

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 35 Колпинского района г. Санкт-Петербурга

Консультация для родителей

«Правильно держать ручку – важно!?!»

Учитель-логопед

Булгакова Зоя Владимировна

Почему нужно правильно держать ручку?

Правильное держание ручки — важный навык, который влияет не только на качество письма, но и на здоровье человека. Рассмотрим ключевые причины, почему это необходимо.

Основные причины

1. Предотвращение быстрой утомляемости

Неправильный захват вызывает избыточное напряжение мышц кисти и предплечья. В результате руки быстро устают даже при непродолжительном письме.

2. Сохранение здоровья опорно-двигательного аппарата

Неверное положение руки часто вынуждает принимать неудобную позу: наклоняться к бумаге, искривлять позвоночник. Это чревато:

- нарушениями осанки;
- болями в спине и шее;
- риском развития сколиоза (особенно у детей).

3. Защита зрения

При неправильном захвате человек нередко приближает глаза к бумаге, чтобы лучше видеть написанное. Это повышает нагрузку на зрительный аппарат и может способствовать ухудшению зрения.

4. Профилактика болевых синдромов

Не эргономичное положение пальцев и кисти приводит к:

- боли в пальцах и запястьях;
- онемению руки;
- перенапряжению сухожилий и суставов.

5. Улучшение качества письма

Правильный захват позволяет:

- контролировать нажим на бумагу;
- добиваться чёткости и разборчивости почерка;
- увеличивать скорость письма без потери качества.

6. Развитие мелкой моторики

Корректное удержание ручки тренирует координацию движений пальцев и кисти, что особенно важно для детей в период обучения письму.

7. Психологический комфорт

Когда рука не напряжена, процесс письма становится менее стрессовым. Это помогает сосредоточиться на содержании текста, а не на физических неудобствах.

Как держать ручку правильно?

Оптимальная позиция:

- ручка опирается на **верхнюю фалангу среднего пальца**;
- **большой и указательный пальцы** придерживают ручку с двух сторон (без чрезмерного сжатия);
- **безымянный палец и мизинец** согнуты и прижаты к ладони;
- кисть расслаблена, движения пальцев свободные.

Полезные советы:

- для обучения лучше использовать ручки **треугольной формы** — они анатомически соответствуют правильному захвату;
- можно применять **специальные насадки** на ручку, которые фиксируют пальцы в верном положении;
- регулярно делайте перерывы при длительном письме, чтобы снять напряжение.

Таким образом, правильное держание ручки — это не просто «каллиграфическая формальность», а необходимость для сохранения здоровья и эффективности письма.

