

О.В. Узорова · Е.А. Нефёдова

# Каллиграфические прописи



**Полный курс обучения письму**

Издательство АСТ  
Москва  
2024

# Правильная посадка при письме

## Как должно выглядеть рабочее место

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

Правильность выбора стола определяют по прямой опущенной руке сидящего на стуле ребёнка. Локоть должен быть на 2–3 см ниже крышки стола.

2. Спинка стула — выше плеч.
3. Сиденье стула — ровное и жёсткое. Его высота должна быть равна длине голени.

Если стопы ребёнка не достают до пола, под ноги нужно поставить скамейку.

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

5. 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 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.

## 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 расположить тетрадь

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).

3. Указательный палец придерживает ручку сверху.

4. Все три пальца чуть закруглены и держат ручку, не сжимая её слишком сильно.

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

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

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

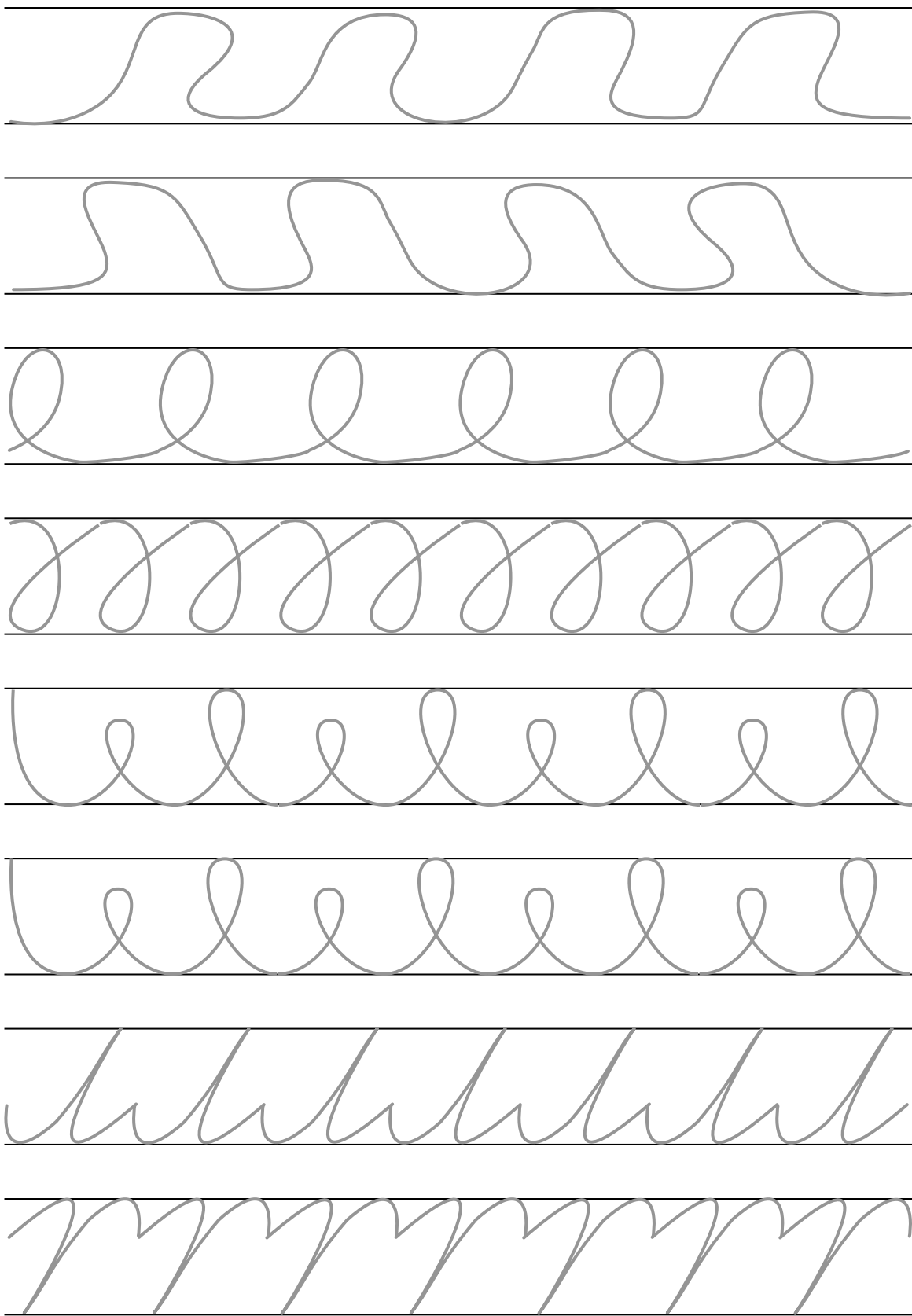
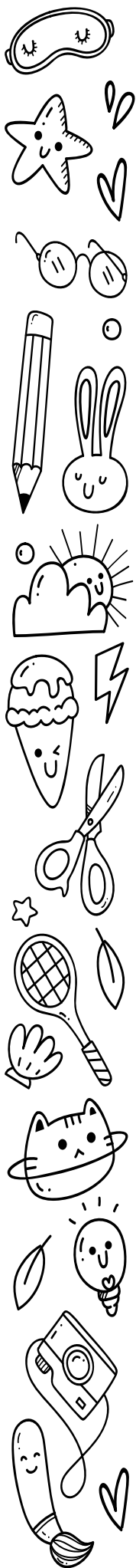
8. Во время письма рука опирается на средние фаланги загнутых внутрь мизинца и безымянного пальцев.

