

Держите пять: как научить ребенка брать ложку или ручку правильно

Ранний возраст

Советы от эксперта по развитию и нейропсихологии Валерии Солтан

Неправильный захват ручки или карандаша — проблема, которую точно не стоит игнорировать. Плохой почерк из-за неправильного захвата — меньшее из зол. Впоследствии портится осанка, даже зрение может пострадать. Почему у ребенка не получается держать карандаш или ложку и как подготовить руки к



красивому письму, рассказывает Валерия Солтан, руководитель команды педагогов, физиологов и нейропсихологов, основатель детского центра развития «Как Здорово».

Самая неожиданная новость для многих родителей: ребенка не придется учить держать ручку или ложку правильно, если он изначально правильно развивался. То есть эта способность у нас заложена уже на

генетическом уровне.

Правильный захват с рождения

Как это получается? С самого первого и важного рефлекса младенцев — хватания. Младенец захватывает ваш палец, если вложить его в руку, даже способен удерживать вес своего тела в захвате. А вот удержать предмет/игрушку малышу пока трудно.

- Примерно в 3-4 месяца у ребенка появляется локтево-ладонная хватка. Малыш способен удерживать предмет тремя пальчиками — мизинцем, безымянным и средним.
- В 5-6 месяцев появляется ладонная хватка. Младенец держит предмет захватом из четырех пальцев, кроме большого.
- В 6-7 месяцев появляется радиально-ладонная хватка. Это когда предмет находится между большим, указательным и средним пальцами. Безымянный и мизинец прижаты к ладошке.
- В 7-8 месяцев появляется захват в движении. Малыш двигает игрушку по поверхности в ладошку. Накрывает предмет ладошкой и захватывает.
- В 8-10 месяцев появляется пинцетный трехпальцевый захват.
- К 12 месяцам формируется щипковый захват — с помощью указательного и большого пальца.

После года ребенок способен держать карандаш и рисовать, в этот момент важно предлагать укороченные карандаши, мелки, карандаши-камушки, чтобы

не было возможности взять карандаш в кулак, а только захватить карандаш тремя пальчиками. Постепенно можно увеличивать длину карандаша, при этом стараться вкладывать карандаш правильно.

Если малышу неудобно брать карандаши/ложки в трехпальцевый захват и он все время норовит переложить в кулак, надо обратить внимание на развитие мышц плеча и предплечья и большой грудной мышцы — именно эти мышцы управляют точностью мелкой моторики.

Если двигательный стереотип сформировался, понадобится время и тренировки, чтобы научиться держать карандаш правильно. Иногда требуется дорасти до более осознанного возраста, чтобы ребенок был способен сам контролировать этот процесс.

Но когда дети упорно переключают ложки/карандаши в кулак, а в более старшем возрасте продолжают держать эти предметы неправильно, есть повод понять и устранить возможные физиологические помехи:

- Гипермобильность суставов (когда суставчики слишком подвижны). Причина может быть в обмене веществ.
- Повышенный или пониженный мышечный тонус в плечевом суставе.
- Напряжение в большой грудной мышце.
- Родовые травмы.
- Подвывих или перелом ключицы.



- Смещение шейных позвонков.
- Младенческие рефлексy, которые вовремя не угасли.

Что значит НЕПРАВИЛЬНО

Теперь давайте разберемся, какой захват мы называем неправильным.

- При письме большой палец оказывается заметно ниже указательного.
- Ручка лежит на безымянном или указательном пальце, а не на среднем.
- Пишущие принадлежности удерживаются щепотью.
- Пальцы располагаются либо

слишком близко к поверхности тетради, либо очень высоко.

- Свободный кончик ручки направлен в сторону шеи, а не плеча.
- Во время рисования или письма перемещается листок бумаги, а не рука.
- Нажим или слишком сильный, или слишком слабый.

Как ПРАВИЛЬНО

- Ручка укладывается на подушечку верхней фаланги среднего пальца.
- Большой палец удерживает ручку слева. Если ведущая рука левая, то захват зеркальный.

- Указательный палец ложится на ручку сверху. Он также помогает удерживать пишущие принадлежности, но если приподнять его, то ручка не упадет и в этом положении можно продолжать писать или рисовать.
- Безымянный и мизинчик могут располагаться свободно или прижиматься к ладонке.
- Кисть при этом расслаблена.
- Оптимальное расстояние от пальчиков до поверхности стола не менее 1,5 см. Как это объяснить ребенку: «Представь, что карандаш ложится спать, а его подушка – это верхняя часть среднего пальца, а указательный и большой пальцы – это одеяло».

Как поставить руку

Отличная подготовка руки к письму в раннем детстве — правильные игры и занятия: нанизывание бус, шнуровка, развязывание узелков, лепка и аппликация, игры с крупами; пальчиковая гимнастика; штриховка, обведение по контуру, раскрашивание.

Хорошо ставит руку игра в дартс. Захват дротика + дифференциация мышечного тонуса (сила, с которой нужно кидать дротик) = идеальная тренировка.

Дошкольникам лучше почаще рисовать карандашами — чтобы разобраться с силой нажима. Выбирайте трехгранные карандаши — их сложнее взять в руку неправильно.

Хороший способ научиться держать ручку — рисование мелкими кусочками мелков. Их не взять в кулак, поэтому ребенок будет автоматически держать их при помощи трех пальцев.

Фокус с салфеткой — подойдет, если ребенок держит ручку больше, чем тремя пальцами. Возьмите салфетку, сложите ее 4 раза, положите на ладонь и зажмите ее безымянным пальцем и мизинцем. А большим, указательным и средним пальцем держите ручку. Салфетку можно заменить мягким мячиком или ватным шариком.

Нужно тренировать мышцы вокруг суставчиков на пальчиках. Это помогают делать пальчиковые игры с резинками, упражнения от нейропсихологов, известный всем эспандер или вязания на пальчиках.

Интернет источник: <https://chips-journal.ru/reviews/derzite-pat-kak-naucit-rebenka-brat-lozku-ili-rucku-pravil-no?ysclid=lt36jyzwx5641798325>

