

Правильная посадка при письме

Как должно выглядеть рабочее место

1. Высота письменного стола должна соответствовать росту ребёнка. Крышка стола — на уровне локтя свободно висящей согнутой руки. Под столом — достаточно места для ног.

Правильность выбора стола определяют по прямой опущенной руке сидящего на стуле ребёнка. Локоть должен быть на 2–3 см ниже крышки стола.

2. Спинка стула — выше плеч.
3. Сиденье стула — ровное и жёсткое. Его высота должна быть равна длине голени.

Если стопы ребёнка не достают до пола, под ноги нужно поставить скамейку.

4. Глубина сиденья — не более $\frac{4}{5}$ длины бедра. Край сиденья не должен упираться в подколенную ямку.

5. Во время чтения или письма стул должен заходить за крышку стола на 3–5 см. Правильное положение стула позволяет сидеть прямо, сильно не наклоняясь вперёд и не прогибаясь назад.

Как правильно выбрать освещение

1. Естественное освещение — самое полезное. Идеально, если стол стоит слева у окна (если ребёнок пишет правой рукой), а окно выходит на восток или юго-восток.

2. Важно, чтобы на рабочую поверхность не падали тень и блики.

3. Настольная лампа школьника должна быть:

- с абажуром;
- лампочки матовые: мощностью 60–80 ватт, не мощнее 100 ватт;
- лампочки тёплого белого света (ЛТБ).

4. Установить лампу рекомендуется в левом углу стола (если ребёнок пишет правой рукой) и чуть спереди. Не следует направлять потоки основного света спереди и сзади ребёнка. Свет лампы не должен бить в глаза.

5. Настольная лампа ни в коем случае не должна быть единственным источником света. Обязательно следует включать основной верхний свет.

Как правильно сидеть за школьной партой

1. Сидеть за письменным столом нужно так, чтобы ноги твёрдо стояли на полу всей стопой.

2. Бедро под прямым углом к голени. Если ноги согнуты под острым углом — стул слишком низкий, если под тупым — высокий. Бедро параллельно полу, голень вертикальна, исключение составляют специальные стулья с коленным упором.

3. Спину необходимо держать ровно, корпус чуть наклонён, руки — на столешнице. Важно, чтобы ребёнок ни в коем случае не опирался грудью о край стола.

4. Между грудью и столешницей необходимо сохранять расстояние не меньше 3 см (должна свободно проходить ладонь).

5. Расстояние от тетради до глаз — около 30 см. Предплечья и кисти свободно лежат на столе (если поставить локти на стол, кончики пальцев касаются висков).

При соблюдении этих правил (п. 1, 2, 3, 4, 5):

- мышцы спины не напряжены;
- функции дыхания и кровообращения в норме.

Как правильно расположить тетрадь

1. Тетрадь должна быть расположена с поворотом 30 градусов влево (если ребёнок пишет правой рукой) или с поворотом 30 градусов вправо (если ребёнок пишет левой рукой).

2. Нижний левый угол листа, на котором пишет ребёнок, — на уровне середины груди.

Как правильно держать ручку

1. Ручка должна лежать на левой стороне среднего пальца, в области верхней фаланги.

2. Большой палец поддерживает ручку слева (если ребёнок пишет правой рукой).

3. Указательный палец придерживает ручку сверху.

4. Все три пальца чуть закруглены и держат ручку, не сжимая её слишком сильно.

5. Указательный палец может легко подниматься. Ручка при этом не должна падать.

6. Противоположный конец ручки «смотрит» в правое плечо.

7. Безымянный палец и мизинец могут находиться внутри ладони или свободно лежать у основания большого пальца.

