

## Консультация для родителей: «Правила формирования правильной осанки»

**Письмо** - сложный координационный навык, требующий слаженной работы мышц кисти, всей руки, правильной координации движений всего тела. Овладение навыком **письма** — длительный и трудоемкий процесс, который не всем детям дается легко.

**Подготовка к письму** - один из самых сложных этапов подготовки ребенка к систематическому обучению. Это связано с психофизиологическими особенностями 6-7 летнего ребенка, с одной стороны, и с самим процессом письма, с другой стороны.

Точность графических действий обеспечивается за счет мышечного контроля над мелкой (*тонкой*) моторикой рук. О развитии мелких движений пальцев можно судить, наблюдая за тем, как ребенок рисует или закрашивает детали рисунка. Если он постоянно поворачивает лист, не может менять направление линий при помощи тонких движений пальцев и кисти, значит, уровень развития мелкой моторики недостаточный.

Таким образом, процесс письма требует от ребенка не только физических, интеллектуальных, но и эмоциональных усилий. Всякого рода перегрузки и связанные с ними переутомления самым негативным образом сказываются на овладении графическими навыками и, более того, на развитии детского организма. Поэтому в дошкольном возрасте важна именно подготовка к письму, а не обучение ему.

### **Гигиенические правила письма.**

Успешность формирования навыка письма, и особенно почерк, во многом зависят от того, соблюдаются ли при письме основные гигиенические правила.

- ✓ Сидеть при письме прямо, не сгибаясь.
- ✓ Локти ребенка полностью лежат на столе.
- ✓ Колени под столом согнуты под прямым углом, находятся на одном уровне с бедрами.
- ✓ Линия спины и бедер также должна образовывать прямой угол.
- ✓ Шея прямая.
- ✓ Спина ровная, прикасается к спинке стула.
- ✓ Стопы полностью стоят на полу.
- ✓ Глубина сиденья составляет не более 4/5 длины бедер.
- ✓ Сидеть следует с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы.
- ✓ Придерживать тетрадь (*бумагу*) левой рукой (*для праворуких*).
- ✓ Писать прямо, а наклон будет создаваться за счет наклонного положения тетради (*бумаги*).
- ✓ Парта, стол и стул должны соответствовать росту ребенка.
- ✓ 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.

✓ 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 пол.

✓ Туловище следует держать прямо, не сгибая ни вперед, ни в стороны, не опуская плечи, оба плеча должны быть на одной высоте.

✓ Крышка 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.

✓ 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.

✓ Не менее важно, как лежит бумага, тетрадь. От ее положения зависит не только четкость почерка, но и возможность сидеть правильно. Наклонное положение тетради позволяет не только правильно сидеть, но более легко и свободно передвигать руку по строке от начала к концу. По мере заполнения листа тетрадь продвигается вверх. Сначала левая рука поддерживает тетрадь снизу, а когда страница заполняется внизу — сверху.

