

## Уважаемые взрослые!

В предлагаемом вашему вниманию пособии дана система занятий по письму и развитию речи для подготовки к школе детей 5–6 лет. Курс рассчитан на 32 занятия — 1 раз в неделю в течение года или на экспресс-курс — 1–2 месяца.

Каждое занятие содержит:

1) письменные задания (штриховка, рисование орнаментов по клеточкам и линейкам);

2) устные задания для развития речи (вспомни сказку, назови главных героев, перескажи сказку по плану).

Выполнение письменных заданий тренирует внимание и помогает подготовить к письму руку ребёнка, который скоро станет школьником.

Наши прописи помогут дошкольникам научиться ориентироваться на листе бумаги. Ребёнок разовьёт мышление, интеллект, зрительное восприятие, внимание, мелкую моторику и координацию движений руки.

Сначала можно писать карандашом, но со второй части прописей следует перейти к письму ручкой. Если работа ручкой окажется для вашего ребёнка слишком сложной — он может писать карандашом весь курс занятий.

Именно на развитие речи обращают внимание учителя начальной школы, когда ребёнок приходит в первый класс. Именно речь служит показателем общего развития ребёнка. Речь дошкольника должна быть грамотной, понятной, выразительной, осмысленной. В старшем дошкольном возрасте словарь ребёнка насчитывает до нескольких тысяч слов.

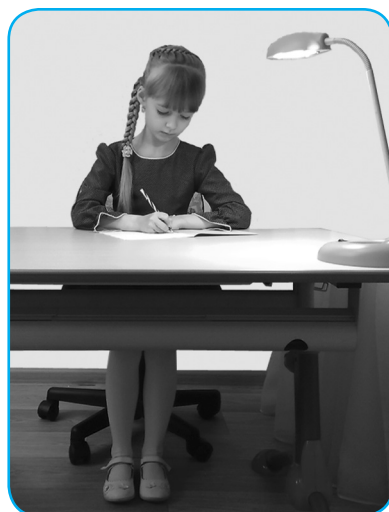
Особое внимание необходимо уделять рассказу и пересказу. Для того чтобы ребёнок в дальнейшем мог свободно излагать собственные мысли, рассуждать, его надо научить пересказывать. Обучение следует начинать с пересказа знакомых литературных произведений, лучше всего сказок: их значение трудно переоценить в жизни ребёнка. В нашей книге даны планы пересказа 25 сказок (см. с. 38). Это поможет научить ребёнка находить главных героев, понимать основную мысль произведения, составлять план и рассказывать по плану.

**Удачи и успехов!**

*Ольга Узорова*

## Как должно выглядеть рабочее место ребёнка

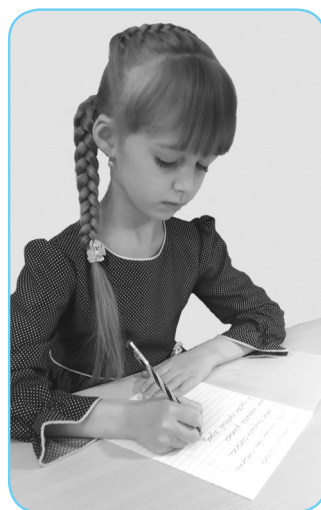
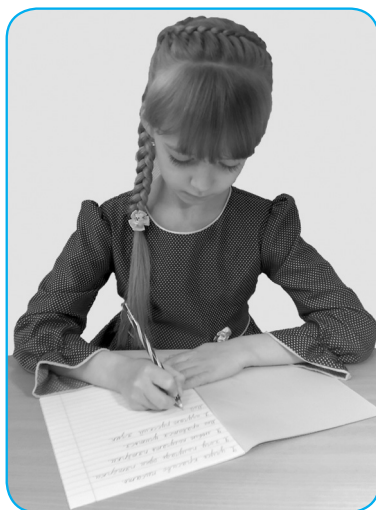
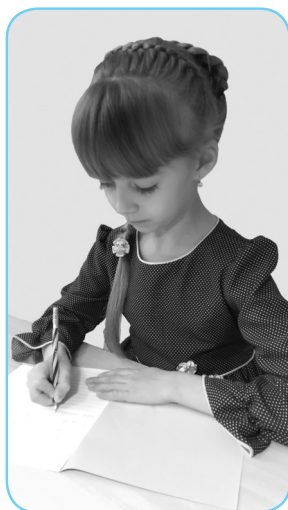
1. Высота письменного стола должна соответствовать росту ребёнка.  
Крышка стола — на уровне локтя свободно висящей согнутой руки.  
Под столом — достаточно места для ног.
2. Примерные размеры мебели школьника.  
При росте 110–119 см: стол — высотой 52 см, стул — высотой 32 см.  
При росте 120–129 см: 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.



- 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

- Сидеть за письменным столом нужно так, чтобы ноги твёрдо стояли на полу всей стопой.
- 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.
- Спину необходимо держать ровно, корпус чуть наклонён, руки — на столешнице. Важно, чтобы ребёнок ни в коем случае не опирался грудью о край стола.
- Между грудью и столешницей необходимо сохранять расстояние не меньше 3 см (должна свободно проходить ладонь).
- 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 пальцев.
8. Расстояние от кончика ручки до кончика указательного пальца — около 1,5 см.

