

Консультация для родителей:

## «Почему ручки плохо работают?»

Некоторые детишки в 5 лет все еще плохо держат карандаш. Приложив усилия, это вполне можно исправить. Большинству родителей кажется, что заниматься рисованием стоит только тогда, когда у ребенка есть задатки, и надо только развить заложенный в нем талант. Но бывает и так, что малыш и кружочек ровно рисует, и линеечку аккуратно может провести, но вот правильно ли его пальчики держат карандаш — на это никто не обращает внимания. И уж тем более на то, как работает рука: как положено, от кисти, или от локтя. Лишь очень внимательные родители озаботятся этим.

А неприятные сюрпризы начнутся, когда ребенок пойдет в школу. У одних вдруг не получится выводить буквы, другие станут лениться записывать домашние задания, а третьи будут писать как курица лапой. Причем многие, даже повзрослев, так и не научатся быстро [конспектировать лекции](#) преподавателей. Ярлыки «лентяя» и «неудачника», однажды приклеенные в школе, могут серьезно испортить им жизнь.

А причина в том, что рука ребенка не была вовремя подготовлена к школьной нагрузке.

Существует три основных типа проблем с детскими руками — это «вялые» руки, руки «в тонусе» и «костные» руки. Устранять их желательно с помощью специалиста. А вот выявить их родители вполне могут самостоятельно.

Как же распознать, что у ребенка не все в порядке с руками, даже если он вполне сносно рисует? Есть несколько тестов, которые позволяют определить, насколько хорошо работают руки ребенка. Ведь неправильный зажим карандаша может быть вызван самыми разными причинами.

### 1. «ВЯЛЫЕ» РУКИ

Распознать их довольно просто. С одной стороны, эти руки не зажаты, сухожилия подтянуты. Пальчики хорошо двигаются, но они очень слабые. Сами ручки ничего не могут удержать. Проблема таких деток — несформированные мышцы.

Есть множество причин, вызывающих подобную «вялость» рук. Это и врожденные наследственные проблемы, и защемление какого-то нерва при рождении. «Вялые» руки могут быть у детей, в раннем детстве мало общавшихся с игрушками, родители не стимулировали развитие хватательных рефлексов, которые должны быть сформированы у малыша уже в 3 месяца.

Если в 8—9 месяцев, а тем более в год, ребенок не в состоянии цепко удерживать в руках игрушки — это тревожный симптом. В дальнейшем у такого малыша карандаш будет просто вываливаться из рук. И естественно, такие детишки не хотят рисовать, потому что у них не получается. Уже с 3,5 лет они понимают, что рисуют не красиво по сравнению с другими ребятами, и изо всех сил избегают этого процесса.

Мало того, у них может развиваться психологический комплекс «неудачника», ведь их каракули никто в детском садике не хвалит, их творениями не восхищаются, а это так важно для детей!

Дети с «вялыми» руками никакого физического дискомфорта не испытывают и легко делают различные упражнения пальчиками, без труда складывают ручки в «замок», застегивают пуговицы. У них проблемы в другом — натренировать мышцы.

Причины возникновения тонуса в руках тоже самые разные. Это может быть небольшая родовая травма, защемление нервов

## 2. РУКИ «В ТОНУСЕ»

при родах. Иногда тонус носит травматический характер, например может быть результатом неудачного падения ребенка. Еще более сложный вариант, когда причиной тонуса служат психологические проблемы. Например, зажатость может вызывать повышенное чувство страха у ребенка. В любом случае, прежде чем работать с такими детьми, их надо успокоить и максимально расслабить.

Ручки «в тонусе» узнать тоже не сложно: попробуйте вынуть из рук у такого ребенка карандаш. Он все держит «мертвой хваткой». И с такой силой давит на карандаш, когда рисует, что бумага иногда не выдерживает — рвется. При этом сам малыш нажима не ощущает. Он даже может поранить себя своими же карандашами.

Причина — в мышцах, которые не разжимаются до конца. Понаблюдайте, с каким усилием ребенок сжимает ложку или чашку! Такие детки очень быстро устают, их мышцы постоянно перенапряжены. А значит, им трудно бывает сосредоточиться на заданиях, они хуже учатся в школе.

Хороший специалист диагностирует тонус в руках крохи еще в раннем детстве. Исправить этот дефект в дошкольном возрасте куда легче, чем когда ребенку уже пора садиться за парту. Тонус в руках во всей красе проявляет себя уже к 5—6 годам. Но родителям следует начать беспокоиться, если 3-летний малыш, которому на протяжении, скажем, полугода поправляют захват ложки и вилки, по-прежнему берет их неправильно.

