

## Памятка для родителей «Как научить ребёнка правильно держать карандаш и кисть»



Подготовила: воспитатель, Бушуева  
Екатерина Евгеньевна  
МБ ДОУ «Ойский детский сад»

### Упражнение на расслабление

Напряженные мышцы «непослушны», плохо управляемы. Чтобы появилась возможность свободно и точно управлять ими, необходимо расслабить мышцы, снять с них напряжение. Дети могут почувствовать расслабление мышц только тогда, когда им сначала предлагают сильно сжать кулачки и подержать их в этом состоянии, а затем разжать (расслабить) и почувствовать это состояние.

### Тренируйте пальцы

Некоторые занятия помогают тренировать движения отдельных пальцев: например, откручивать крышечки от тюбиков с зубной пастой большим, указательным и (иногда) средним пальцами. Кроме того, можно предложить ребенку рисовать простые картинки, соединяя точки.

### Как научить ребенка правильно держать ручку или карандаш?

Положите перед ребенком карандаш перпендикулярно к телу (посередине линии), заточенным концом от ребенка. Щепотью (большим, указательным и средним пальцами) малыш должен взять за незаточенный конец карандаша и передвигать пальцы к другому концу скользящим движением, опираясь заточенным концом о поверхность стола. Пальцы правильно распределятся.

Обычно малыши очень крепко сжимают карандаш или ручку. Пальцы потеют и быстро устают. В этом случае нужно сделать упражнения на расслабление. Хорошо помогают научить ребенка расслаблять пальцы при письме занятия с красками. Когда ребенок работает с кистью, то он расслабляет пальцы, делая широкие мазки.

### Памятка "Держим карандаш правильно"

Большинство детей сначала учатся держать карандаш в кулаке, захватив его всей ладонью. Примерно с трех лет можно предложить малышу упражнения, которые помогут ему впоследствии держать карандаш щепотью.

1. Побуждайте ребенка брать мелкие предметы кончиками пальцев (пинцетный захват) и выпускать их, складывая в какую-то емкость.
2. Чтобы ребенку было легче научиться держать карандаш щепотью, предоставьте ему возможность пользоваться кусочками мела. Такие мелки неудобно держать в кулачке, и малыш скорее возьмет его так, как нужно для письма.
3. Чтобы ребенку было удобно писать, совсем не обязательно, чтобы он держал карандаш тремя пальцами абсолютно правильно. Если ваш ребенок до определенного возраста не может овладеть щепотным захватом и управлять движениями мелких мышц руки, не волнуйтесь: нужны лишь время и практика.

### Упражнение «Пальчики спускаются с горки»

Положите перед ребенком карандаш перпендикулярно к телу (посередине линии), заточенным концом от ребенка. Щепотью (большим, указательным и средним пальцами) малыш должен взять за незаточенный конец карандаша и передвигать пальцы к другому концу скользящим движением, опираясь заточенным концом о поверхность стола. Пальцы правильно распределятся. Зафиксируйте внимание ребенка на этом и чаще напоминайте о правилах: как правильно сидеть, держать карандаш и как должна лежать бумага. Обычно ребёнок очень крепко сжимают карандаш.

Пальцы потеют и быстро устают. В этом случае нужно сделать упражнения на расслабление.

Упражнения на расслабление.

Хорошо помогают научить ребенка расслаблять пальцы занятия с красками. Когда ребенок работает с кистью, то он расслабляет пальцы, делая широкие мазки. Дети могут почувствовать расслабление мышц только тогда, когда им сначала предлагают сильно сжать кулачки и долго подержать их в этом состоянии. А затем им предлагают их разжать (расслабить) и почувствовать это состояние. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление - длительным. У каждого ребенка должно сложиться своеобразное представление о расслаблении ("как кисель").

Руки на коленях, кулачки сжаты,

Крепко напряжены, пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем.

Отпускаем, разжимаем.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики.

Обратите особое внимание на то, как сидит ваш ребенок. Он должен знать правила:

- сидеть прямо;
- придерживать бумагу рукой, свободной от рисования;
- локти не должны быть прижаты к телу и тем более не должны висеть.

Родители должны подготовить для своего ребенка стол и стул по росту.

• Желательно, чтобы крышка стола была наклонной. Так ваш малыш будет меньше уставать.

• Всегда обращайте внимание на то, на каком расстоянии от глаз находится бумага.

Удачи вам!



Используемый источник:

<https://yandex.ru/images/search?text=.jpg&rpt=simage>

[https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2018/04/23/pamyatka\\_dlya\\_roditeley.docx](https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2018/04/23/pamyatka_dlya_roditeley.docx)