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



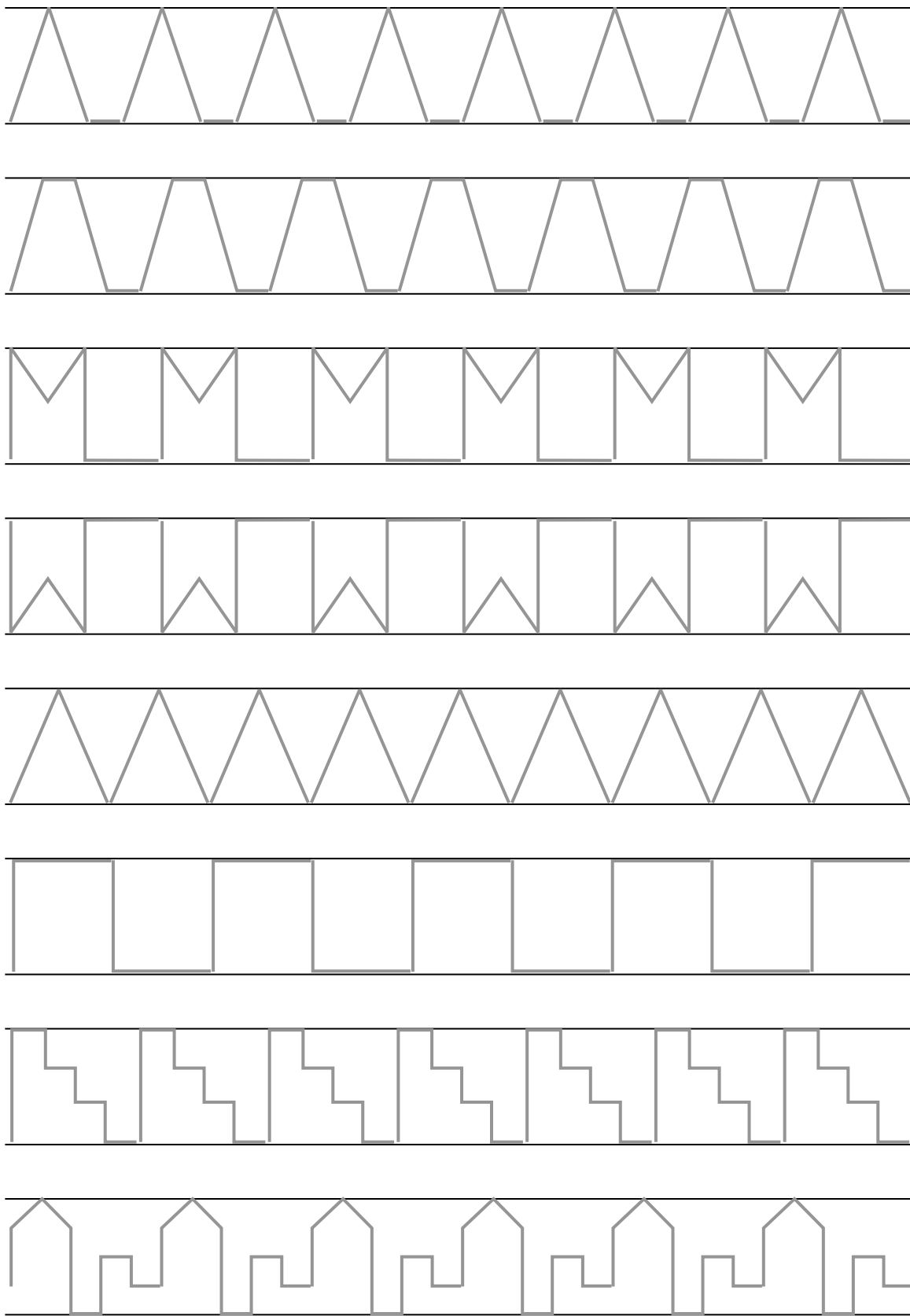
# Урок 1

- Обведи линии.



