



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ГОТОВИМ РУКУ К ПИСЬМУ: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ»

Умение красиво и уверенно писать — важный навык, который требует не только терпения, но и подготовки мелкой моторики, координации движений и укрепления мышц кисти. Дети подготовительной группы (6–7 лет) находятся в том возрасте, когда регулярные занятия помогут избежать трудностей в школе. Предлагаем простые и эффективные упражнения, которые можно выполнять дома.

Почему это важно?

- ✓ Мелкая моторика связана с речью, мышлением и памятью.
- ✓ Слабые мышцы руки приводят к быстрой усталости, неровным линиям и нежеланию писать.
- ✓ Подготовленная рука — залог аккуратного почерка и успешного обучения.

Задания для развития руки

1. Графические упражнения (тренируем точность)

Обводилки: Обводите трафареты (геометрические фигуры, животных), пунктирные линии, лабиринты.

Совет: Начните с крупных рисунков, постепенно переходя к мелким.

Штриховка: Закрашивайте фигуры горизонтальными, вертикальными и диагональными линиями.

Пример: Нарисуйте яблоко и предложите заштриховать его «как будто светит солнце слева».

Соедини по точкам: Рисуйте узоры, цифры или буквы, соединяя точки в правильном порядке.

2. Пальчиковая гимнастика (развиваем гибкость)



«Веер»: Широко расставить пальцы, затем собрать в кулак. Повторить 10 раз.

«Бинокль»: Соединить большой и указательный пальцы каждой руки в кольцо, поднести к глазам — «посмотреть в бинокль».

«Солнышко»: Поочередно соединять подушечку большого пальца с остальными, проговаривая: «Солнечный лучик зажогся!».

3. Работа с мелкими предметами (укрепляем мышцы)

Сортировка: Перекладывайте бусины, пуговицы или крупы (рис, гречка) пинцетом или пальцами.

Конструкторы: Лего, пазлы, мозаика — отлично тренируют захват и координацию.

Лепка: Пластилин, тесто или глина. Раскатывайте «колбаски», лепите буквы и цифры.

4. Игры с карандашом и кистью

Рисование двумя руками: Одновременно рисуйте симметричные фигуры (круги, квадраты) правой и левой рукой.

Каллиграфия на песке: Рассыпьте манку на подносе и пишите буквы пальцем или палочкой.

Волшебные линии: Рисуйте спирали, зигзаги и волнистые линии под диктовку («Догони бабочку!», «Нарисуй горную дорогу»).

Рекомендации для родителей

Правильный захват карандаша:

- Используйте трёхгранные карандаши или специальные насадки.
- Следите, чтобы ребенок держал карандаш тремя пальцами, а не в кулаке.

Поза за столом:

- Спина прямая, ноги стоят на полу, свет падает слева (для правшей).

Регулярность:

- Занимайтесь по 10–15 минут ежедневно, чтобы не переутомлять ребенка.

Поощряйте творчество:

- Превратите упражнения в игру! Например, «Спаси букву от злого дракона»



(обвести букву без ошибок).

Признаки готовности руки к письму

- ✓ Ребенок уверенно рисует прямые и волнистые линии.
- ✓ Может закрашивать фигуры, не выходя за контуры.
- ✓ Легко застегивает пуговицы, завязывает шнурки.
- ✓ Если малыш быстро устает или жалуется на боль в руке — уменьшите нагрузку и добавьте больше игровых упражнений.

Помните: Главное — не скорость, а удовольствие от процесса. Успехов вам и вашим будущим школьникам!