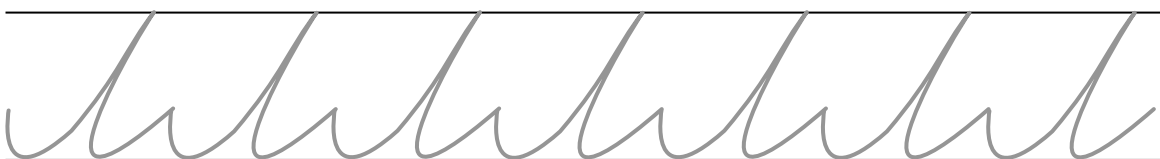
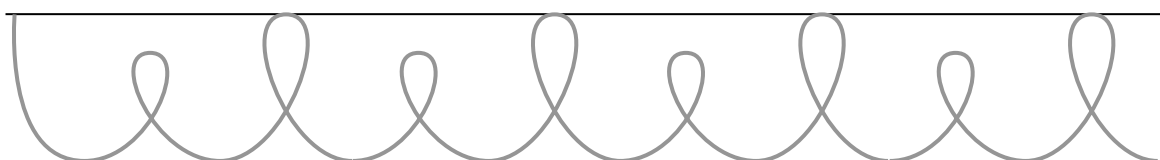
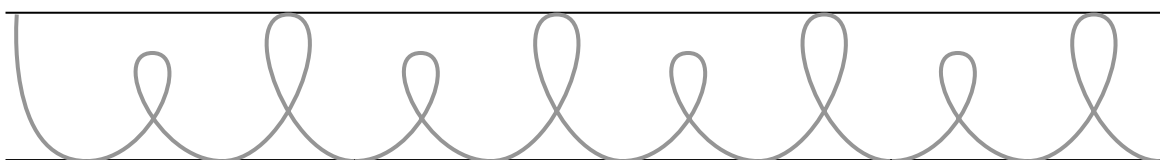
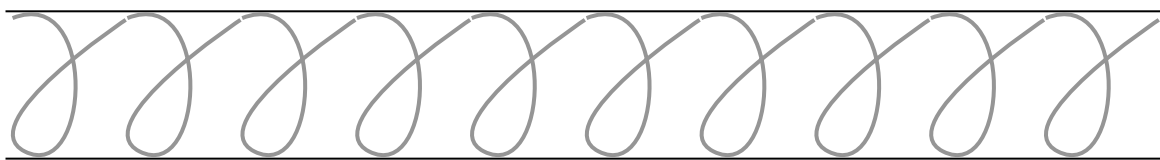
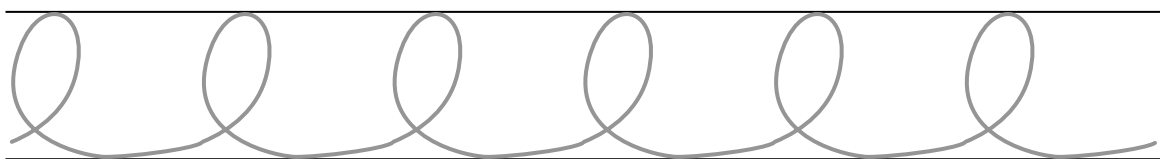
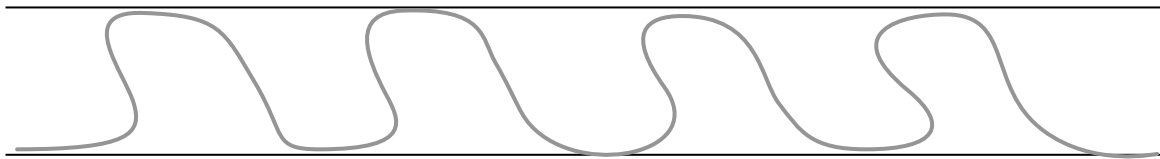
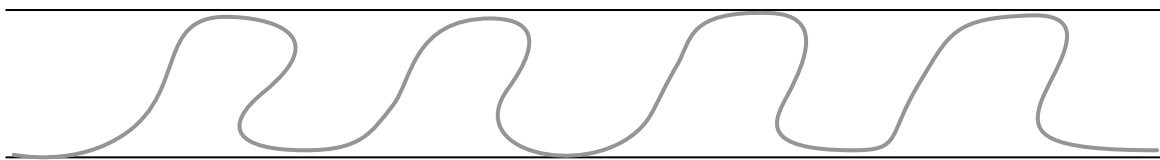
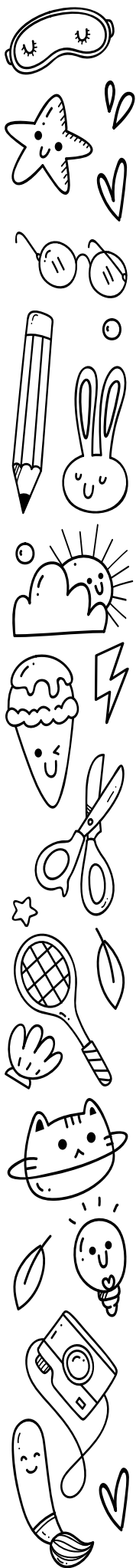
8. Во время письма рука опирается на средние фаланги загнутых внутрь мизинца и безымянного пальцев.