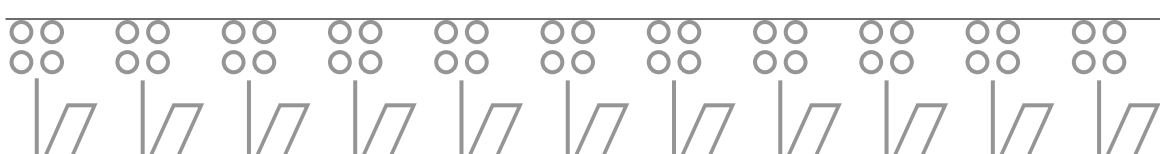
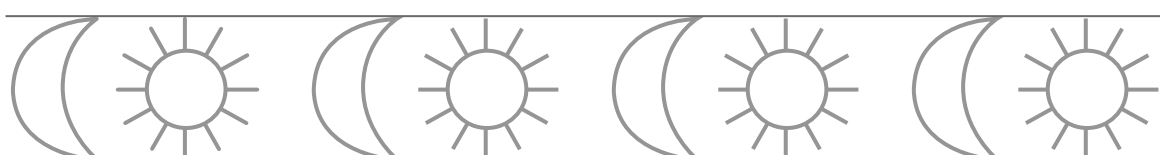
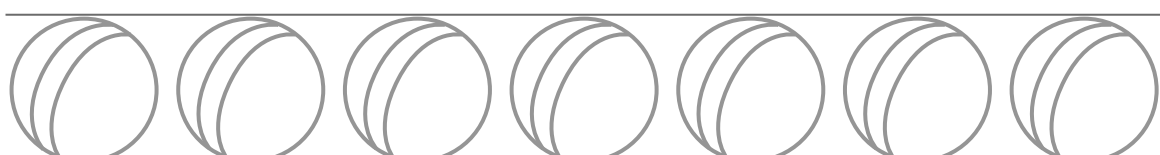
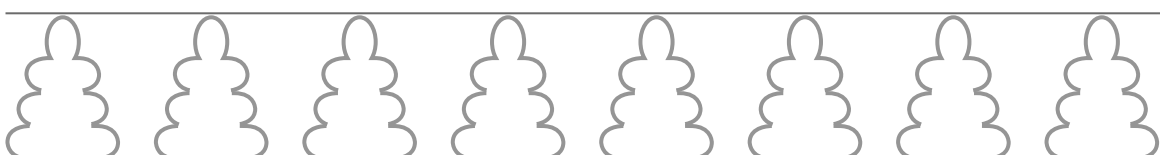
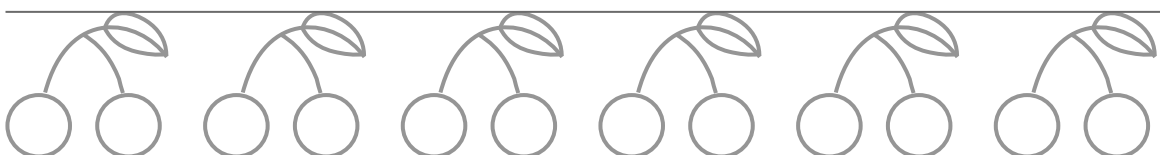
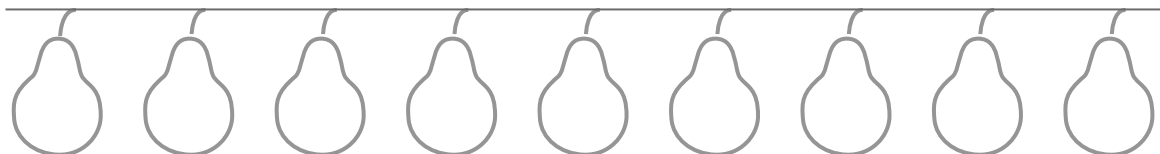
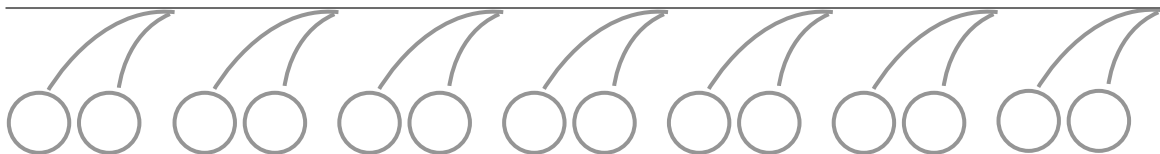
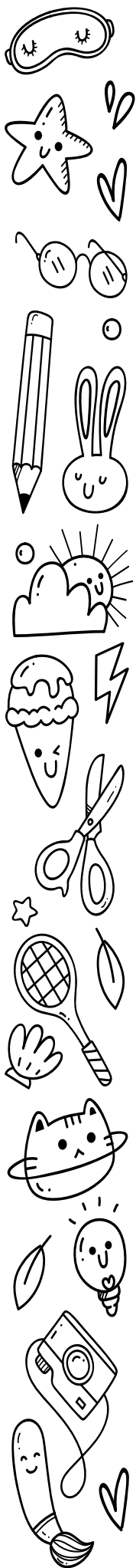
## Урок 2

- Обведи линии.



