

О пользе раскрашивания

Главным упражнением для подготовки руки к письму является раскрашивание. Но многие родители совершенно не понимают, в чём его польза: какая-то не очень творческая и механическая работа.

Когда ребёнок учится писать – а этот навык формируется и стабилизируется на протяжении нескольких лет - большая нагрузка падает на мышцы кистей и пальцев, на мышцы предплечий (да и спина работает!). Именно они обеспечивают хороший захват ручки/карандаша и устойчивое положение тела за столом.

Ребёнок должен не только уметь взять правильно карандаш/ручку и написать 2-5 букв, но и справляться с постепенно увеличивающейся нагрузкой: со временем писать нужно больше и быстрее. Часто встречаются дети, которые могут писать правильно и хорошо, но только в медленном темпе, а с нагрузкой в классе не справляются. Начинает «портиться» почерк. Иногда это происходит в начале второго класса, когда резко увеличивается объём письма в классе и дома. В чём причина? Одна из причин может быть связана с тем, что нет **ВЫНОСЛИВОСТИ** мышц.

И вот эта выносливость, а также зрительно-моторные координации и произвольное управление своими движениями, тренируются в процессе раскрашивания:

- ✓ ребёнок учится видеть границы рисунка,
- ✓ учится где-то притормаживать свои размашистые движения, где-то, наоборот, увеличивать амплитуду движений.
- ✓ кроме этого, в раскрашивании формируется и тренируется способность к произвольному напряжению и расслаблению мышц: где-то нужен нажим сильнее, а где-то—слабее.

Но произвольное управление нажимом формируется только при раскрашивании **КАРАНДАШАМИ**. Сначала мягкими, а потом – менее мягкими. Но не фломастерами! Их можно использовать только на первых этапах в среднем дошкольном возрасте.

✓ в процессе раскрашивания тренируются разнообразные движения кисти руки. Но это происходит, только если раскрашивать правильно: не вертеть лист, а изменять положения кисти рабочей руки.

Основные правила раскрашивания, чтобы оно приносило пользу:

- ✓ стараться не выходить за контур,
- ✓ раскрашивать в одном направлении или менять направление, изменяя движения кисти, а не вращая лист бумаги,
- ✓ не оставлять белых пробелов.

Лучше хорошо раскрасить один маленький мячик, чем целый альбом без соблюдения правил. Взрослый при этом должен быть рядом, обучая ребёнка и постепенно уменьшая свою помощь.



Подготовила: учитель-логопед Суратова А.В.