

# ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ РАБОТЫ ЗА СТОЛОМ .

Материал подготовлен педагогом- психологом МБДОУ ЦРР – д/с № 5

Девятовой О.Е.

на основе Нижегородцева Н.В., Шадриков В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе:  
Пособие для практических психологов, педагогов и родителей. – М.: ВЛАДОС, 2001.

# Как правильно сидеть за столом

*В наибольшей степени осанку у детей портит неправильная поза за столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног.*

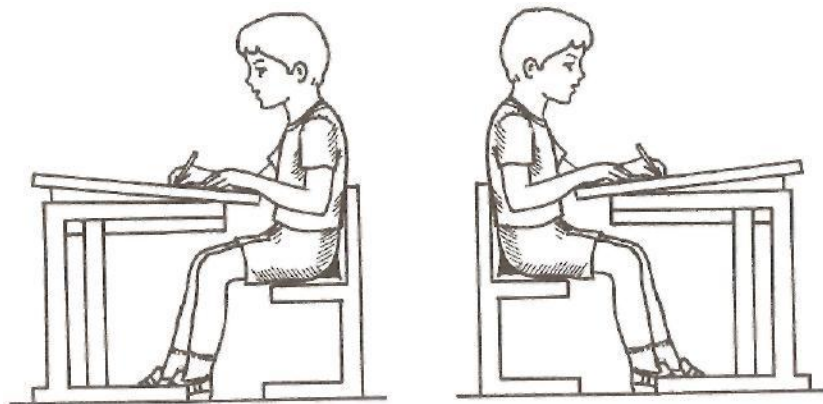
Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки ребенка в положении сидя.

Если ребенок не достает до пола, нужно подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под углом  $90^\circ$ .

Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, расстояние между грудью и столом 3-5 см (ребром проходит ладонь), голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола — 30-35 см.

Предплечья должны симметрично лежать на столе. Книгу нужно держать в наклонном положении, а тетрадь класть под углом  $30^\circ$ .

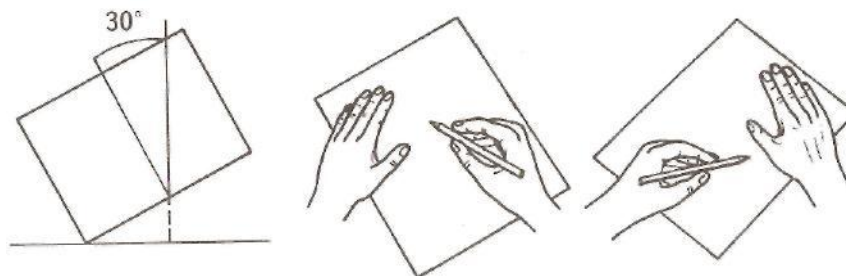
# Правильная посадка ребенка при работе за столом.



*а* *б*  
Правильная посадка при письме ребенка, пишущего правой  
(*а*) и левой (*б*) рукой

Если ребенок при выполнении письменных упражнений неправильно сидит за столом, это приводит к **значительному увеличению статической нагрузки на мышцы спины и плечевого пояса, что является одной из причин повышенной утомляемости начинающих школьников.**

Неправильная посадка за столом может также повлечь серьезные нарушения в здоровье: *искривление позвоночника, снижение зрения, заболевания внутренних органов и др.*



**Правильное положение тетради (а) и рук праворукого (б) и леворукого (в) ребенка**

Тетрадь располагается наклонно влево (для праворуких) либо вправо (для леворуких) так, чтобы нижний угол был напротив груди.

Свободной рукой ребенок придерживает тетрадь и по мере заполнения страницы передвигает ее этой рукой вверх, при этом нижний угол страницы по-прежнему направлен к середине груди ребенка.

# Как правильно держать ручку



# *Как правильно держать ручку (карандаш).*

При письме шариковую ручку или карандаш нужно держать под углом 50-60 градусов (противоположный конец ручки направлен к плечу) тремя пальцами: большим, указательным и средним — большой и средний удерживают ручку, а указательный придерживает ее сверху.

Ручку нужно держать свободно, не зажимая ее слишком крепко и не прогибая сильно указательный палец.

Расстояние от пишущего шарика до указательного пальца должно быть около 2 см. Опорой кисти при письме служит ногтевая фаланга несколько согнутого мизинца и нижняя часть ладони. Кисть руки большей частью своей ладони должна быть обращена к поверхности стола.

