

Готовность руки первоклассника к письму

Готовность руки первоклассника к письму одна из важнейших задач. Если организовать её правильно, то ученик будет обладать не только красивым почерком, но и здоровой осанкой и успешностью в учёбе. Но как показывает практика, у этого процесса много подводных камней. Одна из них - **скованность кисти при письме**, которая в перспективе может сказаться не только на учебных навыках, но и на здоровье детей.

Зажим в кисти у значительной части детей формируется и закрепляется ещё в дошкольном возрасте.

Специалисты отмечают, дети 5-6 лет приходят на занятия по подготовке к школе уже имея зажимы в руках. Получается, что скованность кисти начала формироваться у детей, когда они были ещё совсем малышами!

Проблему скованности кисти гораздо проще предотвратить, чем исправлять.

Обучение письму принципиально отличается от всех остальных школьных предметов огромным содержанием моторного компонента. Ведь в первую очередь, письмо – это моторный акт, буквы и предложения здесь вторичны.

Как же проявляется эта проблема?

- Избыточное статичное напряжение в руке, гораздо большее, чем необходимо для письма. Ребёнок сжимает карандаш или ручку изо всех сил, до побелевших пальцев. В процессе письма рука не расслабляется.
- Ограничение подвижности пальцев. Рука не просто напряжена, часто внутри кисти вообще нет движения. Кисть движется вся целиком, будто сделана из дерева.
- Письмо происходит не за счёт движений пальцев, а путём движения всей кисти от запястья, или даже от плеча.

- Патологический хват при удержании пишущего инструмента. Ребёнок держит ручку или карандаш неправильно.
- Обычно спазмированы мышцы, противопоставляющие большой палец и мизинец. При этом заблокирован пястно-фаланговый сустав большого пальца, а вместе с большим пальцем ограничивается подвижность остальных пальцев.

Если ребенок с такой зажатой кистью продолжает очень много писать и в школе, и дома, это может привести к:

- Быстрому утомлению
- Боли
- Постоянному асимметричному напряжению в спине
- Потери мотивации
- Снижению концентрации внимания из-за дискомфорта в теле.

В чём же причины такого явления?

1 Причина: неправильно подобранный пишущий инструмент.

Уже в раннем возрасте дети получают доступ к пишущим инструментам, которые категорически не подходят им по жёсткости. Жёсткие карандаши, продающиеся под видом детских, вынуждают ребёнка сильно сжимать и давить на них для получения яркого, насыщенного цвета. Фломастер и вовсе инструмент с трудно предсказуемым сопротивлением, он то застревает, то скользит по бумаге. Это заставляет ребёнка давить и на фломастер тоже. Таким образом, сильное сжатие ребёнком пишущих инструментов автоматизируется задолго до школы.

Профилактика. Давайте ребёнку мягкие пишущие инструменты, не спеша наращивая жёсткость:

- пальчиковые краски

- краски + толстая кисть
- гелевые мелки / краски в стиках
- масляная пастель
- восковые мелки
- простой карандаш мягкости 5В-6В и художественные цветные карандаши
- карандаши Koh-i-noor Mondeluz

2 Причина: рука ребёнка не готова к освоению писчего хвата.

В норме к 5 годам ребёнок способен освоить необходимый хват, но если есть проблемы с развитием координации кисти, не освоены базовые хваты, то этого не происходит.

Профилактика:

- предметная деятельность для прицельной отработки нужных хватов и их вариаций
- пишущие инструменты нестандартной формы помогут разбить патологический стереотип удержания карандаша (маркер ШИ, перьевая ручка, сдвоенные карандаши, широкополосный инструмент)
- инструменты и ситуации, позволяющие ребёнку использовать в рисовании тот хват, какой ему доступен на данный момент. Постепенное обучение другим хватам.

3 Причина: отсутствие навыка регулировать нажим.

С исчезновением перьевых ручек из школьной программы исчезло и нажимное письмо. Часто у ребёнка вообще нет опыта управления нажимом, ведь ни шариковая ручка, ни фломастер не реагируют на нажим.

Профилактика:

- кисточки, мелки вместо фломастеров и ручек, например, брашпен;
- рисование кисточкой не только на весу, но и с лежащей на столе кистью руки

- игры на регуляцию нажима

Хорошо зарекомендовали себя техники изо-терапии: упражнения с художественным материалом.

4 Причина: педагогические ошибки.

Часто взрослый сам с детства держит ручку неправильно или пишет зажатой рукой. В этом случае ему трудно заметить аналогичные трудности у ученика. Вспомогательные средства и распространённые приёмы для обучения письму также часто способствуют усугублению проблемы, ведь они разработаны без понимания того, как работает писчий хват.

Потенциально вредные приёмы:

- помещать ручку в ямку между указательным и большим пальцем: эта практика актуальна только если вы пишете гусиным пером и чернилами, для шариковой ручки она не подходит
- использовать насадки и другие предметы (ватки, салфетки, прищепки) для “коррекции” хвата: все они провоцируют так называемый хват-щепоть, к правильному писчему хвату он отношения не имеет
- направлять конец ручки “в плечо” или “в угол листа”: это также устаревшая практика, подходящая только для письма пером

Скованность кисти при письме, как было сказано выше, является одной из причин формирования плохого почерка (кинестетический компонент)

Причин плохого почерка специалистами называется несколько:

- несформированность зрительно-пространственных представлений
- слабые нейродинамические процессы
- несформированность блока программирования и контроля
- проблемы опорно-двигательного аппарата
- кинетический компонент (переключение)

- кинестетический компонент
 - методика обучения
- А для формирования красивого почерка нужны:
- Наличие осознанности.
 - Проверить здоровье!
 - Соблюдать режим сна.
 - Развитие психических функций: пространственного восприятия, внимания, кинетического праксиса.
 - Упражнения, тренажеры, цветные карандаши, орфографическое проговаривание.
 - Регулярная работа, но без утомления.
 - Правильный выбор мебели, ручек и тетрадей.
 - Прописи по возрасту. (Обводилки)
 - Гигиена рабочего места. Красота рабочего пространства.

Рекомендуемая литература:

1. Нейропсихологические игры и упражнения как средства преодоления трудностей учения. Составитель: Ирина Алексеевна Трутанова, 2018.
2. Профилактика и преодоление трудностей в обучении на раннем этапе. Методическое пособие. Подробнее: <https://www.labyrinth.ru/books/572186/> Автор: Хотылева Т. Ю., Галактионова О. Г., Ахутина Татьяна Васильевна. Издательство: Изд. В. Секачев, 2016 г. Подробнее: <https://www.labyrinth.ru/books/572186/>
3. Графические диктанты. Птицы. Рабочая тетрадь. 6-10 лет. Автор: Сыропятова Галина Алексеевна. Редактор: Черняк Е. Издательство: Литур, 2016 г. Серия: Графические диктанты. Жанр: Обучение письму. прописи и др. Подробнее: <https://www.labyrinth.ru/books/568961/>
4. [uprazhneniya_dlya_zrit-prostr.predstavleniy - kopiya.docx](#)
5. Развитие и кор. графо-моторных навыков у детей 5-7л в ч.2 Автор: Иншакова О.Б. Издательство: Владос Год издания: 2003

6. Вероника Мазина: Тетрадь "Начинаю писать красиво №2

Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/783459/>