**Консультация для родителей (законных представителей)**

**«Учим детей правильно держать карандаш»**

Уважаемые родители!

Обратите, внимание, как ваш ребёнок держит карандаш, понаблюдайте.

Научиться правильно держать карандаш для многих детей не так просто, как может показаться на первый взгляд! Если этого не сделать вовремя, то будет страдать почерк, он будет не разборчивый и неаккуратный, а рука ребенка будет быстро уставать. В результате в пальцах и кисти возникает избыточное напряжение, которое вызывает онемение и боль, ребенок быстро устает, скорость письма снижается.

Неправильная манера письма может даже способствовать возникновению такого заболевания, как писчий спазм. По мере увеличения объема и скорости письма жалобы у детей возникают все чаще. Вот почему так важно научить ребенка правильно держать ручку и карандаш в начале обучения, тем более, если сформируется неправильный навык, переучить ребенка будет очень сложно.

Знакомить малыша с тем, как нужно держать карандаш, мы можем с того момента, когда он начинает использовать карандаш или кисточку по назначению (1,5 -2 года), тогда нужный навык формируется автоматически.

Большинство детей сначала учатся держать карандаш в кулаке или захватывают его всей ладонью.

Правильный захват карандаша выглядит так: карандаш лежит на среднем пальце, указательный палец придерживает карандаш сверху (справа), а большой палец - с левой стороны. Все три пальца слегка закруглены и не сжимают карандаш сильно. Указательный палец может легко подниматься, и при этом карандаш не должен падать. Безымянный и мизинец могут находиться внутри ладони или свободно лежать у основания большого пальца.



Во время рисования рука опирается на верхний сустав загнутого внутрь мизинца.

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.

Если же ситуация ребенку уже 4-6 лет, а он не умеет правильно держать карандаш, то придётся действовать сразу в нескольких направлениях.

**1.** Первое, и самое главное, - необходимо **создать положительную мотивацию для усилий ребёнка, чтобы он сам, и очень сильно, был заинтересован в достижении цели.**  Можете рассказать сказку, что карандаш – это корабль, а пальцы – капитан, старший помощник и боцман, и у каждого из них своя работа и своё место на корабле.

Прочитайте ребенку стихотворение и многократно мягко «лепите» правильное положение руки, держащей карандаш.

Когда вы взяли в руки карандаш,
То не играйте лучше с кошкой...
Держите спину прямо, твёрже взгляд,
Свет должен слева падать из окошка.

Бульдожьей хваткой не сжимайте карандаш,
И не грызите кончик - ему больно,
Рисуя буквы, не входите в раж,
Дышите полной грудью, вольно.
Легко касаясь белого листа,
Свой след оставите вы на бумаге.
Пусть жизнь окажется не так уж и проста,
Победа первая - свидетельство отваги.

**Упражнения для подготовки руки к письму.**

* **«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.
* **«На зарядку становись!».** Руки лежат в том же положении. Нужно по очереди поднять пальчики сразу на обеих руках. Начинаем с мизинцев, заканчиваем большими пальчиками.
* **«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.

**2.** «Карандашик спит». Методика, позволяющая пробудить интерес ребёнка.

Укладываем карандаш «спать»: на кроватку (средний палец), с одной стороны, подушка

(большой палец), а сверху одеяло (указательный).

Кроме игровых методик, можно использовать так называемые помощники правильного

держания карандаша. Специализированные насадки на пишущие инструменты просто не

позволят взять карандаш или ручку неправильно. Обычно они выполнены в виде ярких

животных, рыбок, птичек и имеют выемки для пальцев. Можно приобрести разные по форме и цвету, чтобы менять в зависимости от настроения.

При выборе принадлежностей для письма нужно ориентироваться на их возраст. В 4–5 лет уже можно переходить на обычные карандаши. Ребёнку шести-семи лет приобретите специальную обучающую ручку, она трёхгранная с резиновой вставкой, в которой предусмотрены углубления для пальчиков, что значительно облегчит ребёнку задачу правильно её удерживать.

**3.** Если ребенок очень крепко сжимает карандаш, пальцы быстро устают. Нужно сделать упражнения на расслабление.

**Упражнения на расслабление**

Все умеют танцевать

Прыгать, бегать, рисовать, .

Но не все пока умеют

Расслабляться,отдыхать.

Есть у нас игра такая -

Очень легкая, простая:

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье...

И становится понятно:

Расслабление-приятно!

У**пражнение «Кулачки»**

Сожмем пальцы в кулачок *(руки лежат на коленях)* покрепче. Чтобы косточки побелели. Вот как напряглись кисти рук! Сильное напряжение! Нам неприятно так сидеть. Руки устали, Перестанем сжимать пальцы, распрямим их. Вот и расслабились руки. Отдыхают. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. *(Упражнение выполняется три раза)* А теперь делаем как я. Спокойный вдох — выдох, еще раз: вдох — выдох...

 Руки на коленях,

Кулачки зажаты,

Крепко, с напряженьем.

Пальчики прижаты.

*Большой палец прижимаем к остальным.*

Пальчики сильней сжимаем —

Отпускаем, разжимаем.

*Легко приподнять и уронить расслабленную кисть ребенка.*

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики!