

УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!

Если вы хотите подготовить руку ребёнка к письму, научить его правильно и красиво писать, то наш тренажёр создан именно для этого.

В первом классе дети учатся писать письменные буквы *не менее 100 часов*. Однако далеко не всем школьникам удаётся выработать красивый почерк. А ведь хороший, разборчивый почерк поможет ученику успешно писать проверочные и контрольные работы по всем предметам в школе. Умение писать каллиграфическим почерком — путь к успеху.

Приглашаем вас вместе с ребёнком в удивительный мир каллиграфии и чистописания. Здесь любую букву пишут с любовью и удовольствием.

В старину красивый и разборчивый почерк называли *министерским*. Такой почерк всегда производит хорошее впечатление. Мы решили возродить давние традиции — создать тетради-тренажёры для отработки каллиграфического почерка, научить современных детей писать так же, как когда-то писали учащиеся в дореволюционных гимназиях, а потом в советских школах.

Пошаговая, неспешная отработка элементов и букв способствовала формированию того идеального каллиграфического почерка, который до сих пор восхищает нас в старинных документах, а также в ученических тетрадях 1940–1950-х годов. Для того, чтобы достичь этой цели, в данном пособии использованы и объединены **четыре метода**: *элементный, копировальный, линейный и ритмический*.

Элементный метод, который появился в XVIII веке, заключается в следующем. Дети изучают написание букв не в алфавитном порядке и не в той последовательности, в какой их проходят по букварю, а в порядке трудности их написания. Прежде чем писать буквы, дети сначала тренируются писать элементы, из которых состоят буквы.

Копировальный метод стали использовать в XIX веке. Вначале дети обводят заготовленные линии, пунктиры, буквы. После того как ученик усвоит написание элементов и букв, обведёт всё красиво, этот же урок он должен повторить в обычной тетради. При самостоятельном написании буквы ребёнок сначала сам планирует своё действие и только потом пишет. Это важнейший этап обучения, который нельзя пропускать.

Линейный метод появился в XIX веке с введением разлинованных тетрадей с линейками, определяющими направление строки и высоту букв.

Ритмический метод — письмо под счёт, появился в конце XIX — начале XX века. Особое развитие получил в 1940–1950-е годы.

Как сформировать красивый почерк и на что обратить особое внимание

Для формирования красивого и ровного почерка самое важное — научиться правильно писать элементы букв.

1. Особое внимание следует уделить написанию тех элементов, которые чаще всего встречаются в буквах. Такие элементы мы называли **«Золотая пятёрка»** (см. с. 8) и **«Серебряная пятёрка»** (см. с. 9). В русском языке 33 буквы. Однако в прописи мы будем изучать 63 буквы, так как у большин-

ства строчных букв есть заглавные, за исключением **ь** и **ъ**. В данной прописи мы не рассматривали заглавную букву **ы**, поскольку в русском языке такие слова встречаются крайне редко.

2. О том, как понятно объяснить ученику написание элементов букв, подробно изложено в разделе «Последовательность начертания элементов букв» на с. 74–78. Постарайтесь добиться того, чтобы через некоторое количество ваших повторений алгоритма написания элемента ребёнок мог самостоятельно произнести его вслух, а далее мог сам себя контролировать: «Как я пишу первую часть элемента? Как я напишу вторую часть элемента?».

3. Важно помнить, что мышечная память лучше всего формируется при медленных повторяемых движениях. Если же ребёнок сразу начинает писать быстро, то пользы от этого не будет, и к тому же закрепляется неправильное написание, а это уже приносит вред. Вот почему его не надо торопить. Пусть рука ребёнка «запомнит» правильное написание элемента. Быстрое письмо на начальном этапе сразу испортит почерк. Ускорять темп письма надо крайне осторожно!

4. На первых занятиях следует писать не более 3–4 строк, но с особой тщательностью. Ребёнок медленно пишет под счёт взрослого. Писать медленно значительно сложнее, чем быстро. Именно поэтому после написания 3–4 элементов делайте с маленьким учеником лёгкую зарядку для пальчиков (см. с. 79), позже — после каждой строчки.

