

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУКИ, ЗАЛОГ ХОРОШЕГО ПОЧЕРКА.

Изначально ребёнок берёт карандаш или ручку так, как ему удобнее. И в большинстве случаев это будет неправильный захват, потому что для формирования верного захвата надо приложить усилия, чтобы мышцы запомнили нужную позицию! Очень важно! Если вовремя не показать и не научить ребёнка тому, как держать ручку на письме, то эта привычка быстро укоренится в мышцах, сформировав неправильную нейронную связь в мозге, что негативно может отразиться на аккуратности почерка, беглости письма и даже на отношении к письму.

Неправильный захват ручки также приводит к:

- Быстрой утомляемости при письме значит, ребёнок будет медленнее выполнять письменные упражнения, отставать от темпа работы в школе.
- Ухудшению осанки. Более того, вполне вероятно даже снижение остроты зрения.
- Отказу от выполнения письменных работ.
 - Если не научить ребёнка правильно держать ручку, то в кисти и пальцах возникнет избыточное напряжение, которое станет причиной боли и онемения руки. Из-за этого будет очень сложно тренировать скорость письма и при этом будет ухудшаться почерк.

Согласитесь, что даже непрофессионалу видно, что при таком захвате карандаша кисть находится в постоянном напряжении. Естественно, что быстро и разборчиво писать ребёнок просто не в состоянии!

Признаки неправильного захвата ручки при письме:

- Удержание карандаша/ручки в кулаке.
- Сильное сдавливание карандаша в руке.
- Верхняя часть ручки/карандаша смотрит строго вверх или в противоположную сторону от плеча.
- Наложение большого пальца на указательный.
- Слишком низкое/высокое расположение пальцев на карандаше.

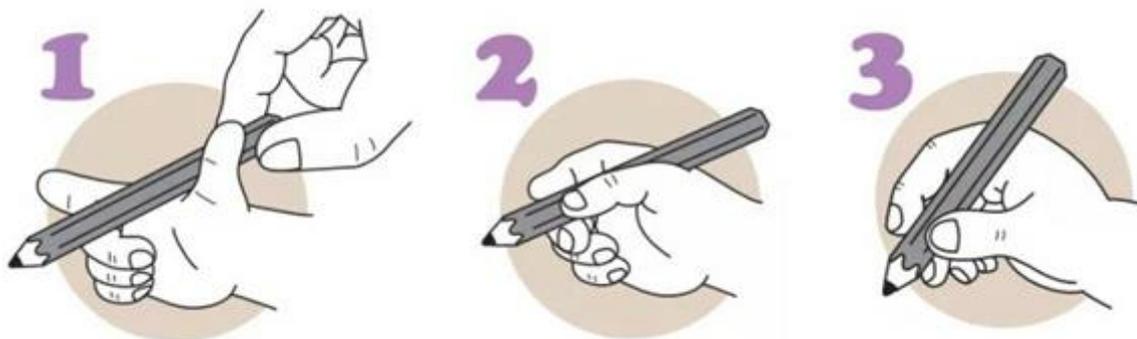
И для того чтобы научить ребёнка правильно держать ручку при письме, нужно не только отработать правильный её захват, но и выполнять специальные упражнения для развития подвижности запястья.

- Да, и совершенно необязательно пользоваться различными насадками на карандаши для правильного захвата или приобретать специальные ручки, потому что они не решают проблемы моторных трудностей, которые часто и провоцируют неправильный захват.
- Как правильно держать ручку при письме?
- Для формирования верного захвата карандаш следует удерживать тремя подогнутыми пальцами (большим, средним и указательным). Мизинец и безымянный палец могут находиться в свободном состоянии у основания большого пальца либо же лежать внутри ладони.

Сам карандаш должен лежать на среднем пальце, а большой и указательный придерживают его слева и справа. Сильно сжимать карандаш не нужно. Проверить это довольно легко: если приподнять указательный палец, то карандаш не должен упасть.

Как научить правильно держать ручку/карандаш? Для этого необходимо:

- Расположить указательный и большой палец под прямым углом, а остальные пальцы согнуть в ладони (1).
- Разместить ручку на вторую фалангу среднего пальца: он должен оказаться в углублении между указательным и большим пальцами. После этого пальцы сжимаются (2).
- Проверить правильность захвата ручки.



Тренировка точного захвата ручки с помощью волчка

Почему именно волчок? Потому именно он обеспечивает тренировку правильного захвата ручки тремя пальцами в позиции «щепотка» и показывает уровень иннервации пальцев.

Благодаря выполнению этого упражнения обеспечивается высокая точность согласованных движений трех пальцев рук, повышается уровень микрокоординации, потому что тренировка с волчком повышает иннервацию пальцев и развивает подвижность трех пальчиков пишущей руки.

Как выполнять упражнение?

Главное требование – волчок обязательно находится только в одной руке!

Выполнять упражнение одновременно двумя руками **КАТЕГОРИЧЕСКИ** запрещено, при этом важно, чтобы завершилась тренировка именно на правой руке, которая отвечает за стимулирование работы левого полушария мозга. Причина такого требования в том, что левое полушарие отвечает за логику, математику, анализ и обучение в целом.

При выполнении упражнения с волчком на формирование правильного захвата ручки важно, чтобы другая рука находилась на поясе. Ребёнок должен стоять ровно на двух ногах, кисть во время выполнения должна быть развёрнута положением пальчиков вверх.

Пальчики складываются так, чтобы три пальца, которые держат карандаш, обхватили основание волчка, а мизинец и безымянный должны быть прижаты к ладони. В таком положении они не будут мешать работе трёх основных пальцев.

Когда ребёнок научится правильно держать волчок, то можно приступать к динамической части упражнения. Для этого ребёнок в свободном ритме начинает вращать/перемещать ручку волчка в правильном захвате.

Правильный захват ручки – это залог ровного, аккуратного и быстрого почерка. Это одновременно и гарантия сохранения здоровья ребёнка, его комфортного психоэмоционального состояния при выполнении письменных работ.

