Консультация для родителей

 **«Как правильно ребёнку сидеть при письме?»**

Уважаемые родители!

 Успешность формирования навыка письма, и особенно почерк, во многом зависят от того, соблюдаются ли при письме основные гигиенические правила. Научить ребенка правильно сидеть и правильно держать ручку — задача не из легких, тем более что к 5-6 годам уже складывается определенная поза при рисовании и письме, часто неправильная, и неправильный способ держания ручки.

 Правильная поза, правильное положение ручки и правильная координация движений позволяют сформировать правильную технику письма, правильный графический навык, а значит, сделать письмо удобным, четким, быстрым.

 Очень важно, как лежит бумага, тетрадь. От ее положения зависит не только четкость почерка, но и возможность сидеть правильно. Попробуйте сами и вместе с ребенком положить тетрадь прямо перед собой, затем чуть сдвиньте ее вправо, чтобы нижний левый край тетради (листа бумаги) находился на середине груди, и вы легко убедитесь, что в первом положении (тетрадь лежит прямо) писать очень сложно. Второй вариант (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.



 Одно из главных правил письма — свободное движение пишущей руки, и обеспечивается оно, прежде всего, тем, как человек держит ручку. Нужно, чтобы при письме сгибались и разгибались пальцы, производились вращательные и некоторые другие движения, одновременно, рука должна передвигаться слева направо от начала к концу строки. Все эти движения будут затруднены, если ручка зажимается чересчур сильно, прогнув указательный палец, держится вертикально или инвертирование (свободный конец ручки направлен от пишущего). Невозможны свободные движения при письме и в том случае, если рука опирается о стол тыльной стороной.

**Как правильно держать 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.

держать ручку:

А-правильно, Б-неправильно)



 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.

 Леворукий ребенок должен держать ручку выше, чем праворукий, — на расстоянии примерно 4 см от кончика пера (стержня). При неправильных способах держания ручки четкое и правильное письмо затруднено; и руки бумага (тетрадь) располагается под наклоном (вправо) примерно в 20° и сдвинута влево от центра тела;

**Когда пишем, соблюдаем следующие правила:**

Стол, за которым ребёнок будет делать уроки, подобран по росту ребёнка;

Свет при письме падает слева;

Сидим прямо; голову чуть наклонив вперед, спину держать прямо;

Ноги вместе;

Между грудью и столом расстояние 1,5-2 см; ребёнку не следует опираться грудью на стол;

Расстояние от глаз до тетради или альбома 25 см.;

Тетрадь, или альбом должны лежать на столе с наклоном влево, тетрадь расположена под углом 30 градусов. Если тетрадь расположена по-другому, ребёнку придётся поворачивать туловище и сильно наклонять голову;

Нижний левый угол листа, на котором пишет ребёнок, должен соответствовать середине груди;

Оба локтя лежат на столе.

**Можно заучить маленький стишок и повторять каждый раз перед началом письма** (помогает вспомнить правила посадки и уберегает от искривления позвоночника):