Руки «в тонусе» поддаются коррекции значительно хуже, чем «вялые». Однако, если вовремя начать работать с малышом, к школе от этих проблем не останется и следа. А вот не убранный в детстве тонус будет напоминать о себе всегда: корявым почерком, неумением быстро писать или сниженным вниманием. Со временем образуются «костяные» мозоли, убрать которые можно уже только хирургическим путем.

## 3. «КОСТНЫЕ» РУКИ

Проблема «костных» рук — отсутствие пластичности в суставах и фалангах пальцев. Эти ручки как будто одеревенели. Выявить такие руки специалист может уже к году. Работа с ручками 4-5-летних малышей приведет к успеху только в 60 процентах случаев.

Виновата в этой патологии наследственность. «Хрустящие» пальчики тоже могут быть одним из показателей неблагополучия в суставах. Ручку и карандаш такие дети держат неправильно — прямыми пальцами, не сгибая их в фалангах. А пишут всей рукой, избегая волновых движений кисти.

Одна из разновидностей проблем «костяных» ручек — «одеревенение» кистевой косточки, когда рука не действует в запястье. Этим детишкам письмо дается особенно сложно, ведь они пишут не кистью, а всей рукой — от локтя или от плеча. Напряжение в ручках влияет и на осанку.

Убедите малыша в необходимости заниматься. А после урока позвольте ему насладиться гибкостью и послушностью своих ручек!

### **Тесты на выявление «вялых» рук**

— Предложите малышу что-то взять. Показательны будут только хватательные движения трех ведущих пальцев — большого, указательного и среднего. Если ребенок начинает ловить пальцами карандаш и не знает, как сгруппировать пальцы, если кисточка выпадает из его рук, а чашка, которую он держит за ручку, трясется — это симптомы именно «вялых» рук.

И ложку такие детки держат в кулаке потому, что в пальцах просто нет силы, чтобы ее удержать. — Дайте малышу резиновое колечко-экспандер и попросите сжать его пальчиками. Дети с подобной проблемой не могут этого сделать.

— Если у вас нет дома эспандера, попросите малыша сделать левой и правой рукой сперва «козочку» (из кулака поднять вверх указательный палец и мизинец), а потом, не опуская пальцев, перейти в «зайчика» (вверх подняты указательный и средний палец, знак «виктори»). «Вялые» руки, хоть и могут, как правило, сложить пальцы как надо, не могут удерживать их в вертикальном положении. Пройдет 15—30 секунд, и детские пальчики «поникнут», опустятся вниз.

### **Упражнения с «вялыми» ручками**

Если за работу с «вялыми» руками берется специалист, руки ребенка достаточно легко поддаются исправлению и коррекции.

Зарядка для пальчиков  
Мы писали, мы писали,  
наши пальчики устали,  
вот немного отдохнем  
и опять писать начнем.

Под этот стишок выполняются сгибания и разгибания пальцев, руки согнуты в локтях перед собой. Важно обратить внимание, чтобы пальцы при сгибании касались нижнего края ладони. Постепенно пальцы немеют, а мышцы в запястье тренируются.

### **«Кисонька-мурысонька»**

-Кисонька-мурысонька

где была?

-На мельнице.

-Кисонька-мурысонька,  
что там делала?

-Муку молола.

-Кисонька-мурысонька,  
что из муки пекла?

-Прянички.

-Кисонька-мурысонька,  
с кем прянички ела?

-Одна.

-Не ешь одна! Не ешь одна!

Пальчики ритмично сгибаются в фалангах так, чтобы их подушечки касались верхних бугорков в начале ладони. Упражнение выполняйте не менее чем под трехкратное чтение стихика. Руки должны по-настоящему устать. Это упражнение — «качалка» для мышц пальцев.

«Попробуй, расцепи!»

Пусть малыш сожмет кулачки и соединит руки перед собой. Кулачки соприкасаются средними фалангами пальцев. Из этого положения мизинцы должны зацепиться в «замочек» друг за друга, при этом сами кулачки можно развести в стороны. Задача родителей — растягивая в стороны руки ребенка за локти, постараться расцепить соединенные пальцы. А детки должны удерживать «замок». Потом упражнение повторяется для каждой пары пальцев отдельно. Когда эти упражнения будут даваться без труда, к тренировкам можно подключить эспандер.

Тесты на выявление тонуса в руках

— Предложите ребенку, окунув ручки в краску, оставить их следы на бумаге. Руки «в тонусе» поставят свой отпечаток в полную силу!

— «Кисонька-мурысонька» (см. в упражнениях для «вялых» ручек).