9. Расстояние от кончика ручки до кончика указательного пальца — около 1,5 см.



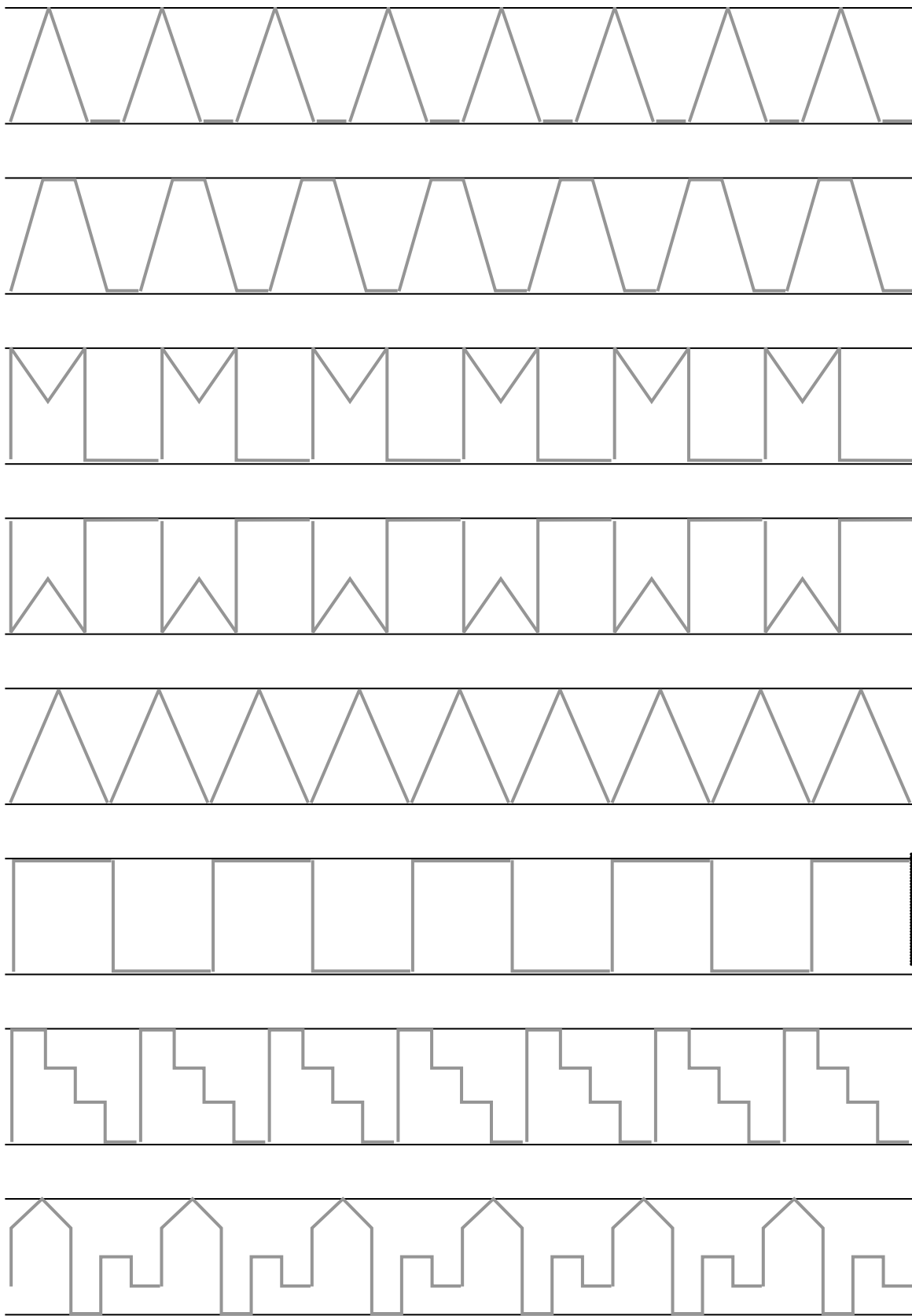
Урок 1

- Обведи линии.