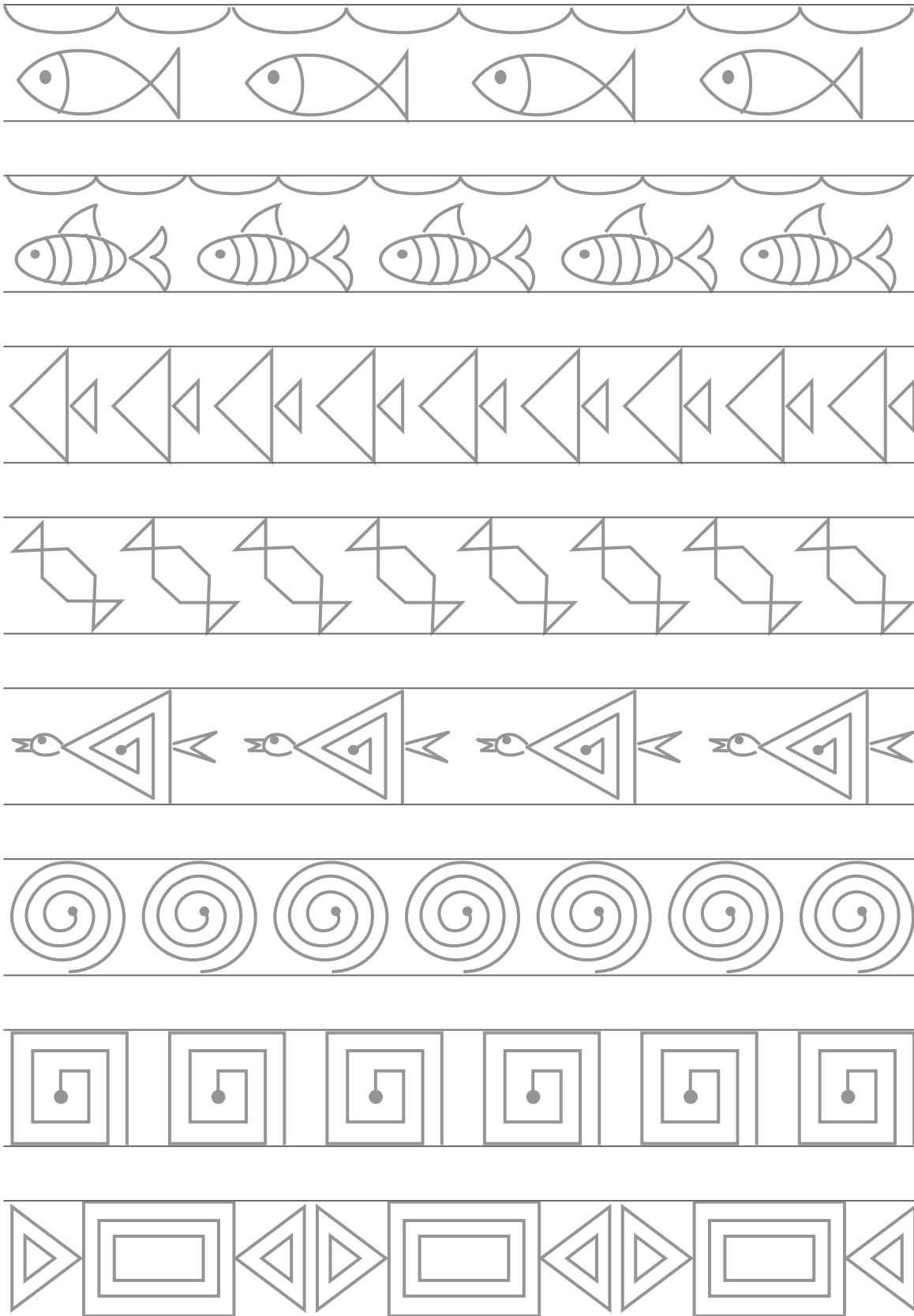
# Урок 3

- Обведи линии.