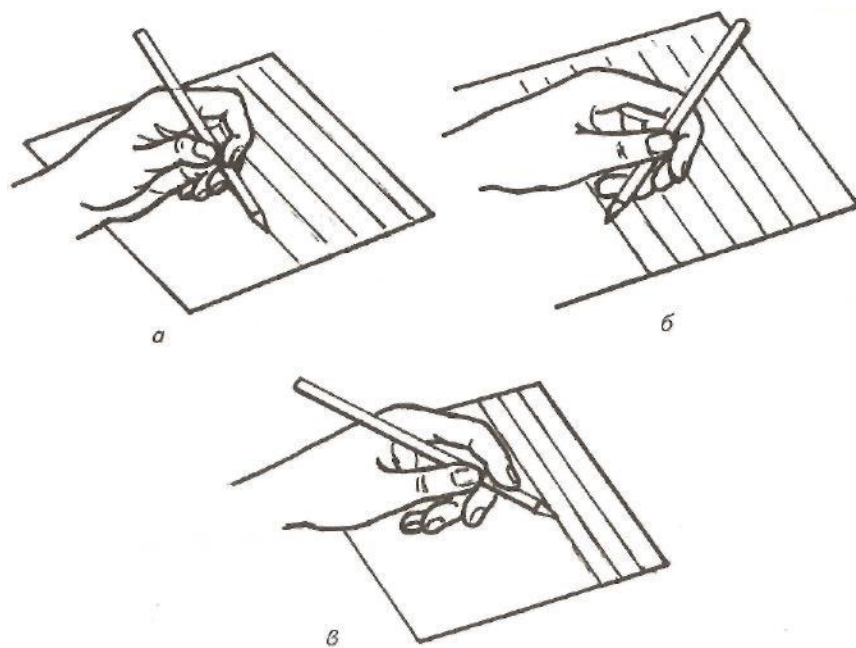
# Способы письма левой рукой

Формируя у дошкольников навыки правильной посадки и письма, особое внимание необходимо уделить леворуким детям. Существует несколько способов письма левой рукой.

- **Первый способ** (рис. а) — зеркальное отражение «праворукого» положения руки при письме. Им чаще всего пользуются дети. Считается, что такое положение руки серьезно затрудняет процесс обучения: так как все образцы в тетрадях (прописях) расположены слева, при письме ребенок закрывает их кистью руки и не может на них ориентироваться, выполняя графические упражнения. Поэтому при таком способе письма у леворуких детей очень часто наблюдается уменьшение или увеличение размеров букв, неправильное написание графических элементов.
- **Второй способ** (рис. б). Кисть левой руки с ручкой располагается над строкой. Этот способ дает ребенку возможность ориентироваться на образец или ранее написанное и уменьшает количество графических ошибок при письме. Леворукие дети чаще всего сами приходят к такому способу письма.
- **Третий способ** (рис. в). Кисть левой руки с ручкой находится под строкой. При этом точкой опоры пишущей руки является лишь ногтевая фаланга левого мизинца, кисть руки практически полностью оказывается на весу. При таком способе письма ребенок хорошо видит образец, ему не приходится выворачивать кисть руки, написанное ранее не смазывается. Правда, при таком способе происходит нарушение общепринятых требований наклона письма вправо.



# Способы письма левой рукой



# *Писчий спазм!!!*

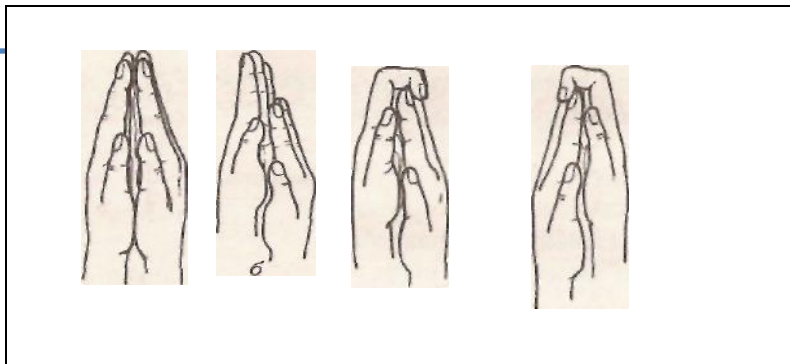
Во время занятий в тетрадях у детей может появиться *писчий спазм*.

Это проявляется в том, что пальчики немеют, начинают побаливать, подрагивать, вначале чуть-чуть, едва заметно.

Если вовремя не обратить на это внимание и не принять необходимые меры, дрожь в пальцах может стать постоянной; или резкая боль сведет пальцы, как только они возьмут ручку или карандаш.

Для профилактики и преодоления писчего спазма используют упражнение, которое называется «Не дрожать!». Выполнять его надо внимательно, при этом следить за дыханием.

# Упражнение для предупреждения и снятия писчего спазма



Нужно сесть, поджав под себя ноги, сделать вдох через нос и сложить ладони на уровне глаз (а).

Затем, вдыхая через рот, чуть сместить правую ладонь вниз (б).

Одновременно согнуть пальцы левой руки, охватывая ими кончики правой руки (в).

Делая вдох через нос, разогнуть пальцы левой руки, одновременно смещая чуть вверх правую ладонь, согнуть пальцы, охватывая ими кончики пальцев левой руки (г).

Упражнение надо повторить 10-15 раз.

# Особенности процесса подачи информации для правополушарных детей

*Применительно к процессу обучения можно сказать, что правое полушарие обеспечивает образное мышление, ориентировку в пространстве и чувственное восприятие мира,*

*в то время как левое отвечает за абстрактное мышление и словесно-логический характер познавательного процесса.*

В образовательном процессе подача материала в основном носит вербальный характер, поэтому у детей с ведущим правым полушарием (у леворуких) наблюдаются затруднения в их адекватной переработке.

Таким образом, информация, полученная в словесной форме, не оказывает существенного влияния на формирование познавательных способностей и развитие ребенка в целом.

Для детей с ведущим правым полушарием не подходит сухое, последовательное, с неоднократным повторением изложение материала.

Их память произвольна - они лучше запомнят яркий образ. Поэтому на занятиях необходимо использовать наглядность, образность, интонационные возможности речи.