5. Сложнее всего первоклассникам писать овалы и полуовалы, которые входят в «Золотую пятёрку элементов». В прописи дано достаточное количество упражнений, чтобы отработать и довести до совершенства их написание.

6. На образцах элементов букв есть стрелочки, которые показывают направление линий и последовательность написания элементов.

7. Внизу каждой страницы есть узор, который надо обвести карандашом или ручкой, а потом аккуратно раскрасить.

Как сидеть при письме. Контроль взрослого. Обучение ребёнка самоконтролю

1. Во время обучения письму обязательно следите за тем, как ребёнок сидит. Проверяем расстояние до тетради — ставим наклонно локоть. Если ребёнок сильно склонился над тетрадью — напоминаем. Ребёнок ставит локоток, выпрямляется. Между краем стола и грудной клеткой — кулачок. Сначала напоминаем, потом идёт самопроверка, когда взрослый говорит: «Проверь посадку».

2. Помните: ничто так не помогает сохранить правильную посадку, как частые минутки отдыха!

3. Наблюдайте и, если надо, корректируйте:

— как ребёнок держит ручку (ручка лежит на среднем пальчике; её удерживает большой пальчик, а указательный «указывает», куда писать;

— как кладёт тетрадь (тетрадь лежит под наклоном, левый нижний угол напротив середины груди);

— как держит руки при письме, не лежат ли локти на парте (проверка — «сядь правильно, поставь ноги всей ступнёй на пол, поставь локти на край

парты, соедини пальцы, опусти обе руки на стол, сдвинув локти за край стола»). Нерабочая рука придерживает тетрадь.

Элементы букв

1. Познакомьте ребёнка с «Золотой пятёркой элементов» и «Серебряной пятёркой элементов». Объясните малышу, что он научится красиво писать, если будет соблюдать правила написания и не будет торопиться.

2. Откройте Урок 1. Напишите число и месяц (если ребёнок сам хочет это написать печатными буквами — пусть пишет). Рассмотрите вместе с ребёнком «Театр элементов» на странице. Обратите внимание ученика на многообразии элементов. Синим цветом выделены элементы, которые проходят на данном уроке. Вместе пролистайте пропись до последней страницы, пусть ребёнок увидит всё многообразие элементов.

3. Скажите, что вы можете написать любой элемент — пусть ребёнок предложит вам написать 3–4 элемента (заранее немного потренируйтесь).

4. Если ребёнку сначала сложно писать ручкой, то на первых уроках пусть работает карандашом ТМ: и обводит, и пишет в прописи, а потом обязательно повторит то же самое в рабочей тетради. В таком случае оставляйте по 2–3 строчки для дальнейшей работы ручкой: повторение — мать учения.

5. Учите ребёнка писать не торопясь и в одном темпе. Для этого много десятков лет назад каллиграфы разработали ритмический метод — письмо под счёт. На слово «раз» рука движется сверху вниз (с наклоном). На счёт «раз» допускается чуть больший нажим. Все остальные элементы счёта (вверх, вбок) пишутся под «и». Если элемент состоит из двух частей, из которых ни одна не идёт строго вниз, то читается «и-и».

6. Совсем не обязательно сразу обводить и писать все строчки. Пусть ребёнок работает в своём темпе.

7. В конце прописи даны страницы для повторения написания элементов (см. с. 62–73). После заполнения всех страниц прописи советуем продолжить тренировку в обычной тетради — так вырабатывается красивый почерк.

Уроки с 1 по 6

1. Рассмотрите вместе линовку в прописи и в обычной линованной тетради. Расскажите ребёнку о верхней и нижней линейках. Пусть он покажет верхнюю линейку, потом нижнюю, проведёт по ним пальчиком. Объясните ребёнку, что письменные буквы пишутся только под определённым наклоном — для этого проведены косые линии. По этим линиям ребёнок тоже проводит пальчиком.

2. Покажите, как правильно держать ручку (карандаш). Как надо сжимать? Как маленького птенчика, которого хочешь рассмотреть и выпустить. Не слишком сильно, чтобы крылышки не повредить, и не слишком слабо — иначе улетит.