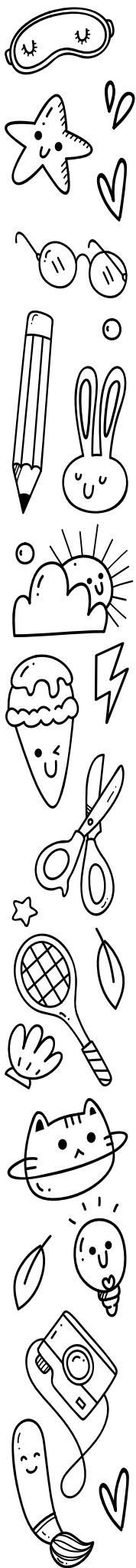
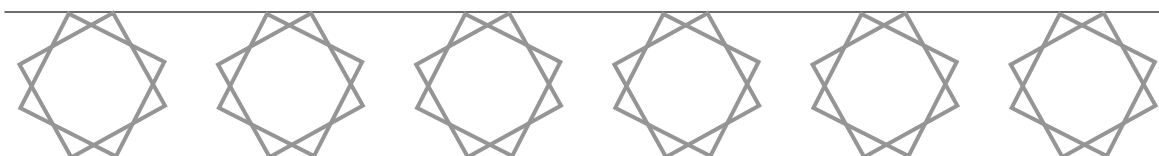
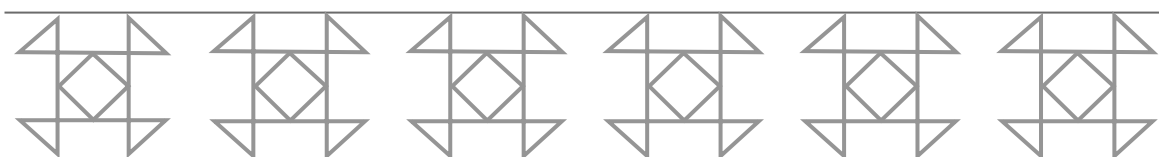
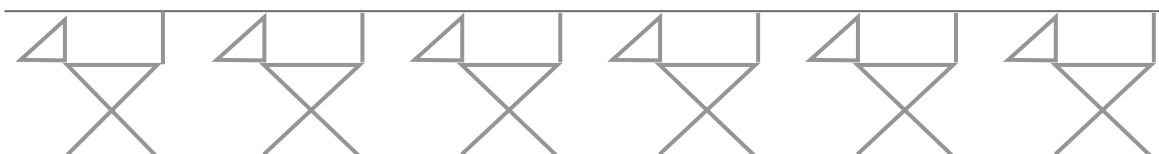
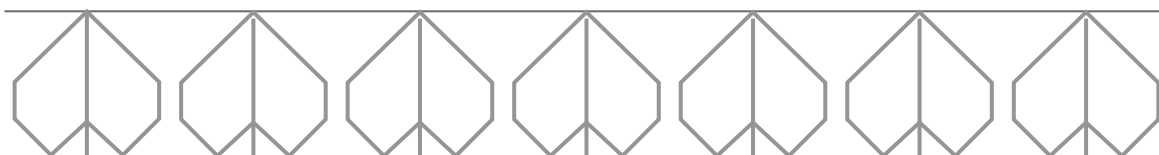
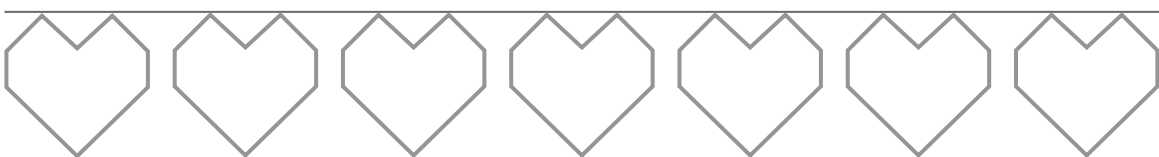
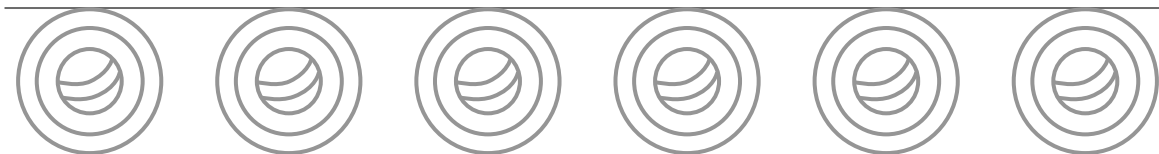
# Урок 4

- Обведи линии.



