

# Рекомендации родителям!

## Тесты для выявления « костных» рук

- ❖ Предложите ребёнку покрутить кистями рук – «костные» ручки с заданием справятся с большим трудом.
- ❖ Попросите ребёнка соединить ладони перед грудью «топориком», а локти развести в стороны параллельно полу, не поднимая плеч.
- ❖ Ребёнок с тонусом в руках это упражнение проделает без затруднения, а вот у ребёнка с « костными» ручками ладошки снизу разъедутся, превратившись в «крышу» домика.

Попросите ребёнка опустить «топорик» остриём вниз. «Костные» руки не смогут и этого сделать. Они не в состоянии даже покачать «лезвием» такого топорика.

- ❖ Пусть ребёнок, поставив локоть на стол вертикально, сперва выгнет кисть параллельно полу, а потом, подняв ладошку, отогнёт назад параллельно полу пальчики. Ручки с костными проблемами и этот тест не пройдут, поскольку им не под силу такие движения.

## Упражнения для « костных» ручек

Полностью восстановить подвижность суставов рук можно, если начать заниматься с грудничком.

### « Весёлый замок»

Покрутите в разные стороны сложенные в «замок» ручки.

### « Пирамидка»

Попросите ребёнка переплести пальчики на одной руке друг с другом по такой схеме: на указательный палец положить средний, на средний - безымянный, а на безымянный – мизинец. Пусть другая ручка поможет. Задача – удержать её хотя бы пару минут.

Не укладывайте сами пальчики ребёнка в « пирамидку», поскольку тогда высока вероятность травмирования суставов. Ребёнок должен выполнить упражнение сам, ориентируясь на свои ощущения.

### «Собачьи лапки»

Согните руки в локтях перед собой и потрясите расслабленными кистями как можно быстрее и дольше, пока руки не станут по- настоящему свинцово – ватными. А теперь медленно поднимите их через стороны вверх и опустите вниз. Должно возникнуть ощущение, что парите в воздухе.

Ставим ребёнку ручку и готовим к письму, не забегая вперёд.

- ❖ Не учите ребёнка прописям, пока его рука полностью не подготовлена к письму. Конкретные графические задания по рисованию можно давать ребёнку только в том случае, когда его рука абсолютно правильно лежит на опоре, ребёнок берёт в пальцы карандаш как положено и работает кистью.
- ❖ Пока не снят тонус в руке, не учите ребёнка писать буквы: это только усугубит скованность руки.
- ❖ Не спешите научить ребёнка писать прописные буквы – у каждого учителя свои требования, переучивать будет сложнее. Отрабатывайте с ребёнком только написание элементов букв: палочек, закорючек, петелек. Пусть он пишет письма печатными буквами. Следите, чтобы в поле зрения ребёнка при написании букв всегда удерживалось «клеточка»: буквы не должны вылезать за установленные границы.
- ❖ Не заставляйте детей для тренировки нажима рисовать кружочки.
- ❖ Не плохое упражнение – рисование точки. «Топтаться» на одном месте получается не у всех детей.

### **К школе готов!**

Попросите ребёнка без отрыва руки провести горизонтальную линию вдоль длинного края листа бумаги. Если без труда проведёт – смело ведите в первый класс!