
  - закрыть и открыть молнию на сумке,
  - взять стакан и выпить несколько глотков воды).



## Развитие ручной умелости



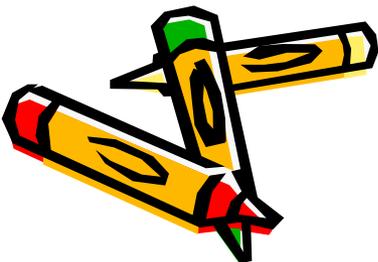
- Развитие ручной умелости всегда было одной из важных задач воспитания детей дошкольного возраста. Интересные «ручные работы» для детей придумал автор первой в мире системы обучающих игр для малышей Ф. Фребель в 19 веке (складывание из бумаги - аналогия современного оригами, конструирование из гороха и палочек, выкладывание фигурок из палочек и лучинок, нанизывание, плетение узоров из полосок бумаги, пальчиковые игры). Упражнения для развития «ручной умелости» входили и в систему заданий для детей, разработанную М. Монтессори (вкладыши, рамки для застегивания и шнуровки и другие), в систему Л.К. Шлегер (работа с глиной, песком, деревом, бумагой и картоном).



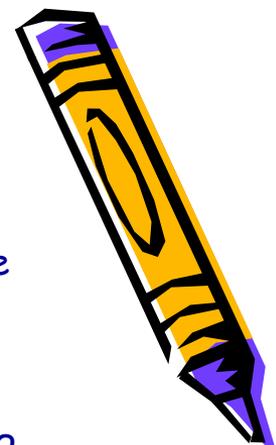
## ЗАНЯТИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ РУЧНОЙ УМЕЛОСТИ И ПОДГОТОВКЕ РУКИ РЕБЕНКА К ПИСЬМУ:



- Это важно знать: Для подготовки к письму и выполнения графических упражнений с детьми дошкольного возраста используется простой карандаш. Нельзя использовать в этих упражнениях фломастеры, так как они не требуют от малыша мышечных усилий для проведения линии.
- — выкладывание фигур и узоров из мелкой мозаики,  
— конструирование из мелких деталей, из конструкторов, требующих закручивания гаек, шурупов,  
— конструирование из бумаги и картона,  
— плетение шнуров из ярких цветных веревочек,  
— работа на детском настольном ткацком станочке,  
— вязание крючком и на спицах (работы Е. Шулешко убедительно доказали, как эффективно вязание в подготовке детей к школе),  
— шитье и вышивка (Примечание: для ребенка 6 лет нужна иголка длиной 4 см, не тонкая, с продольным ушком. Дети осваивают швы «вперед иголку» по прямой линии, «за иголку», «через край»),  
— изготовление поделок из проволоки,  
— пришивание пуговиц,  
— нанизывание бусин и изготовление детских бус,  
— изобразительная деятельность (лепка, аппликация, рисование),  
— пальчиковые игры,  
— штриховки,  
— изготовление коллажей (вырезание ножницами фигур из журналов и составление из них композиций),  
— выжигание по дереву,



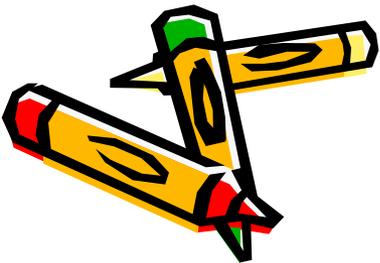
- выпиливание,
- валяние,
- раскрашивание картинок (важно не само по себе раскрашивание, а чтобы картинка была раскрашена карандашом без выхода за контуры, аккуратно, не спеша),
- рисование узоров на бумаге в клеточку («продолжи начатый узор»),
- дорисовывание недостающей половины рисунка по клеточкам,
- обведение рисунков по точкам,
- выкладывание из спичек фигур и узоров (у спичек нужно предварительно обрезать головки для безопасности ребенка).
- плетение разных узоров из бумажных полос, а потом и из тесьмы, придумывание своих новых сочетаний и узоров (см. «Дары Фребеля» — плетение из полос),
- изготовление бумажных бус (Прямоугольная полоска разрезается по диагонали на треугольники. Каждый треугольник скручивается по диагонали, конец треугольника приклеивается. Получается цветная бумажная бусинка. Бусины нанизываются на тесьму).
- вырезание гирлянд из бумаги, сложенной гармошкой,
- декоративное рисование (рисование узоров - элементов русских росписей - хохломской, городецкой, мезенской и других) - ребенок учится правильно располагать элементы на плоскости, строить их в ритме,
- задания с линейками — трафаретами животных, геометрических фигур, фруктов, овощей и других фигурок (обведение контура по трафарету и его штриховка или дорисовывание и раскрашивание; составление картин из элементов разных трафаретов),
- рисование на доске мелом, цветными мелками,
- оригами,
- изготовление поделок из природного материала (шишки, каштаны, веточки, листья, семена, горох).



## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ УРОВЕНЬ ГОТОВНОСТИ РУКИ РЕБЕНКА К ПИСЬМУ?



- Дома можно провести с ребенком несколько простых упражнений, которые помогут определить, достаточно ли хорошо развита у малыша мелкая моторика и готова ли его рука к письму. Приведу в пример два традиционных задания (их часто дают детям при поступлении в школу).
- Задание 1. Рисуем круг. Покажите ребенку нарисованный на листе бумаги круг. Диаметр круга 3-3,5 см. И попросите ребенка нарисовать точно такой же круг на его листе бумаги (простым карандашом).
- Если кисть руки ребенка развита слабо, то могут наблюдаться такие признаки:
  - — вместо круга получится овал или круг выйдет слишком маленького размера,
  - — линия будет прерывистой, угловатой, неровной; вместо одного плавного движения руки при рисовании круга у ребенка будет много мелких прерывистых движений кисти руки при рисовании,
  - — ребенок будет стремиться зафиксировать кисть руки неподвижно на листе бумаги.
- Задание 2. Штриховка. Предложите ребенку заштриховать силуэт простого предмета (домик, кораблик, яблоко или любой другой) прямыми линиями, не выходя за границы силуэта. Покажите образец – как можно штриховать (горизонтальная штриховка, вертикальная штриховка, диагональная штриховка) Ребенок сам выбирает, в каком направлении он будет штриховать.
- Если рука недостаточно хорошо развита, то малыш станет постоянно переворачивать изображение (так как не может поменять направление действия рукой).



## УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО ДЕРЖАТЬ РУЧКУ И КАРАНДАШ

- Как правильно и неправильно держать карандаш при письме и выполнении графических работ: это надо знать!



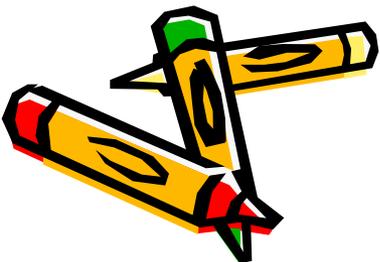
[rodnaya-tropinka.ru](http://rodnaya-tropinka.ru)

  
Федеральное  
Агентство  
технического  
регулирования

Как правильно держать ручку и  
карандаш:



1. Конец ручки направлен к плечу.
2. Ручку держим тремя пальцами. Большой и средний ее удерживают, указательный придерживает сверху.
3. Расстояние от пишущего шарика до указательного пальца примерно 2 см.
4. Опора кисти - согнутый мизинец и нижняя часть ладони.
5. Большая часть ладони обращена к поверхности стола.
6. Указательный палец сильно не прогибаем, держим ручку свободно.



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

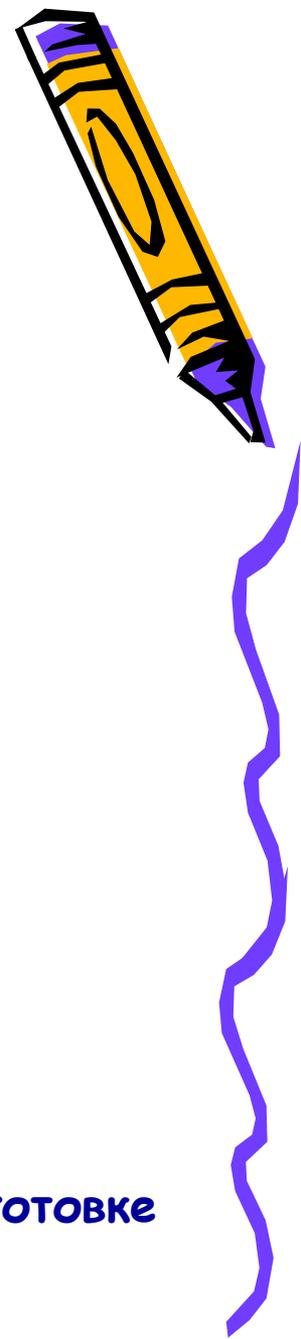


- *Первое.* Ребенок неправильно держит карандаш и ручку – он держит «щепотью» (собирает пальцы в горсть вместе) или даже в кулаке.
- *Второе.* Неправильное положение пальцев при удерживании ручки или карандаша. Оно проявляется в том, что карандаш лежит не на среднем пальчике, а на указательном.
- *Третье.* Ребенок держит карандаш или ручку слишком близко к грифелю, либо слишком далеко от него.
- *Чтобы исправить эти ошибки, сделайте с ребенком игровое пальчиковое упражнение «Строим буквам дом», которое поможет научиться правильно держать в руке ручку:*  
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.
- Еще одна типичная ошибка ребенка.
- 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.





rodnaya-tropinka.ru



Правильно ли держит ручку этот малыш?



Надеюсь, что эти рекомендации по подготовке руки к письму помогут Вам.