3. Изучите написание элементов. Расскажите ребёнку, по каким правилам надо писать элемент (описание элементов дано на с. 74–78). Сначала отработываем один из самых важных элементов — наклонную прямую линию (палочку). Палочки встречаются в 95% всех прописных букв!

Уроки с 7 по 52

1. Обведите каждый первый элемент сначала сами, потом возьмите руку ребёнка в свою руку и обведите 1–2 элемента вместе. Обратите внимание ребёнка на наклон и нажим — должен быть не слишком сильным.

2. Пусть ребёнок обводит 3–5 элементов под ваш медленный и спокойный счёт («раз–и»). Остановите счёт, обратите внимание на то, что получилось. Написание одного элемента сначала у ребёнка будет уходить от 3–4 до 10 секунд (в зависимости от сложности элемента).

3. Ребёнок делает пальчиковую гимнастику (см. с. 79).

4. Перед следующим этапом обводки напомните ребёнку ровный и спокойный темп письма и предложите ему самостоятельно обвести 3–5 элементов.

5. Чтобы научиться самостоятельно планировать написание буквы (а это намного сложнее, чем обводить), надо эти же уроки обязательно писать в обычной линованной тетради с дополнительными косыми линиями. Сначала вместе с учеником повторите алгоритм написания (см. с. 74–78). Пусть ребёнок с первых уроков проговаривает последовательность написания. Сразу приучайте его к тому, что писать надо только по правилам.

6. В линованной тетради первые 2–3 элемента лучше снова написать вместе под счёт (взрослый берёт руку ребёнка в свою руку и пишет). Потом ребёнок пишет самостоятельно (по желанию сам считает про себя или тихо бубнит). Взрослый может немного помогать — тихонько отстукивать ритм ладонью по столу. Ребёнку мешает ваш тихий стук? Хочет писать сам без поддержки? Пусть пробует.

7. Ученик написал строчку элементов? Пусть выберет самые красивые, на его взгляд, и подчеркнёт их, а потом объяснит свой выбор. Поддержите его, а если необходимо — выберите другие красивые элементы и объясните ребёнку свой выбор. Первые уроки письма очень трудоёмки, поэтому не забудьте о физкультминутке (см. с. 79).

8. Каждое новое занятие начинайте с повтора обводки или написания пройденных элементов. Рассмотрите «Театр элементов» прошлого урока. Выберите 2–3 элемента, которые у ребёнка получаются не очень хорошо, и уделите им особое внимание. Вспомните и проговорите вместе с ребёнком последовательность написания элементов (см. с. 74–78). Далее — письмо под счёт.

9. Раз в неделю посвятите один урок повтору всех пройденных элементов. В линованной тетради под счёт или под диктовку ребёнок пишет элементы в правильной последовательности. Предложите ребёнку поменяться с вами ролями. Он — учитель, который диктует, а затем проверяет качество написанного в тетради, а вы — ученик, который специально иногда допускает ошибки.

В классе с 3–4-го уроков вводят комментированное письмо, когда по выбору учителя сильные ученики диктуют классу по 2–3 элемента.

10. В конце урока ещё раз посмотрите, что выполнил ребёнок, и обязательно найдите, за что его похвалить!

Уроки с 53 по 64

1. Повторяем и закрепляем весь пройденный материал.

План написания нового элемента

1. Совместное изучение нового элемента.
2. Первое написание под контролем взрослого 3–4 элементов.
3. Далее ребёнок может писать самостоятельно, если на первых уроках вы его приучили к медленному письму под счёт.
4. В конце урока ребёнок подчёркивает карандашом в прописи и тетради самые красивые, на его взгляд, элементы.
5. Контроль взрослого после написания обязателен! Если элемент написан с ошибками, на следующий день ребёнок заново пишет его под контролем взрослого.
6. В конце урока ещё раз внимательно посмотрите, что выполнил ребёнок, и обязательно найдите, за что его похвалить!

