# Держите пять: как научить ребенка брать ложку или ручку правильно

Неправильный захват ручки или карандаша — проблема, которую точно не стоит игнорировать. Плохой почерк из-за неправильного захвата — меньшее из зол. Впоследствии портится осанка, даже зрение может пострадать. Почему у ребенка не получается держать карандаш или ложку и как подготовить руки к красивому письму? Самая неожиданная новость для многих родителей: ребенка не придется учить держать ручку или ложку правильно, если он изначально правильно развивался. То есть эта способность у нас заложена уже на генетическом уровне.

#### ****Что значит НЕПРАВИЛЬНО****

Теперь давайте разберемся, какой захват мы называем неправильным.

▪️ При письме большой палец оказывается заметно ниже указательного.

▪️ Ручка лежит на безымянном или указательном пальце, а не на среднем.

▪️ Пишущие принадлежности удерживаются щепотью.

▪️ Пальцы располагаются либо слишком близко к поверхности тетради, либо очень высоко.

▪️ Свободный кончик ручки направлен в сторону шеи, а не плеча.

▪️ Во время рисования или письма перемещается листок бумаги, а не рука.

▪️ Нажим или слишком сильный, или слишком слабый.

#### ****Как ПРАВИЛЬНО****

▪️ Ручка укладывается на подушечку верхней фаланги среднего пальца.

▪️ Большой палец удерживает ручку слева. Если ведущая рука левая, то захват зеркальный.

▪️ Указательный палец ложится на ручку сверху. Он также помогает удерживать пишущие принадлежности, но если приподнять его, то ручка не упадет и в этом положении можно продолжать писать или рисовать.

▪️ Безымянный и мизинчик могут располагаться свободно или прижиматься к ладошке.

▪️ Кисть при этом расслаблена.

▪️ Оптимальное расстояние от пальчиков до поверхности стола не менее 1,5 см.

Как это объяснить ребенку: «Представь, что карандаш ложится спать, а его подушка – это верхняя часть среднего пальца, а указательный и большой пальцы – это одеяло».

#### ****Как поставить руку****

Отличная подготовка руки к письму в раннем детстве — правильные игры и занятия: нанизывание бус, шнуровка, развязывание узелков, лепка и аппликация, игры с крупами; пальчиковая гимнастика; штриховка, обведение по контуру, раскрашивание. Хорошо ставит руку игра в дартс. Захват дротика + дифференциация мышечного тонуса (сила, с которой нужно кидать дротик) = идеальная тренировка. Дошкольникам лучше чаще рисовать карандашами — чтобы разобраться с силой нажима. Выбирайте трехгранные карандаши — их сложнее взять в руку неправильно. Хороший способ научиться держать ручку — рисование мелкими кусочками мелков. Их не взять в кулак, поэтому ребенок будет автоматически держать их при помощи трех пальцев.

Фокус с салфеткой — подойдет, если ребенок держит ручку больше, чем тремя пальцами. Возьмите салфетку, сложите ее 4 раза, положите на ладонь и зажмите ее безымянным пальцем и мизинцем. А большим, указательным и средним пальцем держите ручку. Салфетку можно заменить мягким мячиком или ватным шариком.

Нужно тренировать мышцы вокруг суставчиков на пальчиках. Это помогают делать пальчиковые игры с резинками, упражнения от нейропсихологов, известный всем эспандер или вязания на пальчиках.

Консультацию подготовила воспитатель Мартьянова Е. Г.