

Консультация.

Как правильно сидеть при письме.

Составитель: учитель-логопед Ковалева Ю.В.

Для рациональной организации условий обучения и своевременного проведения профилактических мероприятий, направленных на воспитание правильной осанки детей, необходимо всесторонне оценить степень участия и роль опорно-двигательного аппарата в обеспечении рабочих поз, свойственных учебной и трудовой деятельности школьников.

Основная рабочая поза, сопутствующая большинству видов деятельности в процессе обучения - это сидение. Сидение - активный процесс, требующий противодействия силы тяжести тела. В нем участвует примерно половина всех мышц, имеющих у человека. Следует тренировать статическую выносливость мышц детей, используя специальные упражнения, формирующие осанку.

Мебель и тесно связанная с ней правильная рабочая поза детей во время занятий имеют большое значение для полноценного проведения учебно-воспитательного и трудового процессов, общего состояния здоровья школьников, профилактики нарушения осанки и близорукости. В связи с этим необходимо осуществлять систематический контроль за гигиенически рациональной организацией рабочего места, соответствием его современным и возрастнo-ростовым особенностям детей.

Успешность формирования навыка письма, и особенно почерк, во многом зависят от того, соблюдаются ли при письме основные гигиенические правила. Они не сложны, но чаще всего им уделяется внимание лишь на первых порах, а потом все сидят “как сидят” и ручку держат “как держится”. Конечно, научить ребенка правильно сидеть и правильно держать ручку — задача не из легких, тем более, что к 5—6 годам уже складывается определенная поза при рисовании и письме, часто неправильная, и неправильный способ держания ручки.

Выделяя последовательность того, **чему надо научить ребенка перед тем, как начинать писать**, следует подчеркнуть **три основных момента**:

- 1) научить ребенка соблюдать правильную позу при рисовании и письме;
- 2) научить ребенка правильно держать карандаш (ручку);
- 3) научить ребенка правильно координировать движения пальцев, кисти, предплечья, плеча при рисовании и письме.

Почему это так важно? Главное потому, что правильная поза, правильное положение ручки и правильная координация движений позволяют сформировать правильную технику письма, правильный графический навык, а значит, сделать письмо удобным, четким, быстрым.

Безусловно, писать можно и в не очень удобной позе, выворачивая постоянно немеющую руку и затекшее плечо, но тогда трудно говорить о качестве и скорости письма. Да и вряд ли можно надеяться, что при такой технике удастся не думать о том, как это делается.

Очень часто ребенок видит, что плохо пишет, и нередко это бывает связано с неправильной техникой письма, но сам не осознает этого, не знает и не понимает, какие именно движения более эффективны, просты и доступны. Не следует забывать, что исправить неправильную позу или неверную технику письма, к которой привык ребенок, не просто трудно, но чаще всего невозможно.

Следует подчеркнуть, что замечания взрослых, типа — “опять сидишь неправильно” или “неправильно держишь ручку”, а чаще — “плохо сидишь” и “плохо держишь ручку”, ничего не меняют, а главное — не могут изменить. Ребенок должен понимать и четко представлять себе, что значит хорошо, правильно и что именно неправильно, плохо. При этом нужно не только объяснить, как правильно, но и показать, найти вместе с ребенком наиболее удобный для него вариант правильной позы или правильного положения ручки. Важно также, чтобы ребенок понял и почувствовал удобство правильной позы и правильного положения ручки. Довольно часто при жалобах на плохой почерк ни учитель, ни родители не принимают во внимание лишь один элемент положения кисти: на какую часть кисти опирается рука при письме. Если не на мизинец, а на тыльную часть, то письмо становится неудобным, затруднено продвижение руки по строке, невозможно правильное положение ручки и т. п. Четкий (не говоря уже о красивом) почерк в этом случае просто невозможен.

Как надо сидеть при письме?

Менялись времена и люди, изменялись требования к письму, менялась мода на почерк (да, да, у каждого времени свой характерный почерк). Конечно, изменялась и поза при письме, и орудия письма. Еще в 1879 году французское гигиеническое общество опубликовало ряд правил по гигиене письма, которые не потеряли своего значения и сейчас. Вот эти правила:

1. Сидеть при письме прямо, не сгибаясь.
2. Держать оба локтя таким образом, чтобы они не опирались на стол или, в крайнем случае, опирались на него равномерно.
3. Придерживать тетрадь (бумагу) левой рукой (для праворуких).
4. Писать прямо, а наклон будет создаваться за счет наклонного положения тетради (бумаги).

