

Цикл консультаций:

«Как сформировать красивый почерк?»

## Гигиенические правила при обучении письму

Соблюдение данных правил поможет ребенку преодолеть трудности технической стороны письма.

### 1. Посадка -

необходимо сидеть прямо, не касаясь грудью стола;  
ноги всей ступней стоят на полу или подставке;  
голова немного наклонена влево (вправо у леворуких).

### 2. Положение карандаша (ручки) -

карандаш держат тремя пальцами: большим, указательным и средним, а безымянный и мизинец подогнуты к ладони;  
пальцы от стержня держать на расстоянии 1,5 - 2 см.

### 3. Положение тетради (листа) -

тетрадь положить с наклоном так, чтобы нижний левый край листа, на котором пишут, находился на линии середины груди;  
по мере заполнения листа тетрадь продвигается вверх;  
расстояние от тетради до глаз не менее 33 см;  
свет при письме падает слева.

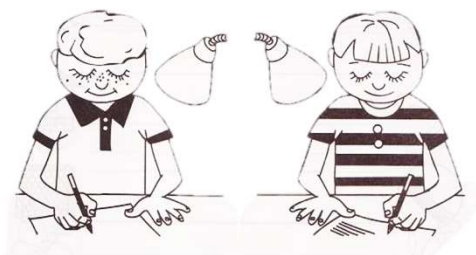
### 4. Положение рук при письме -

руки пишущего должны лежать на столе так, чтобы локоть правой руки немного выступал за край стола, а левая рука лежала на столе и снизу придерживала рабочий лист;  
сначала левая рука поддерживает тетрадь снизу, а когда страница заполняется внизу — сверху.

## Особенности гигиенических правил для леворуких детей:

- ❖ ручка должна составлять одну линию с рукой;
- ❖ рука должна располагаться под линией письма;
- ❖ леворукий ребенок должен держать ручку выше, чем праворукий, — на расстоянии примерно 4 см от кончика стержня;
- ❖ тетрадь (лист) располагается под наклоном вправо примерно в  $20^\circ$  и немного сдвинута влево от центра тела;
- ❖ правая рука придерживает бумагу (тетрадь) в нужном положении и передвигает ее по мере необходимости;
- ❖ свет при письме падает справа.

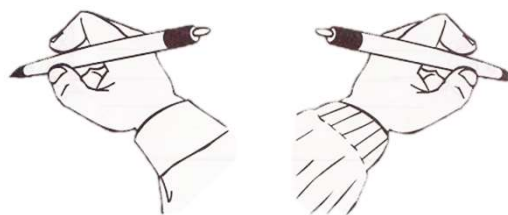
### Как сидеть при письме



правша

левша

### Как держать ручку



правша

левша