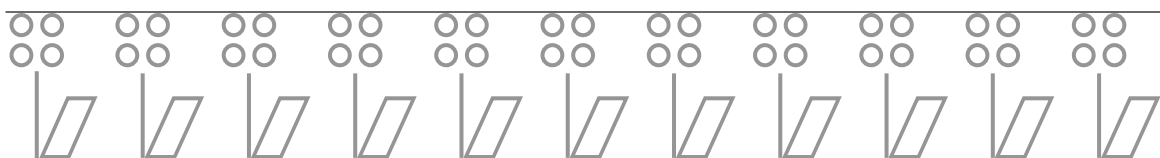
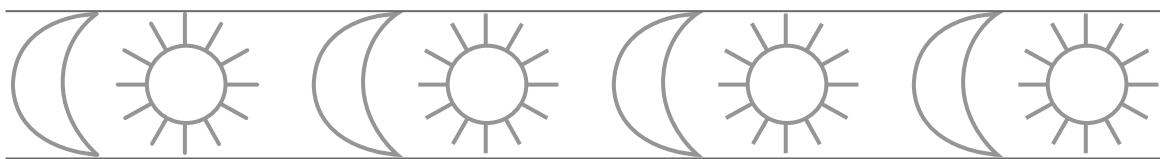
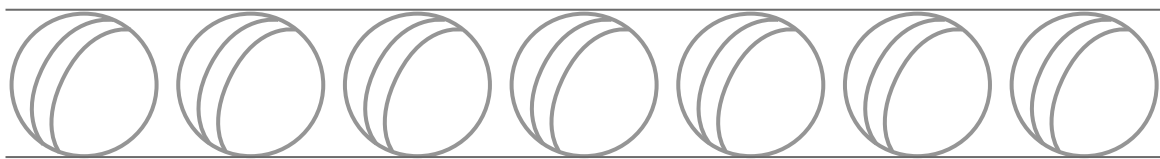
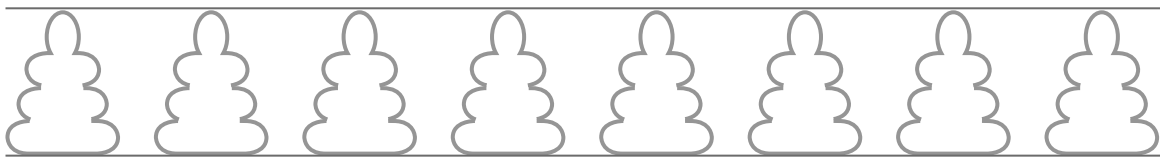
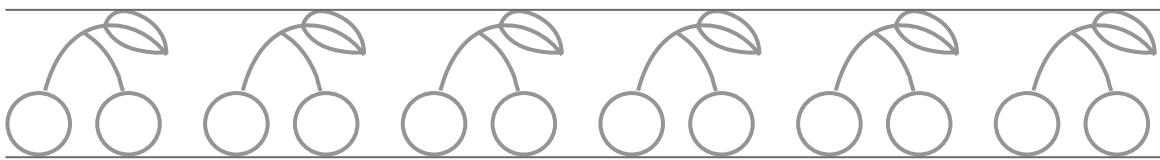
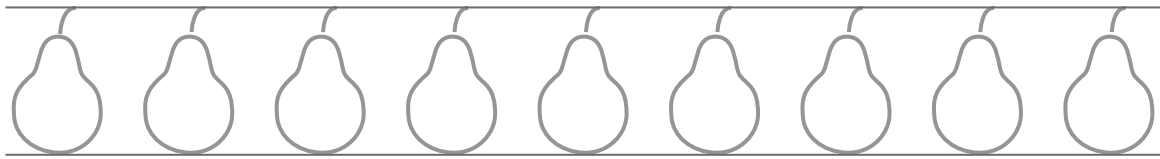
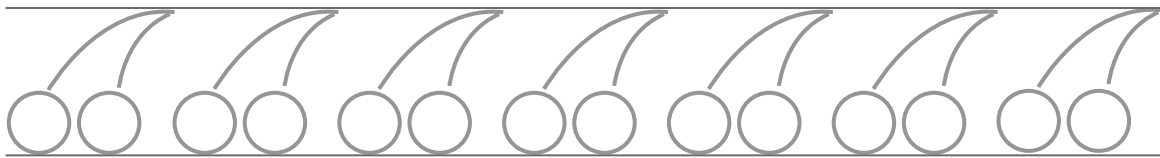
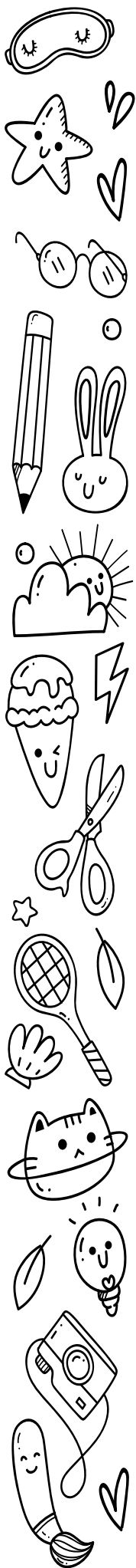
Урок 2