Парта, стол и стул, за которыми сидит ребенок, должны соответствовать его росту. Стул можно поставить так, чтобы передняя правая ножка находилась на одной линии с краем стола, левая же должна отстоять на 7—10 см от линии края стола. Туловище следует держать прямо, не сгибая ни вперед, ни в стороны, не опуская

плечи, оба плеча должны быть на одной высоте. Грудь не должна касаться стола (расстояние от стола до груди равно примерно ширине ладони). Ноги согнуты под прямым углом в бедрах и в коленях, опираются всей стопой на подставку для ног или на пол (рис. 6 А, Б). Голова должна быть слегка наклонена вперед, чтобы глаза находились на расстоянии 20—30 см от тетради (бумаги). Для ребенка маленького роста это расстояние может быть чуть меньше. Впрочем, не обязательно измерять это расстояние линейкой, попросите ребенка сесть прямо, пусть он положит руки на стол (не опираясь локтями) и вытянет пальцы. У кончиков его пальцев должна лежать тетрадь при письме (и книга при чтении). Локти пишущего ребенка должны немного выступать за край стола и находиться на расстоянии около 10 см от туловища. Такая поза не только делает письмо удобным, но и позволяет сохранить работоспособность, предотвращает нарушения зрения и осанки.

Крышка парты (стола) во время письма должна быть наклонной. Это очень важно для охраны зрения и снижения утомления мышц шеи и спины. Наклонное положение позволяет видеть книгу, тетрадь под наибольшим углом зрения и наименьшем наклоне головы, а также значительно облегчает аккомодацию глаз при письме.

Итак, правильная поза при письме:

- сидеть прямо;
- опираться спиной на спинку стула;
- не опираться грудью на стол;
- ноги держать прямо, стопы на полу или подставке;
- туловище, голову, плечи держать ровно;
- обе руки на столе, опираются о край стола, локти выступают за край стола (рис. б).

Однако правильная поза при письме это еще не все. Не менее важно, как лежит бумага, тетрадь. От ее положения зависит не только четкость почерка, но и возможность сидеть правильно. Попробуйте сами и вместе с ребенком положить тетрадь прямо перед собой, затем чуть сдвиньте ее вправо, чтобы нижний левый край тетради (листа бумаги) находился на середине груди, и вы легко убедитесь, что в первом положении (тетрадь лежит прямо) писать очень сложно. Второй вариант (наклонное положение тетради) позволяет не только правильно сидеть, но более легко и свободно передвигать руку по строке от начала к концу (рис. 7). По мере заполнения листа тетрадь продвигается вверх. Сначала левая рука поддерживает тетрадь снизу, а когда страница заполняется внизу — сверху.

Особое внимание следует уделить тому, как помочь научиться писать леворукому ребенку.

1. Леворукий ребенок нуждается в специальной помощи на начальных этапах обучения:

- нужно особо зафиксировать внимание на право-левосторонней ориентации штрихов, иначе возможно зеркальное письмо;

- особое внимание следует уделить направлению письма: слева — направо;
- необходимо очень подробно и внимательно разобрать траекторию движений при письме каждого элемента (буквы);
- очень подробно разобрать инструкцию вместе с ребенком;
- несколько раз выполнить движение в замедленном темпе;
- попросить ребенка “продиктовать” инструкцию взрослому, чтобы малыш еще раз осознал, что и как делать;
- выполнить все задания в медленном темпе.

2. Поза леворукого ребенка должна обеспечивать достаточно свободное и удобное письмо (рис. 7):

- ручка должна составлять одну линию с рукой;
- рука при этом должна располагаться под линией письма;
- особое значение для леворукого ребенка имеет положение ручки при письме. Леворукий ребенок должен держать ручку выше, чем праворукий, — на расстоянии примерно 4 см от кончика пера (стержня). При неправильных способах держания ручки четкое и правильное письмо затруднено; и руки бумага (тетрадь) располагается под наклоном (вправо) примерно в 20° и сдвинута влево от центра тела;
- правая рука придерживает бумагу (тетрадь) в нужном положении и передвигает ее по мере необходимости;
- свет при письме падает справа.

