Проприоцептивная подготовка руки к письму

Короткий комплекс упражнений для дошкольников

5–7 минут перед занятиями чистописанием

Проприоцепция — это чувство, которое помогает руке ощущать силу нажима, своё положение в пространстве и точность движения.

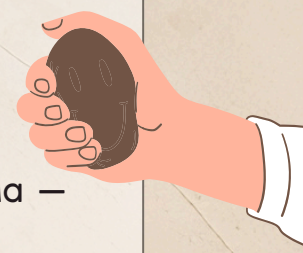
Именно она позволяет ребёнку удерживать карандаш без излишнего напряжения, вести линию ровно и соединять элементы письма плавно.

Перед началом письма важно мягко «включить» это чувство. Короткая проприоцептивная подготовка помогает руке работать спокойнее, движения становятся устойчивее, а письмо — более уверенным и контролируемым.

Ладонь и нажим

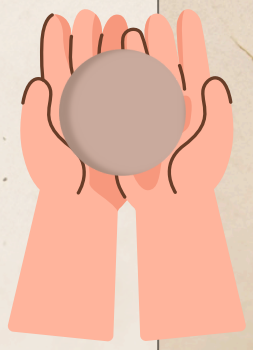
1. Сильная ладонь

Инструмент: антистресс-мяч
Что делаем: медленно сжимаем мяч всей ладонью и так же медленно отпускаем. Повторяем 6–8 раз.
На что обратить внимание: рука не должна «каменеть». Движения плавные, без резких усилий.
Зачем это нужно: ребёнок учится чувствовать силу нажима — это помогает писать без излишнего давления на бумагу и карандаш



2. Мяч путешествует

Инструмент: антистресс-мяч
Что делаем: перекатываем мяч внутри ладони: от основания ладони к пальцам и обратно.
На что обратить внимание: мяч не должен выпадать. Движение спокойное и контролируемое.
Зачем это нужно: развивается чувствительность ладони и точность мелких движений, важных для письма.



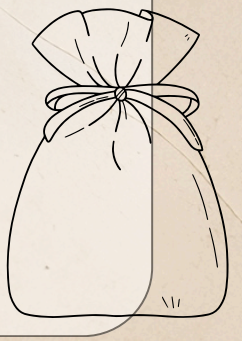
3. Тяжёлая ладонь

Инструмент: кинетический мешочек
Что делаем: кладём мешочек на ладонь сверху и слегка прижимаем ладонь внутренней стороной к столу на 5–7 секунд.
На что обратить внимание: нажим мягкий, без напряжения в плечах и пальцах.
Зачем это нужно: рука лучше ощущает опору, что помогает удерживать устойчивую строку при письме.

Пальцы и опора

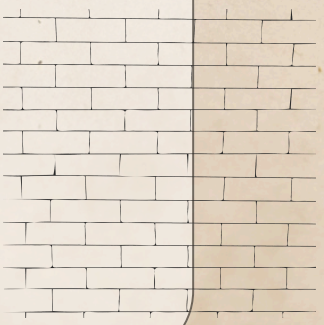
4. Пальцы несут груз

Инструмент: кинетический мешочек
Что делаем: по очереди кладём мешочек на каждый палец руки, кисть лежит на столе.
На что обратить внимание: пальцы удерживают мешочек спокойно, без поджатия и напряжения.
Зачем это нужно: ребёнок начинает чувствовать работу каждого пальца, что важно для точных движений при письме.



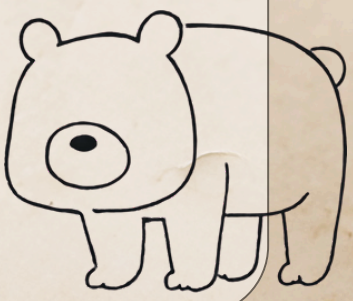
5. Стена

Инструмент: стена
Что делаем: упираемся ладонями в стену и мягко давим 10–15 секунд.
На что обратить внимание: плечи опущены, дыхание спокойное, корпус не заваливается вперёд.
Зачем это нужно: включается опора всей руки (плечо и предплечье) письмо становится более устойчивым и менее зажатым.



6. Медвежата

Инструмент: собственное тело
Что делаем: ходим на ладонях и стопах (на четвереньках) 8–10 шагов.
На что обратить внимание: движения медленные и уверенные, без спешки.
Зачем это нужно: тело лучше чувствует опору, а рука — своё положение в пространстве.



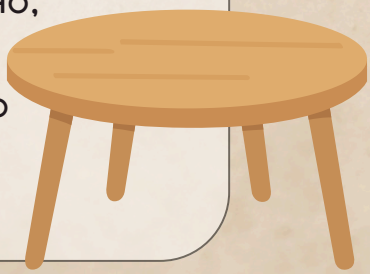
Письмо без бумаги

7. Большие линии

Инструмент: палец
Что делаем: рисуем в воздухе большие прямые линии, дуги и волны.
На что обратить внимание: движение идёт от плеча и предплечья, а не только от кисти.
Зачем это нужно: формируется плавность и непрерывность движения, необходимые для письма, создаются предпосылки для мелко моторных графических движений.

8. След по столу

Инструмент: ладонь
Что делаем: медленно ведём ладонь по поверхности стола, не отрывая её.
На что обратить внимание: ладонь скользит спокойно, без сильного давления.
Зачем это нужно: рука учится вести линию устойчиво и контролируемо.



9. Один пальчик

Инструмент: указательный палец
Что делаем: ведём пальцем по воображаемой линии: прямо, по дуге, волной.
На что обратить внимание: движение медленное, палец не «прыгает».
Зачем это нужно: развивается контроль направления движения и точность траектории.

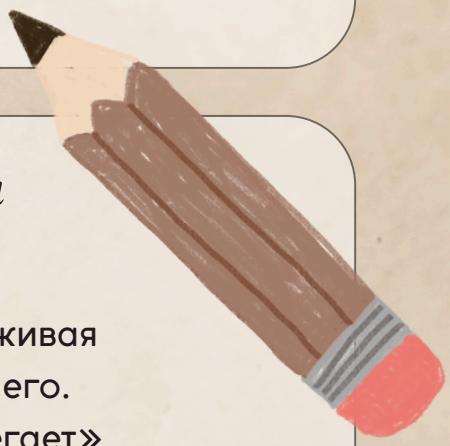
Карандаш без письма

10. Карандаш отдыхает

Инструмент: карандаш
Что делаем: карандаш лежит в пальцах, как при письме, но мы им не пишем.
На что обратить внимание: пальцы держат карандаш легко, без сильного сжатия.
Зачем это нужно: формируется спокойный писчий хват без лишнего напряжения.

11. Карандаш стучит

Инструмент: карандаш
Что делаем: лёгкими касаниями постукиваем кончиком карандаша по столу.
На что обратить внимание: касания короткие и мягкие, без давления.
Зачем это нужно: рука привыкает к точным, контролируемым касаниям поверхности.



12. Послушный карандаш

Инструмент: карандаш
Что делаем: медленно сжимаем пальцы, удерживая карандаш, затем ослабляем хват, не выпуская его.
На что обратить внимание: карандаш не «убегает» и не сжимается слишком сильно.
Зачем это нужно: ребёнок учится регулировать силу удержания карандаша — это основа спокойного и контролируемого письма.