- Обведи линии.



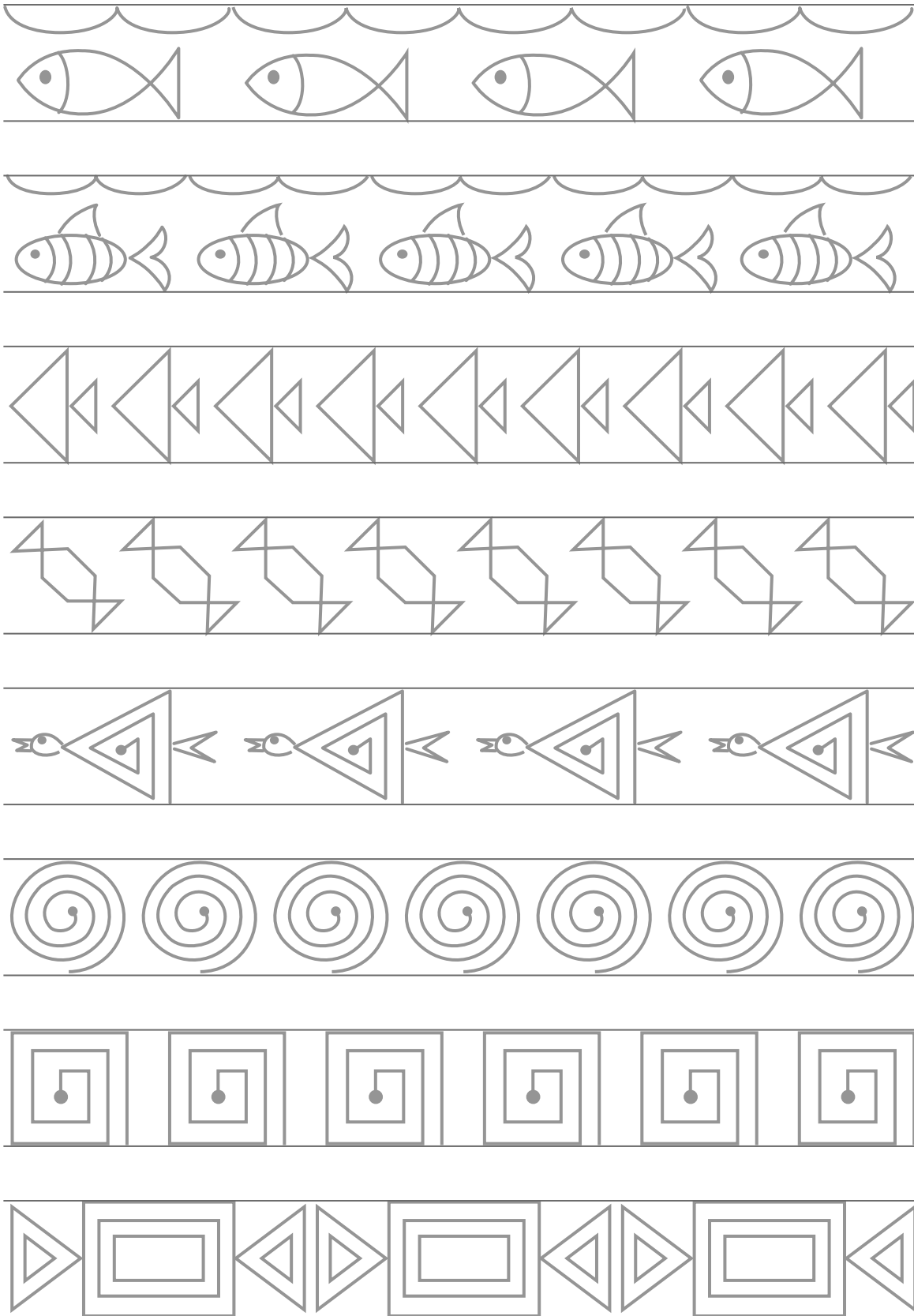
Урок 3

- Обведи линии.



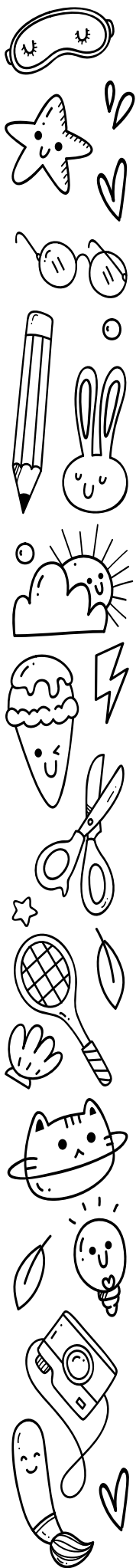
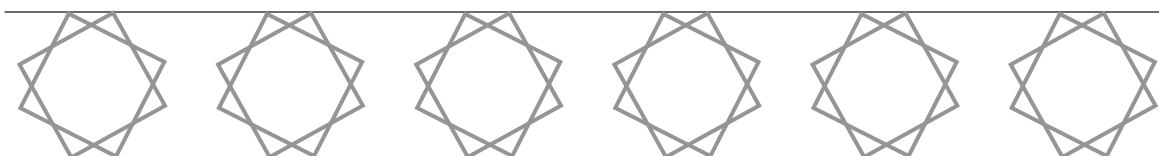
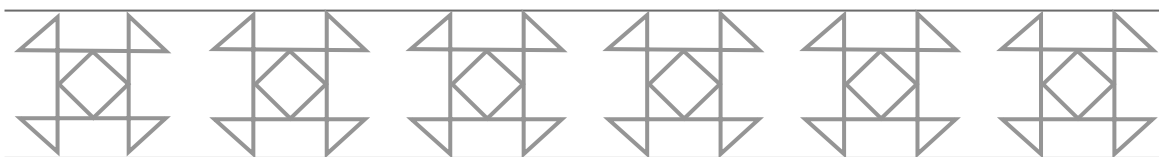