Зачем учиться писать письменными буквами

1. Когда ребёнок пишет письменными буквами, активизируются участки мозга, отвечающие за формирование речи. Как показали исследования учёных, отмечается повышенная активность сразу в нескольких зонах мозга, отвечающих за письмо и чтение, когда ребенок пишет ручкой, выполняет штриховку, обводит линии, дорисовывает картинки и т. п. Если ученик печатает текст на клавиатуре компьютера, то подобной активности в данных зонах не наблюдается. Учёные сделали такой вывод: дети, которые красиво и быстро пишут, лучше читают.
2. Известно, что письмо от руки очень важно, так как помогает понимать и запоминать информацию. Именно поэтому письмо от руки позволяет ребёнку лучше усваивать материал урока.
3. Свободное письмо от руки развивает речь, логику, творческое мышление и воображение.

Как исправить почерк ученика начальной школы

1. С первого урока необходимо пошагово изучать элементы, прописывать их по правилам (см. с. 74–78), медленно и в одном ритме. Только в таком случае можно будет получить долгожданный результат.
2. Не рекомендуется пропускать даже простые и знакомые элементы.
3. Руку надо «научить» слушаться. Ученик быстрее научится и самостоятельному письму под счёт, и проговариванию алгоритма написания каждого элемента.
4. Для коррекции почерка не требуется ежедневно выполнять урок в линованной тетради. Однако 1–2 раза в неделю посвятите урок повтору всех пройденных элементов в линованной тетради.
Не забывайте делать пальчиковую гимнастику вместе с ребёнком (см. с. 79).
6. В конце урока ещё раз внимательно посмотрите, что выполнил ребёнок, и обязательно найдите, за что его похвалить!

Лучше пишешь — лучше думаешь!

Как должно выглядеть рабочее место ребёнка

1. Высота письменного стола должна соответствовать росту ребёнка. Крышка стола — на уровне локтя свободно висящей согнутой руки. Под столом — достаточно места для ног.

2. Примерные размеры мебели школьника.

При росте 110–119 см: стол — высотой 52 см, стул — высотой 32 см.

При росте 120–129 см: стол — высотой 57 см, стул — высотой 35 см.

При росте 130–139 см: стол — высотой 62 см, стул — высотой 38 см.

Правильность выбора стола определяют по прямой опущенной руке сидящего на стуле ребёнка.

Локоть должен быть на 2–3 см ниже крышки стола.

3. Спинка стула — выше плеч.

4. Сиденье стула — ровное и жёсткое. Его высота должна быть равна длине голени. Если стопы ребёнка не достают до пола, под ноги нужно поставить скамейку.

5. Глубина сиденья — не более $\frac{4}{5}$ длины бедра. Край сиденья не должен упираться в подколенную ямку.

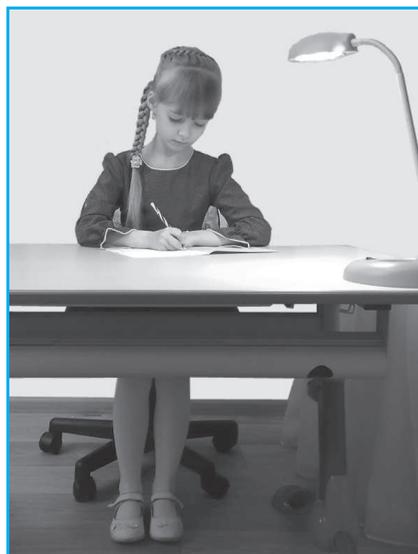
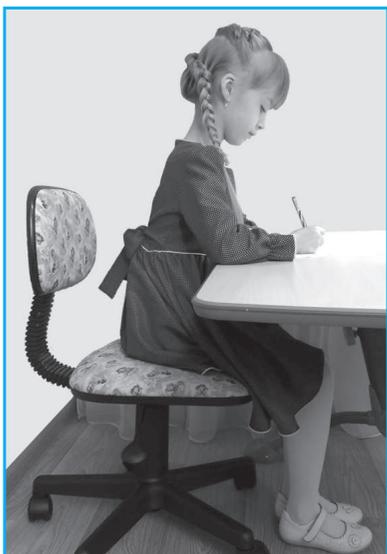
6. Во время чтения или письма стул должен заходить за крышку стола на 3–5 см. Правильное положение стула позволяет сидеть прямо, сильно не наклоняясь вперёд и не прогибаясь назад.

Как правильно сидеть за школьной партой

1. Сидеть за письменным столом нужно так, чтобы ноги твёрдо стояли на полу всей стопой.