Одно из главных правил письма — свободное движение пишущей руки, и обеспечивается оно, прежде всего, тем, как человек держит ручку. Нужно, чтобы при письме сгибались и разгибались пальцы, производились вращательные и некоторые другие движения, одновременно, рука должна передвигаться слева направо от начала к концу строки. Все эти движения будут затруднены, если ручка зажимается чересчур сильно, прогнув указательный палец, держится вертикально или инвертирование (свободный конец ручки направлен от пишущего). Невозможны свободные движения при письме и в том случае, если рука опирается о стол тыльной стороной.

Как правильно держать ручку?

Ручка должна лежать на левой стороне среднего пальца. Указательный палец сверху придерживает ручку, большой палец поддерживает ручку с левой стороны. Все три пальца слегка закруглены и не сжимают ручку сильно. Указательный палец может легко подниматься, и при этом ручка не должна падать. Безымянный и мизинец могут находиться внутри ладони или свободно лежать у основания большого пальца. Во время письма рука опирается на верхний сустав загнутого внутрь мизинца, (рис. 9).

Итак, ручку надо держать свободно, не зажимая ее слишком крепко и не прогибая указательный палец. Прогибание первого сустава указательного пальца увеличивает мышечное напряжение, ребенок быстро устает, а темп письма снижается.

Расстояние от кончика стержня до указательного пальца должно быть около 2 см. Цвет пасты должен быть темно-синим, темно-фиолетовым. Взрослые редко уделяют внимание качеству ручки: ее форме, длине, толщине, твердости стержня, а это все немаловажные условия успешности и легкости формирования навыка. Оптимальная длина ручки — 15 см, очень короткие и очень длинные ручки лучше не использовать. Не годятся для письма детей разного рода подарочные и рекламные варианты ручек, особенно плоские четырехгранные, диаметром более 7 мм и т. п. Слишком твердый стержень, толщина “не по руке”, ребристые грани не просто неудобны, а требуют дополнительных усилий, затрудняют процесс формирования навыка письма.

Уже редко, но все еще встречаются сторонники обучения письму перьевой ручкой, приводящие в качестве аргументов представления наших бабушек и дедушек. Вряд ли это целесообразно в наше время, тем более, что научиться писать красиво можно и гусиным пером, и перьевой ручкой, и “шариком”, нужно только не создавать дополнительные трудности, не торопиться, стремясь перешагнуть через ступеньку, и терпеливо преодолевать совсем не простую науку обучения письму.

(глава из книги М.Безруких "Как научить ребенка писать красиво")