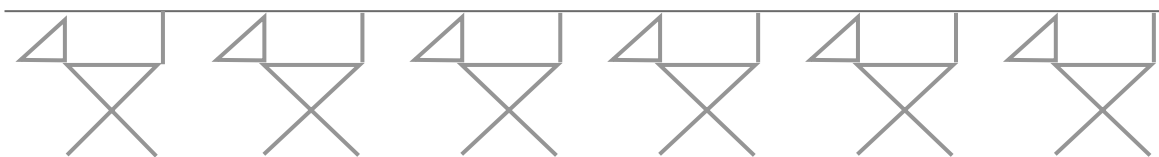
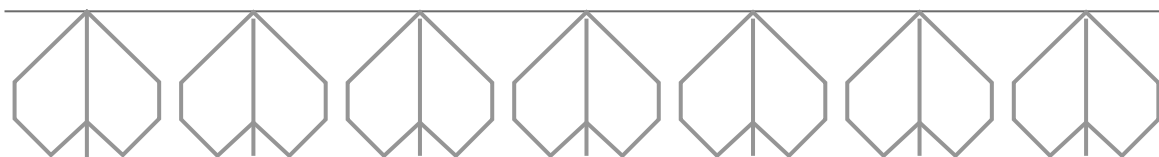
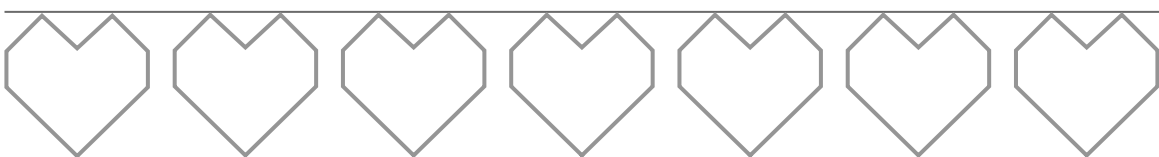
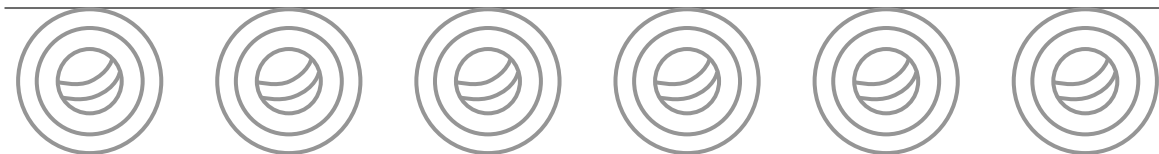
Урок 4

