

Уверена ръчичка®



Красив почерк



Методика на **Задачник**

За деца от 6 до 10 години



ВЪВЕДЕНИЕ



Писането е едно от най-важните умения, които детето усвоява в началното училище. Всеки ден използваме почерка си - когато записваме нещо, попълваме документи или общуваме чрез писане.



За децата красивият и четлив почерк не е само въпрос на естетика. Той им помага да пишат по-бързо, по-уверено и с по-малко умора.



Добрата новина е, че красивият почерк **не е талант** – той се **изгражда** с правилни навици, подходящи упражнения и постоянство.



Само **5–10 минути** упражнения няколко пъти седмично могат значително да подобрят почерка на всяко дете.

ОСНОВИТЕ НА КРАСИВИЯ ПОЧЕРК

Красивото писане не зависи единствено от това колко старателно е детето.

Има няколко важни фактора, които оказват влияние:



правилен **захват** на молива;



удобна **позиция** на ръката;



правилна **стойка**;



правилно **поставяне** на листа;



добре развити **фини движения** на пръстите.



Когато всички тези елементи работят заедно, писането става **по-лесно**, **по-бързо** и много **по-четливо**.



ПРАВИЛЕН ЗАХВАТ НА МОЛИВА

Правилният захват предпазва ръката от бърза умора и позволява на детето да пише плавно и уверено.

Най-удобният начин за държане на молива е тройният захват.

При него:

- ✓ Моливът се държи между палеца и показалеца.
- ✓ Опира върху средния пръст.
- ✓ Безименният пръст и кутрето са леко свити и подпомагат движението на ръката.
- ✓ Китката е отпусната.
- ✓ Движението идва основно от пръстите, а не от цялата ръка.
- ✓ Пръстите държат молива на около 2–3 см от върха.



✓ ПРАВИЛНО



- ★ Отпусната ръка
- ★ Тройният захват
- ★ Движението идва от пръстите
- ★ Моливът е на 2–3 см от върха

✗ НЕПРАВИЛНО



- ★ Силен натиск
- ★ Пръстите са близо до върха
- ★ Китката е прегъната
- ★ Ръката се уморява бързо



МАЛЪК ТРИК

Кажете на детето:



„Моливът е като малко птиче. Ако го стискаш прекалено силно – ще го нараниш. Ако го държиш прекалено слабо – ще отлети. Затова го дръж точно толкова, колкото му е приятно.“

За деца, които пишат с лява ръка



- ★ Наклонете листа леко надясно.
- ★ Лакътят е близо до тялото.
- ★ Детето да вижда добре написаното, без да извива китката.



ПРАВИЛНА СТОЙКА

Правилната стойка е много важна, когато пишем. Тя ни помага да не се уморяваме бързо и да пишем красиво и четливо.

Кажете тази римичка преди всяко писане, за да запомни детето лесно правилната стойка:

- ★ Едно, две, три, четири – стъпалата са на пода!
- ★ Пет, шест, седем, осем – гръбчето е изправено!
- ★ Девет, десет, единадесет, дванадесет – моливът държи правилно!

Главата не трябва да е прекалено напред или да лежи над листа.

Гърбът е изправен, но отпуснат. Долната част на гърба е опряна в облегалката на стола, а тялото е близо до масата. Леко наклонете тялото напред от таза.



Ръката, която не пише, трябва да е поставена на листа, за да го държи неподвижен. Тежестта на тялото е на тази ръка, така че другата страна е свободна за движение.

И двете стъпала са плътно стъпили на пода.

ПРАВИЛНО ПОСТАВЯНЕ НА ЛИСТА

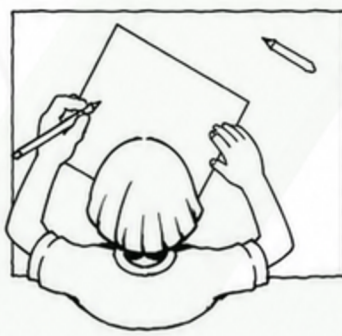
Правилното положение на листа на масата помага за по-лесно писане и по-добър контрол на ръката.

За дясна ръка



Горният десен ъгъл на листа е леко повдигнат. Листът е наклонен леко наляво.

За лява ръка



Горният ляв ъгъл на листа е леко повдигнат. Листът е наклонен леко надясно.



СЪВЕТ ЗА РОДИТЕЛИТЕ

Преди всяко писане отделете 30 секунди, за да проверите:

- ☐ Детето седи удобно.
- ☒ Стъпалата са на пода.
- ☐ Гърбът е изправен.
- ☒ Листът е поставен правилно.
- ☒ Моливът се държи правилно.



Тези малки проверки правят голяма разлика в развитието на красив почерк!

ПРОВЕРКА ПРЕДИ ПИСАНЕ



СЕДЯ ЛИ ПРАВИЛНО?