Руки «в тонусе» это упражнение полноценно выполнить не могут. Пальчики, согнутые в фалангах, либо с трудом дотягиваются подушечками пальцев до ладони, либо вообще не дотягиваются до ее верхних бугорков.

Упражнения для рук «в тонусе»

Работать с этой проблемой нужно начинать как можно раньше, по крайней мере в 3 года. Тем быстрее занятия дадут эффект.

«Козочка» и «зайка»

**Попросите малыша сделать все то же упражнение: левой и правой рукой сперва «козочку» (из кулака поднять вверх указательный палец и мизинец), а потом, не опуская пальцев, «зайчика» (вверх подняты указательный и средний палец). Руки**

«в тонусе» не могут выпрямить пальцы, их не удастся зажать мышцами.

Упражнение полезно делать не только для разработки пальчиков, но и для тренировки определенных мыслительных навыков комбинирования.

### «Собачка»

После этого можно делать еще «собачку». Попросите малыша поднять мизинец и указательный палец вертикально вверх, а средний и безымянный вытянуть и уложить на большой палец.

### «Мышка»

То же положение пальцев, что и в предыдущем упражнении, только указательный пальчик и мизинец полностью согнуты. Надо учитывать, что у ребенка в этих упражнениях разрабатываются и тянутся сухожилия, поэтому он может испытывать дискомфорт.

Задача — в каждой позиции удерживать комбинацию пальцев хотя бы по 15 секунд.

### «Дотянись пальчиком»

Раскройте ладонь ребенка, придержите своими пальцами вытянутые прямые пальчики малыша. Выпустив один пальчик, скажем мизинец, попросите ребенка дотянуться им до ладошки. Прodelайте это по очереди каждым пальчиком. Ни в коем случае не дотягивайте палец ребенка до ладошки собственным усилием, ему нужно справиться самому — только тогда упражнение даст результат.

### «Замок»

Разведите руки широко в стороны и попросите ребенка соединить их в «замок». У «вялых» рук пальцы без усилий попадут на свои места. Руки же «в тонусе» сложат «замок» неверно. Попробуйте растянуть, раскрыть этот «замок». Ручки «в тонусе» хоть и вжаты друг в друга, но достаточно легко разъедутся, потому что зажатые мышцы держат каждый палец по отдельности в напряжении, однако комплексно кисть не работает.

Тесты для выявления «костных» рук

— Предложите крохе покрутить кистями рук — «костные» ручки с заданием справятся с большим трудом.

— Попросите малыша соединить ладони перед грудью «топориком», а локти развести в стороны параллельно полу, не поднимая плеч.

Малыш с тонусом в руках это упражнение проделает без затруднения, а вот у ребенка с «костными» ручками ладошки снизу разъедутся, превратившись в «крышу» домика. Попросите ребенка опустить «топорик» острием вниз.

«Костные» руки не смогут и этого сделать. Они не в состоянии даже покачать «лезвием» такого топорика.



— Пусть ребенок, поставив локоть на стол вертикально, сперва выгнет кисть параллельно полу, а потом, подняв ладошку, отогнет назад параллельно полу пальчики.

Ручки с костными проблемами и этот тест не пройдут, поскольку им не под силу такие движения.

### «Веселый замок»

Покрутите в разные стороны сложенные в «замок» ручки.

### «Пирамидка»

Попросите малыша 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 ее хотя бы пару минут. Не укладывайте сами пальчики ребенка в «пирамидку», поскольку тогда высока вероятность травмирования суставов. Ребенок 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 вы парите в воздухе. Ставим ребенку ручку и готовим к письму, не забегая вперед

— Не учите малыша прописям, пока его рука полностью не подготовлена к письму. Конкретные графические задания по рисованию можно давать ребенку только в том случае, когда его рука абсолютно правильно лежит на опоре, малыш берет в пальцы карандаш как положено и работает кистью.

— Пока не снят тонус в руке, не учите ребенка писать буквы: это только усугубит скованность руки.

— Не спешите научить малыша писать прописные буквы — у каждого учителя свои требования, переучиваться будет сложнее. Отрабатывайте с ребенком только написание элементов букв: палочек, закорючек, петелек. Пусть он пишет письма печатными буквами. Следите, чтобы

в поле зрения малыша при написании букв всегда удерживалась «клеточка»: буквы не должны вылезать за установленные границы.

— Не заставляйте детей для тренировки нажима рисовать кружочки.

— Неплохое упражнение — рисование точки. «Топтаться» на одном месте получается не у всех малышей.

### «К школе готов!»

Попросите ребенка без отрыва руки провести горизонтальную линию вдоль длинного края листа бумаги. Если без труда проведет — смело ведите в первый класс!