- Обведи линии.



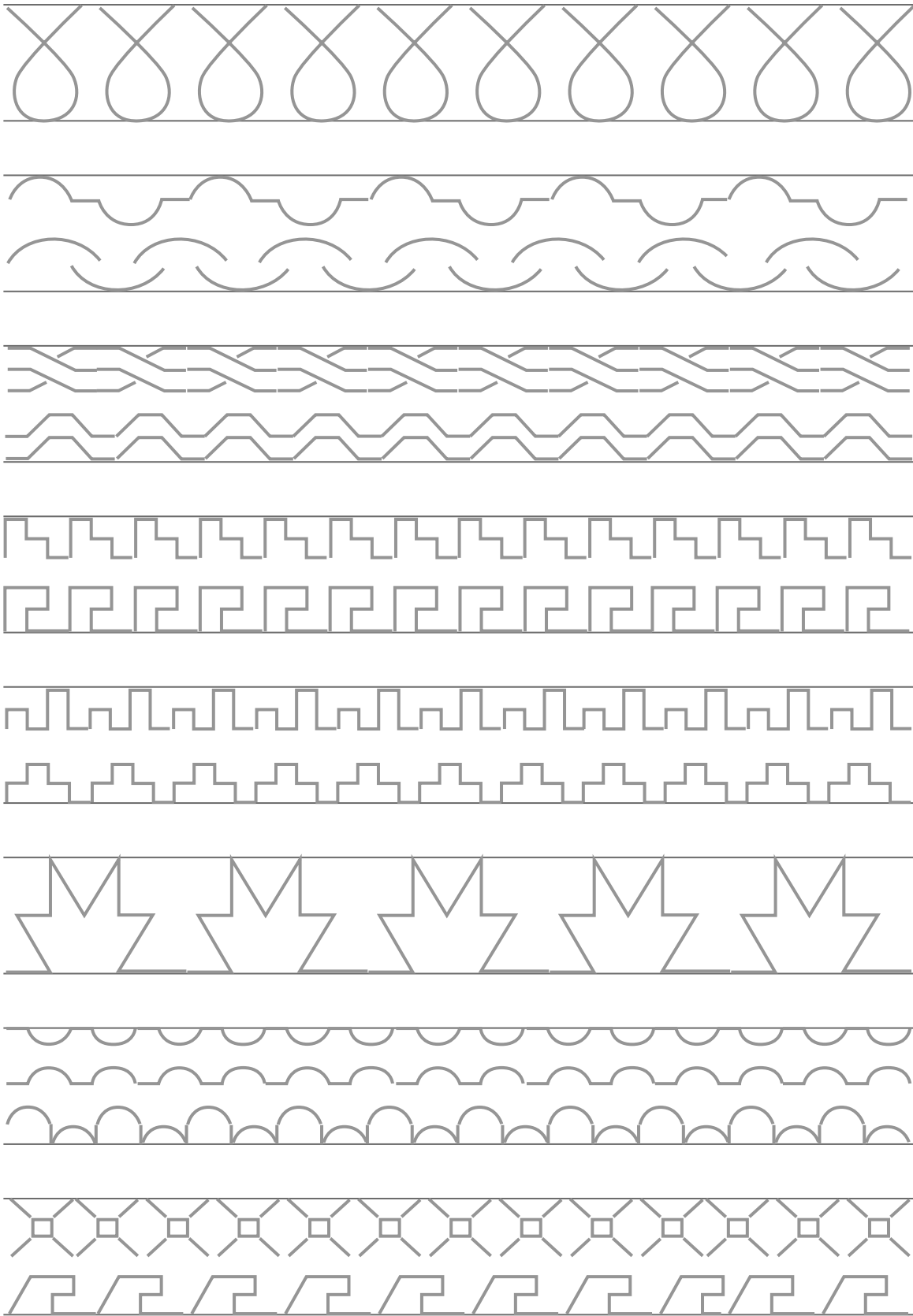
Урок 5

- Обведи узоры.



Урок 6

- Обведи узоры.



Урок 7

А а — А а

Б б — Б б

В в — В в

Г г — Г г

Д д — Д д

Е е — Е е

Ё ё — Ё ё

Ж ж — Ж ж

З з — З з

И и — И и

Й й — Й й

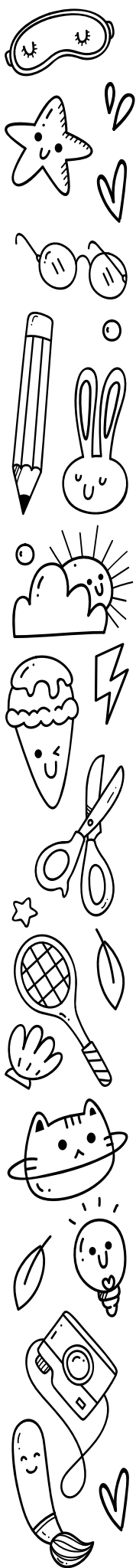
К к — К к

Л л — Л л

М м — М м

Н н — Н н

О о — О о



Урок 8

П п — П п

Р р — Р р

С с — С с

Т т — Т т

У у — У у

Ф ф — Ф ф

Х х — Х х

Ц ц — Ц ц

Ч ч — Ч ч

Ш ш — Ш ш

Щ щ — Щ щ

Ъ — ъ Ы — ы

Ь — ь

Э э — Э э

Ю ю — Ю ю

Я я — Я я



Урок 9