Б

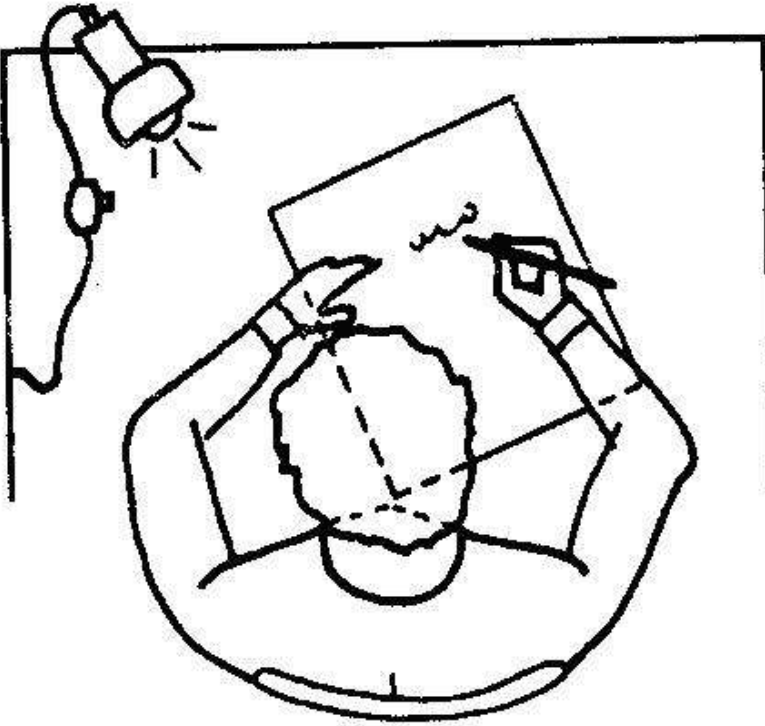
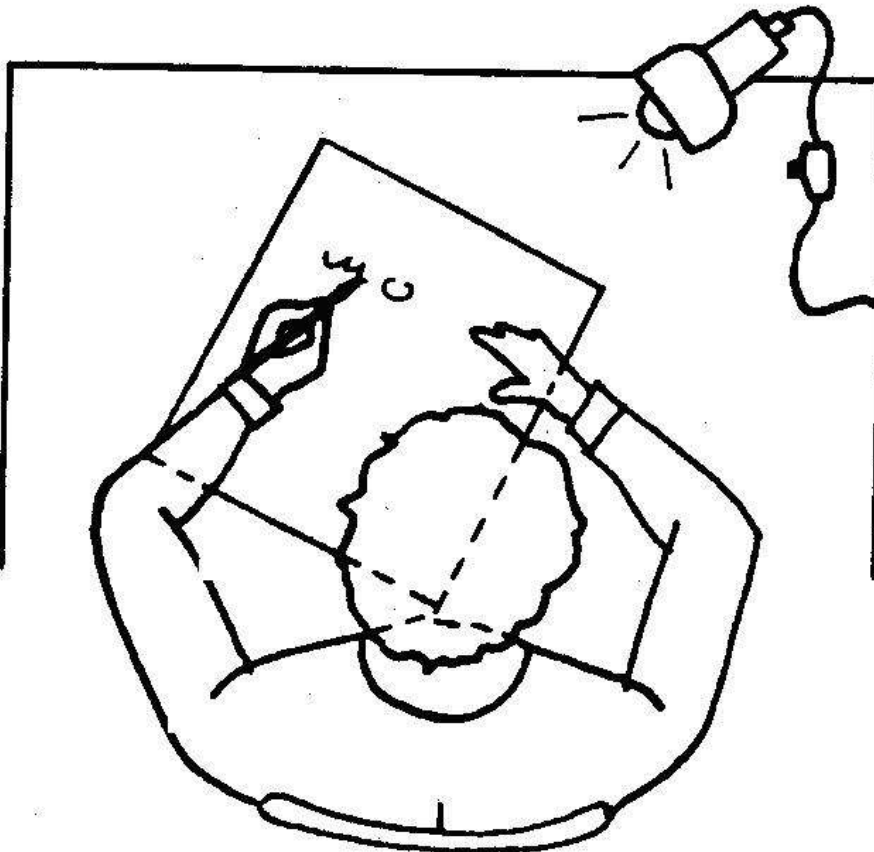