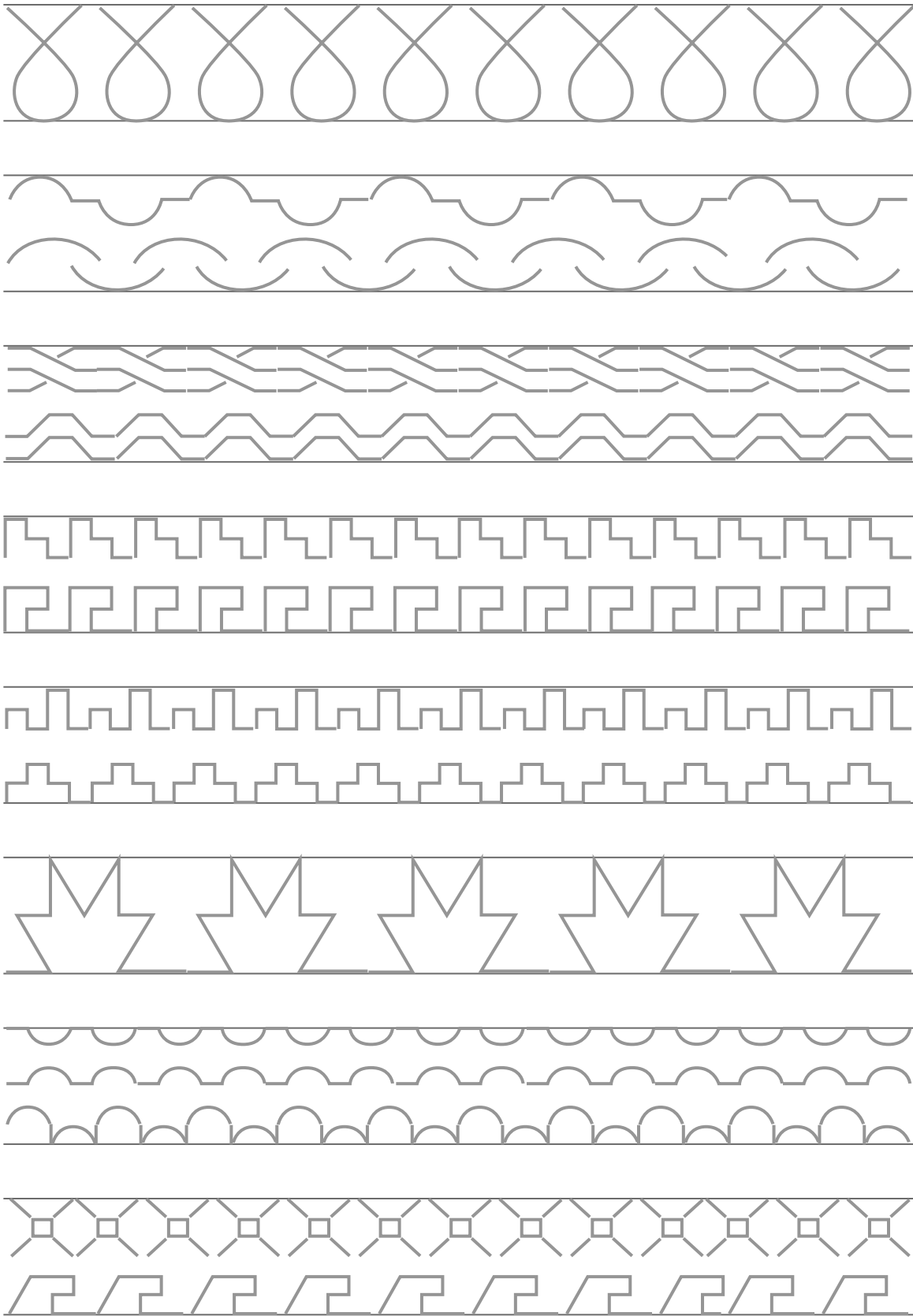
# Урок 5

- Обведи узоры.



# Урок 6

- Обведи узоры.



## Урок 7

А а — *А а*

Б б — *Б б*

В в — *В в*

Г г — *Г г*

Д д — *Д д*

Е е — *Е е*

Ё ё — *Ё ё*

Ж ж — *Ж ж*

З з — *З з*

И и — *И и*

Й й — *Й й*

К к — *К к*

Л л — *Л л*

М м — *М м*

Н н — *Н н*

О о — *О о*

