

Мелкая моторика и письмо: подготовка руки первоклассника без прописей

«Прописи купили — пусть тренируется» — самая частая родительская ошибка перед первым классом. Прописи в шесть лет рано. Рука ещё физически не готова к тонкой работе на узкой строке, ребёнок устаёт, ненавидит занятие — и приходит в школу с уже сформированным отвращением к письму. А ведь подготовить руку можно совсем по-другому: лепкой, шнуровкой, вырезанием. Без прописей. И гораздо эффективнее.

Почему мелкая моторика — это не только про пальцы

В коре головного мозга зоны, отвечающие за движение пальцев, расположены прямо рядом с речевыми зонами. Когда ребёнок что-то делает руками — лепит, перебирает крупу, застёгивает пуговицы — он одновременно развивает речь, мышление, координацию глаза и руки. Поэтому педагоги и логопеды повторяют: «Хочешь, чтобы заговорил — дай в руки пластилин». И поэтому же ребёнок с плохо развитой мелкой моторикой почти всегда отстаёт и в речи, и в способности концентрироваться.

К 6–7 годам кисть и пальцы должны быть достаточно сильными и ловкими, чтобы:

- уверенно держать карандаш тремя пальцами, не зажимая в кулак;
- штриховать в заданном направлении, не выезжая за контур;
- вырезать ножницами по прямой и по плавной кривой;
- завязывать шнурки и застёгивать мелкие пуговицы;
- складывать бумагу пополам, ровно совмещая края;
- обводить трафарет, не сдвигая его.

Если что-то из этого пока не получается — это не катастрофа, а просто план на лето. Всё перечисленное тренируется обычными бытовыми занятиями.

Подготовка руки к письму — без прописей

Главное правило: до школы не сажаем ребёнка за прописи. Узкая строка, тонкая клетка, обязательное соблюдение наклона — это нагрузка, к которой кисть готова обычно ближе к семи годам и не раньше. Что вместо?

Штриховка

Берём раскраску или контур фигуры и штрихуем — параллельными линиями в одну сторону, потом в другую. Главные правила: линии должны быть ровными, одинаковой длины, не выезжать за контур, идти в одну сторону. Это сложнее, чем кажется. Начинайте с крупных фигур, постепенно уменьшайте размер.

Обводка

Обводим по точкам, по пунктиру, по контуру через кальку. Тренируется плавность движения и контроль за нажимом.

Лабиринты

Не пальцем — карандашом. Линия должна быть непрерывной, не отрывать карандаш от бумаги, не вылезать за стенки лабиринта. Развивает концентрацию и точность.

Графомоторика

Это узоры по клеточкам и линии по образцу. «Нарисуй такой же узор», «продолжи ряд», «соедини точки в указанном порядке». Здесь рука учится плавным переходам, изменению направления, удерживанию ритма — всему, что потом пригодится в письме.

Норма к 6–7 годам — короткий чек-лист

- **Захват карандаша** — тремя пальцами (большой, указательный, средний), кисть свободная, карандаш не зажат в кулаке.
- **Штриховка** — линии параллельные, не выезжают за контур, идут в одном направлении.
- **Ножницы** — режет по прямой линии, по волне, вырезает простые фигуры.
- **Шнуровка** — продевает шнурок в отверстия по образцу, завязывает простой узел или бант (бант — необязательно, но желательно).
- **Бумага** — складывает пополам, ровно совмещая углы; делает простые поделки оригами (лодочка, самолётик).
- **Конструктор** — собирает по схеме, не путая детали.

Если по двум–трём пунктам «провисает» — это план на лето, не повод волноваться.

Правильная посадка за столом

Это обязательный пункт. Если ребёнок неправильно сидит, рука устаёт за пять минут, и никакая графомоторика не спасёт. Правила простые:

- стопы стоят на полу или на подставке (а не висят в воздухе);
- колени согнуты под прямым углом;
- спина прямая, плотно прижата к спинке стула;
- локти лежат на столе, между корпусом и краем стола — расстояние в ладонь;
- тетрадь или лист — слегка наклонены влево (для правой) или вправо (для левой);
- от глаз до листа — около 30 см.

Сразу приучайте к этой посадке. Если стул высокий — подставьте под ноги коробку или подставку. Если стол низкий — подложите подушку под попу. Через две–три недели правильная посадка станет привычкой.

Правильный захват карандаша

Карандаш держим тремя пальцами: большой и указательный сверху удерживают карандаш по бокам, средний — снизу, как подставка. Остальные пальцы (безымянный и мизинец) согнуты, слегка прижаты к ладони. Кончик карандаша смотрит в плечо, не в потолок и не в подбородок. Расстояние от кончиков пальцев до грифеля — примерно 1,5–2 см.

Если ребёнок держит карандаш в кулаке или зажимает четырьмя пальцами — мягко поправляйте каждый раз. Можно купить трёхгранный карандаш или специальную силиконовую насадку-тренажёр — она автоматически ставит пальцы в правильное положение.