Рис. 6 Правильная поза при письме праворукого ребенка

Рис. 7 Правильная поза при письме леворукого ребенка



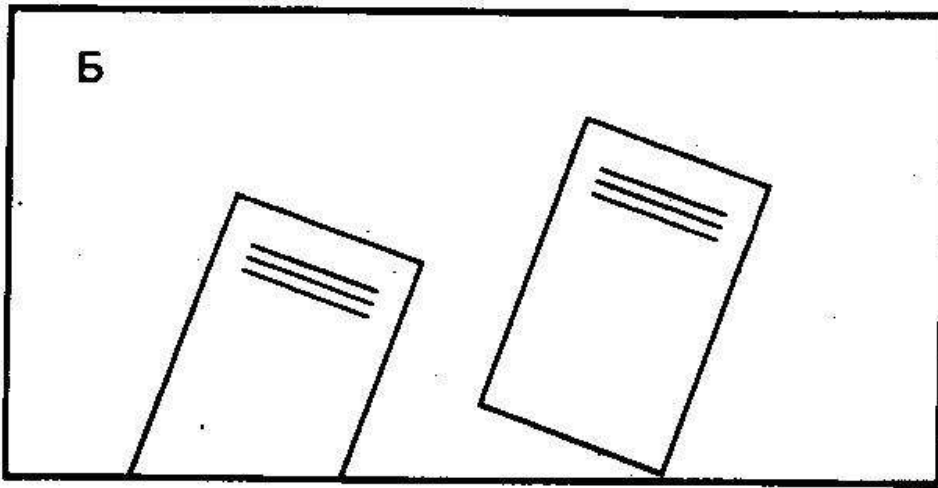
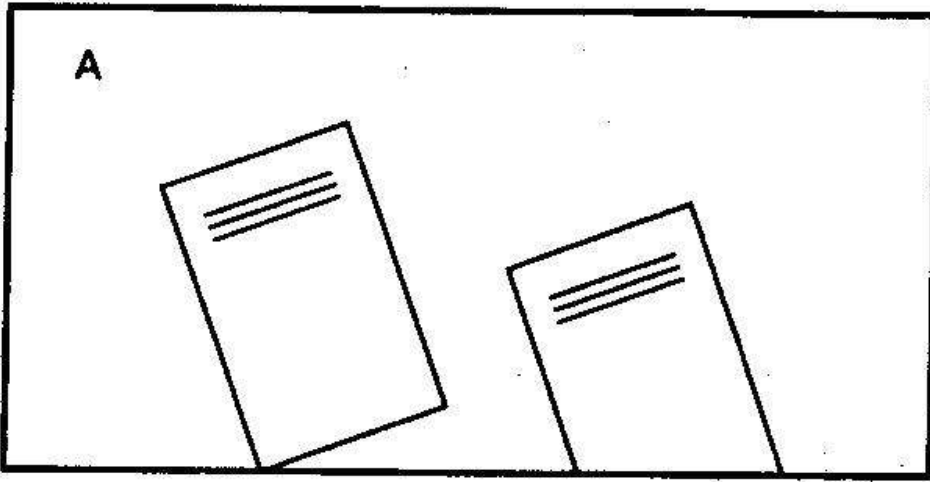
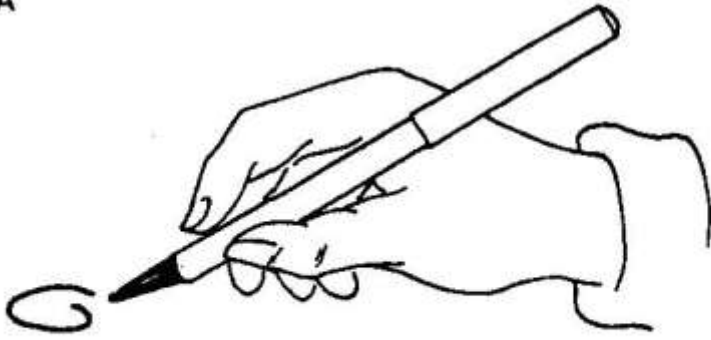


Рис. 8 Положение тетради при письме:

А – у праворукого ребенка

Б – у леворукого ребенка

А



Б

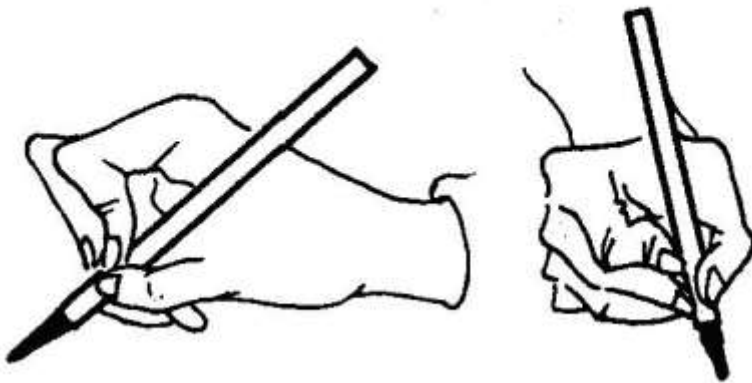


Рис. 9 Правильное (А) и неправильное (Б) положение ручки при письме

Используемые интернет-ресурсы.

https://vk.com/doc24006698_47654428?hash=CLvjIFqG7PaAmV8luINu5TWb9kCdFZ6yej9uM7j17AX

<https://students-library.com/library/read/33815-pravilnaa-poza-ucasihsa-vo-vrema-ctenia-i-pisma>