ДЪРЖА ЛИ МОЛИВА ПРАВИЛНО?



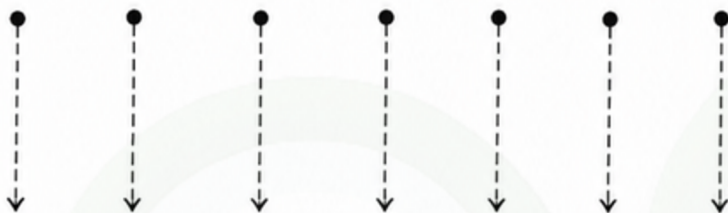
ГОТОВ ЛИ СЪМ ДА ЗАПОЧНА?

ОСНОВНИ ГРАФИЧНИ ДВИЖЕНИЯ



Преди детето да започне да изписва ръкописните букви, то трябва да овладее няколко основни движения. Те са в основата на красивия и четлив почерк.

1 Вертикално движение



Използва се като основен елемент при изписването на много ръкописни букви.

2 Дъгообразно движение (по посока на часовниковата стрелка)



Помага за плавното преминаване между отделните елементи на буквите.

3 Вълнообразно движение (обратно на часовниковата стрелка)



Развива плавността и ритъма при писане.



ЗАЩО УПРАЖНЯВАМЕ ТЕЗИ ДВИЖЕНИЯ?



Защото те помагат на детето да:

- ♥ управлява по-лесно молива;
- ♥ развие плавни движения на ръката;
- ♥ свързва по-лесно елементите в буквите;
- ♥ изписва буквите по-четливо и уверено.

*** Важно!** Упражнявайте движенията бавно, правилно и всеки ден за кратко време. Постоянството е ключът към красивия почерк.



Истории към правото движение надолу

Използвайте тези истории, за да въведете правото движение надолу по интересен и запомнящ се начин.

1 Дървото и счупеното яйце

- Представете правото движение надолу с помощта на материала с дървото и счупеното яйце (виж стр. 12 от приложенията).
- Прикрепете дървото към дъската с магнит.
- Разкажете на децата, че когато яйцето падне от гнездото, то се движи съвсем право надолу към земята и се счупва!
- Демонстрирайте правото движение надолу, като обясните, че започвате отгоре — точно като яйцето е в гнездото, и се движите надолу — точно както яйцето пада и се чупи на земята.



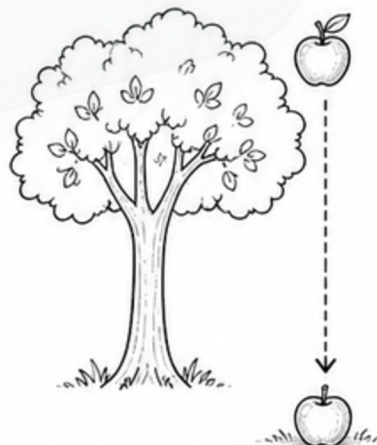
2 Парашутистът

- Представете правото движение надолу с помощта на парашутиста (виж стр. 12 от приложенията).
- Покажете как парашутистът пада в права линия към земята.
- Обяснете на децата, че когато правите правото движение надолу, започвате отгоре — точно като парашутистът е в самолета — и се движите надолу към земята, точно както той пада в права линия (освен ако не духа силен вятър!).



3 Ябълката и дървото

- Представете правото движение надолу с помощта на материала с ябълката и дървото (виж стр. 12 от приложенията).
- Прикрепете дървото към дъската с магнит.
- Покажете как ябълката пада в права линия от дървото към земята.
- Обяснете на децата, че когато правите правото движение надолу, започвате отгоре — точно като ябълката — и се движите надолу, точно както тя пада в права линия към земята.



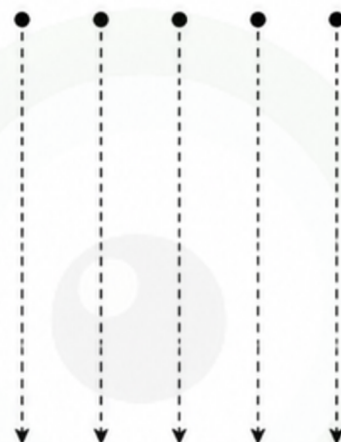
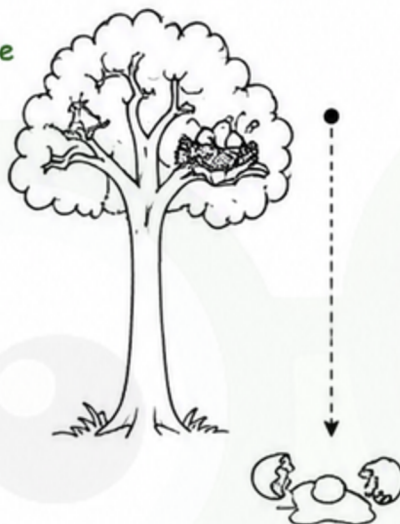
Важно! Повтаряйте историята, демонстрирайте движението с ръка във въздуха и насърчавайте децата да го изпълняват с пръст, молив и други подходящи материали.