- Прочитай слова, написанные печатными буквами. Соедини их со словами, написанными письменными буквами.

ЯК	НОЖ
ЭХ	СЫН
Ян	ЭХ
СОН	СОН
НОЖ	ЖОР
Оля	Оля
СЫН	КОЛ
КОЛ	НЮХ
СОМ	ЯК
НОС	НОС
ФОН	САМ
НЮХ	Ян
ЖОР	ФОН

Урок 10

- Прочитай слова, написанные печатными буквами. Соедини их со словами, написанными письменными буквами.

ЛОМ

ЦЫЦ

Юля

ЭХО

КОМ

ЛЮЮ

МОЛ

МЫЛО

ХОЛМ

КОНЬ

Соня

МЯСО

КОНЮХ

Юля

мыло

цыц

ком

мол

люю

холм

эхо

Соня

лом

мясо

конюх

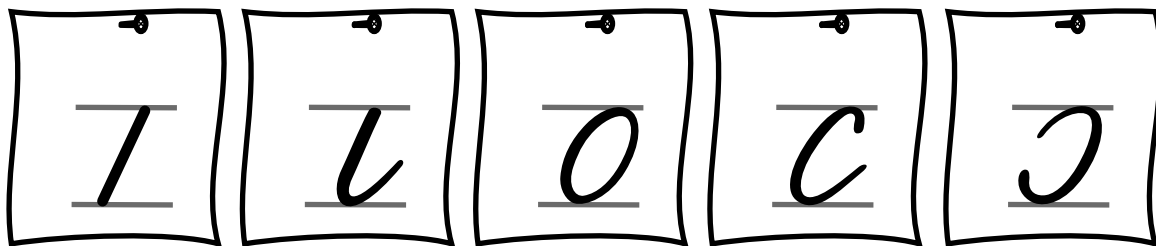
конь



Урок 11

ЭЛЕМЕНТЫ БУКВ

«Золотая» пятёрка



Эти элементы письменных букв встречаются
в 56 буквах из 63.