Пальчиковые игры — короткие, на каждый день

Это не «упражнения», а 2–3 минуты в день в любом ритме. Несколько простых вариантов.

Игра «Дом»

«Стук-стук молотком, строим, строим новый дом» — стучим кулачком о кулачок. «Этот дом для Маши» — складываем ладони домиком над головой. «Этот дом для Саши» — ладони домиком на уровне груди. «Этот дом для Ани» — ладони домиком ниже. «Этот — для Танюши» — самые маленькие ладошки. Повторяем три–четыре раза, увеличивая темп.

Игра «Пальчики здороваются»

Большой палец по очереди прикасается к указательному, среднему, безымянному, мизинцу — на правой руке, потом на левой, потом одновременно на обеих. Считаем: «здравствуй, пальчик-указательный, здравствуй, пальчик-средний...». Удивительно простое и при этом сложное упражнение — особенно одновременно двумя руками.

Игра «Замок»

Пальцы переплетены, как в замке. «На двери висит замок — кто его открыть бы смог? Покрутили, потянули, постучали — и открыли». На каждое движение — соответствующее действие: крутим сцепленные руки, тянем в разные стороны, стучим основаниями ладоней, разводим руки.

Игра «Кулак — ребро — ладонь»

На столе по очереди: ставим кулак на стол, потом ребро ладони, потом раскрытую ладонь. И снова. Темп постепенно ускоряется. Сначала одной рукой, потом обеими. Эта же игра — отличная нейрогимнастика.

Чем заниматься летом — список без репетиторов

- **Лепка.** Пластилин, глина, солёное тесто, кинетический песок. Лучше всего — обычный пластилин: его нужно разогреть в руках, что само по себе тренирует силу пальцев. Лепите вместе фигурки, овощи, букашек, целые сюжеты.
- **Шнуровка и бусины.** Готовые игрушки-шнуровки, мелкие бусины на нитку (под присмотром взрослого), макароны на верёвочку — всё это идеально для подготовки руки.
- **Бисер.** Если ребёнку нравится — бисероплетение даёт фантастическую тонкую координацию. Начинайте с крупного бисера и простых браслетов.
- **Рисование.** Краски, фломастеры, цветные карандаши, мелки на асфальте. Не «по образцу», а свободное — пусть рисует что хочет, сколько хочет. Каждый рисунок — это тренировка руки.
- **Мозаика.** Обычная или магнитная, мелкая (с шестилетним можно уже работать с мелкими элементами под присмотром). Складывать по образцу и придумывать свои узоры.
- **Ножницы.** Вырезайте всё: картинки из старых журналов, аппликации, снежинки из салфеток, гирлянды. Главное — острые детские ножницы (тупыми резать тяжелее и хуже для руки) и присмотр взрослого.
- **Конструктор.** Лего, металлический конструктор, деревянные кубики, магнитный конструктор. Сборка по схеме развивает не только моторику, но и пространственное мышление.
- **Бытовые дела.** Помочь почистить варёное яйцо, пересыпать гречку из пакета в банку, застегнуть молнию на куртке, завязать шнурки, выжать тряпку, протереть пыль. Всё это — тренировка пальцев.

Если левша

Если ребёнок устойчиво пишет, рисует, ест левой рукой — не переучивайте. Это вредно для нервной системы и может привести к проблемам с речью и поведением. Просто учите правильному захвату и посадке для левши: тетрадь наклонена вправо, свет падает справа, в первом классе можно купить специальные «левшковые» ножницы и тетради.

К школе руке ребёнка нужно не «выучить буквы», а быть сильной, ловкой и послушной. Дайте ей лето с пластилином, ножницами, бусинами и шнурками. Это и есть настоящая подготовка к письму — без слёз и без отвращения к тетрадке ещё до первого сентября.

ЕСЛИ ХОТИТЕ ЗАНИМАТЬСЯ СИСТЕМНО

Всё, о чём эта статья, разобрано по шагам в курсе логопеда Елены Голдиной «Речевая подготовка ребёнка к школе»: звукопроизношение, фонематический слух, словарь, грамматика, связная речь и моторика. 804 страницы рабочих листов, 7 эфиров и 4 видео-инструкции — заниматься можно в своём ритме, доступ остаётся навсегда.

Посмотреть курс — 1 490 Р

Читайте также

- [Будущий первоклассник: готовимся к школе без стресса](#)
- [Что должен уметь первоклассник к 1 сентября](#)
- [Рабочее место школьника дома](#)
- [Лето перед школой: отдых без перегруза](#)
- [Родителям первоклассника: чего НЕ делать](#)



Больше материалов и статей — на нашем сайте

Наведите камеру телефона на код — откроется каталог: более 3300 готовых материалов для детей 3–7 лет и все статьи для педагогов и родителей.

igrayrazvivaysya.ru