2. Бедро под прямым углом к голени. Если ноги согнуты под острым углом — стул слишком низкий, если под тупым — высокий. Бедро параллельно полу, голень вертикальна, исключение составляют специальные стулья с коленным упором.

3. Спину необходимо держать ровно, корпус чуть наклонён, руки — на столешнице. Важно, чтобы ребёнок ни в коем случае не опирался грудью о край стола.



4. Между грудью и столешницей необходимо сохранять расстояние не меньше 3 см (должна свободно проходить ладонь).

5. Расстояние от тетради до глаз — около 30 см. Предплечья и кисти свободно лежат на столе (если поставить локти на стол, кончики пальцев касаются висков).

При соблюдении этих правил (п. 1, 2, 3, 4, 5):

- мышцы спины не напряжены;
- функции дыхания и кровообращения в норме.

Как правильно выбрать освещение

1. Естественное освещение — самое полезное. Идеально, если стол стоит слева у окна (если ребёнок пишет правой рукой), а окно выходит на восток или юго-восток.

2. Важно, чтобы на рабочую поверхность не падали тень и блики.

3. Настольная лампа школьника должна быть:

- с абажуром;
- лампочки матовые: мощностью 60–80 ватт, не мощнее 100 ватт;
- лампочки тёплого белого света (ЛТБ).

4. Установить лампу рекомендуется в левом углу стола (если ребёнок пишет правой рукой) и чуть спереди. Не следует направлять потоки основного света спереди и сзади ребёнка. Свет лампы не должен бить в глаза.

5. Настольная лампа ни в коем случае не должна быть единственным источником света. Обязательно следует включать основной верхний свет.

Правильное расположение тетради

1. Тетрадь должна быть расположена с поворотом 30 градусов влево (если ребёнок пишет правой рукой) или с поворотом 30 градусов вправо (если ребёнок пишет левой рукой).

2. Нижний левый угол листа, на котором пишет ребёнок, — на уровне середины груди.

Как правильно держать ручку

1. Ручка должна лежать на левой стороне среднего пальца, в области верхней фаланги.

2. Большой палец поддерживает ручку слева (если ребёнок пишет правой рукой). Указательный палец придерживает ручку сверху.

3. Все три пальца чуть скруглены и держат ручку, не сжимая её слишком сильно.

4. Указательный палец может легко подниматься. Ручка при этом не должна падать.

5. Противоположный конец ручки «смотрит» в правое плечо.

6. Безымянный палец и мизинец могут находиться внутри ладони или свободно лежать у основания большого пальца.

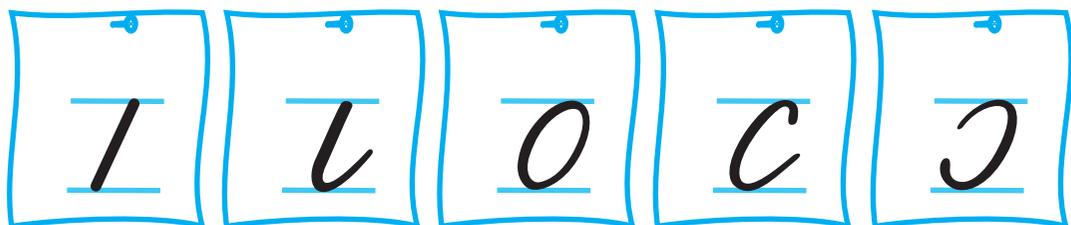
7. Во время письма рука опирается на средние фаланги загнутых внутрь мизинца и безымянного пальца.

8. Расстояние от кончика ручки до кончика указательного пальца — около 1,5 см.

Ольга Узорова

ЭЛЕМЕНТЫ БУКВ

«Золотая» пятёрка



Эти элементы письменных букв встречаются
в 55 буквах из 63.

Аа	Бб	Вв	Гг
Дд	Ее	Ёё	Жж
Зз	Ии	Йй	Кк
Лл	Мм	Нн	Оо
Пп	Рр	Сс	Тт
Уу	Фф	Хх	
Цц	Чч	Шш	
Щщ	Ъъ	Ыы	
Ээ	Юю	Яя	