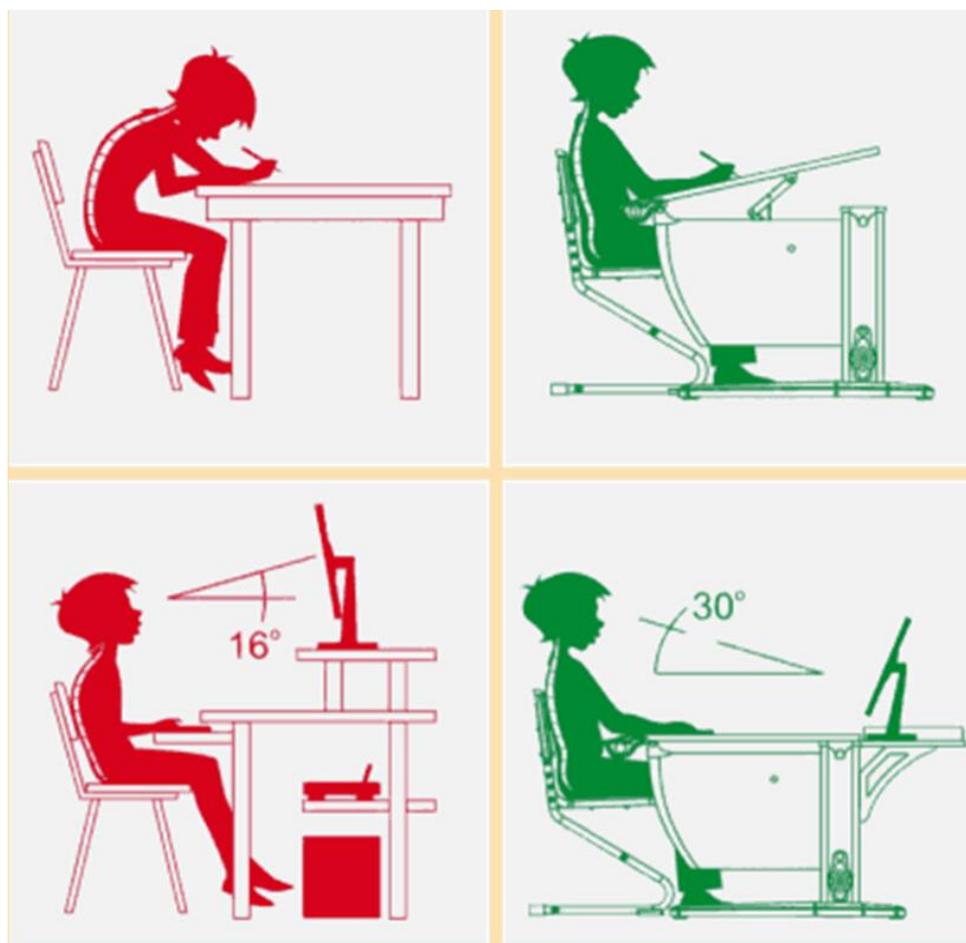
✓ Одно из главных правил письма - свободное движение пишущей руки, и обеспечивается оно, прежде всего, тем, как ребенок держит ручку.

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.

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.



### Полезные рекомендации:

Для выполнения домашних заданий родители должны организовать для ребенка рабочее место

Малыш не должен готовить уроки, сидя на полу, кровати, это создает дополнительную нагрузку на суставы и позвоночник.

Не разрешайте детям сидеть «нога на ногу».

При работе за компьютером и компьютерным столом, уровень глаз ребёнка должен приходиться на центр или 2/3 высоты экрана. Следите за тем, чтобы ребенок, при взгляде на монитор не поднимал глаза или голову. Оптимальное расстояние от монитора до глаз должно составлять 60–70 см. Монитор должен быть расположен так, чтобы на нём не было бликов. Время нахождения малыша за компьютером должно быть строго ограниченным.

**Помни!**

**С красивой осанкой не рождаются,  
её творят своими руками!**

# Упражнения для формирования правильной осанки

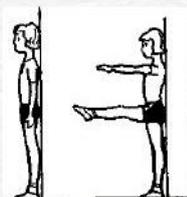
## В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.



Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.

## СТОЯ НА КОЛЕНЯХ



Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.



Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице

## В ВИСЕ



Махи прямыми ногами вправо-влево («Маятник»).



Повороты туловища вправо и влево как можно больше. Прямые ноги вместе.

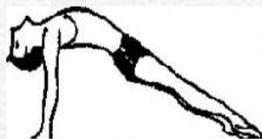
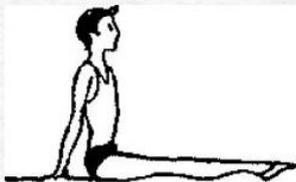


Вис на гимнастической стенке или перекладине.

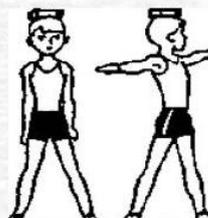


Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.

Ноги шире плеч, руки опущены.  
Повороты вправо и влево, руки в стороны.



Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.



## ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



Упереться в пол согнутыми руками.  
Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п.

Кисти рук соединить за спиной.  
Поднять голову, плечи и ноги;  
прогнуться, вернуться в и. п.



**Необходимо помнить, что формирование осанки продолжается в течение всего периода роста. Однако, предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению.**