Рисуваме правото движение надолу

Правим движението отгоре надолу по права линия. Започваме от точката и спираме при стрелката.

1 Дървото и счупеното яйце

- Погледни картинката.
- Започни от точката.
- Изпълни движението надолу по права линия до стрелката.
- Опитай сам.



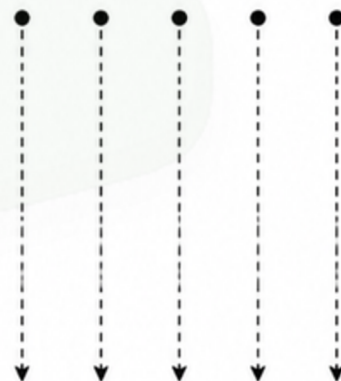
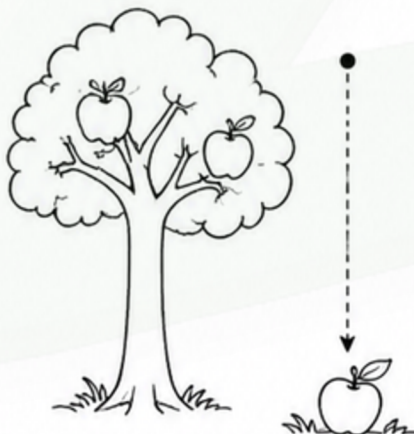
2 Парашутистът

- Погледни картинката.
- Започни от точката.
- Изпълни движението надолу по права линия до стрелката.
- Опитай сам.



3 Ябълката и дървото

- Погледни картинката.
- Започни от точката.
- Изпълни движението надолу по права линия до стрелката.
- Опитай сам.



Важно!

Движи ръката бавно и плавно.
Поддържай права линия.
Опитай всеки ден!

Похвала от учителя:



Истории към вълнообразното движение (обратно на часовниковата стрелка)

Използвайте тези истории, за да въведете вълнообразното движение по интересен и запомнящ се начин.

1 Скейтбордист и рампа

- Представете вълнообразното движение с помощта на скейтбордист и рампа (виж стр. 16 от приложенията).
- Поставете рампата от дясната страна на дъската с помощта на Blu-tack.
- Покажете на децата как скейтбордистът се спуска надолу, прави бърз завой, изкачва се отново, после пак се спуска, прави завой и се изкачва – и така нататък.
- Скейтбордистът се движи по вълнички от лявата страна на дъската до върха на финалната рампа.



„Скейтбордистът се спуска надолу, прави бърз завой, изкачва се отново, после пак се спуска, прави завой и се изкачва – и така нататък.“

2 Тюлен и рибка

- Представете вълнообразното движение с помощта на тюлен и рибка (виж стр. 16 от приложенията).
- Поставете рибката от дясната страна на дъската с помощта на Blu-tack.
- Покажете на децата как тюленът плува през вълните от лявата страна на дъската, като се спуска надолу, прави завой, изкачва се отново – и така нататък, докато стигне рибката.



„Тюленът се гмурка надолу, прави бърз завой, излиза нагоре, после пак се гмурка надолу, прави завой, излиза нагоре – и така нататък.“

3 Рибка и пеликан

- Представете вълнообразното движение с помощта на рибка и пеликан (виж стр. 16 от приложенията).
- Поставете пеликана от дясната страна на дъската с помощта на Blu-tack.
- Покажете на децата как рибката плува през вълните от лявата страна на дъската, като се спуска надолу, прави завой, изкачва се отново – и така нататък, докато стигне пеликана.



„Рибката се гмурка надолу, прави бърз завой, излиза нагоре, после пак се гмурка надолу, прави завой, излиза нагоре – и така нататък.“



Важно!

Движи ръката бавно и плавно. Започвай от точката.
Поддържай посоката на движение. Опитай всеки ден!

Похвала от учителя:



Упражняваме вълнообразното движение

(обратно на часовниковата стрелка)

Започни от точката и следвай вълнообразната линия. Движи се плавно нагоре и надолу, както е показано. Опитай се да не отлепаш молива от листа.



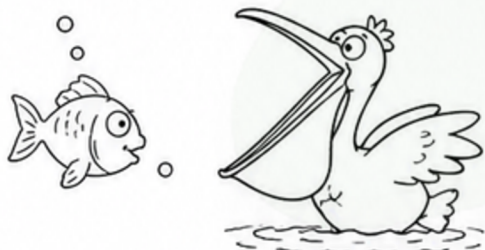
1 Скейтбордист и рампа



2 Тюлен и рибка



3 Рибка и пеликан



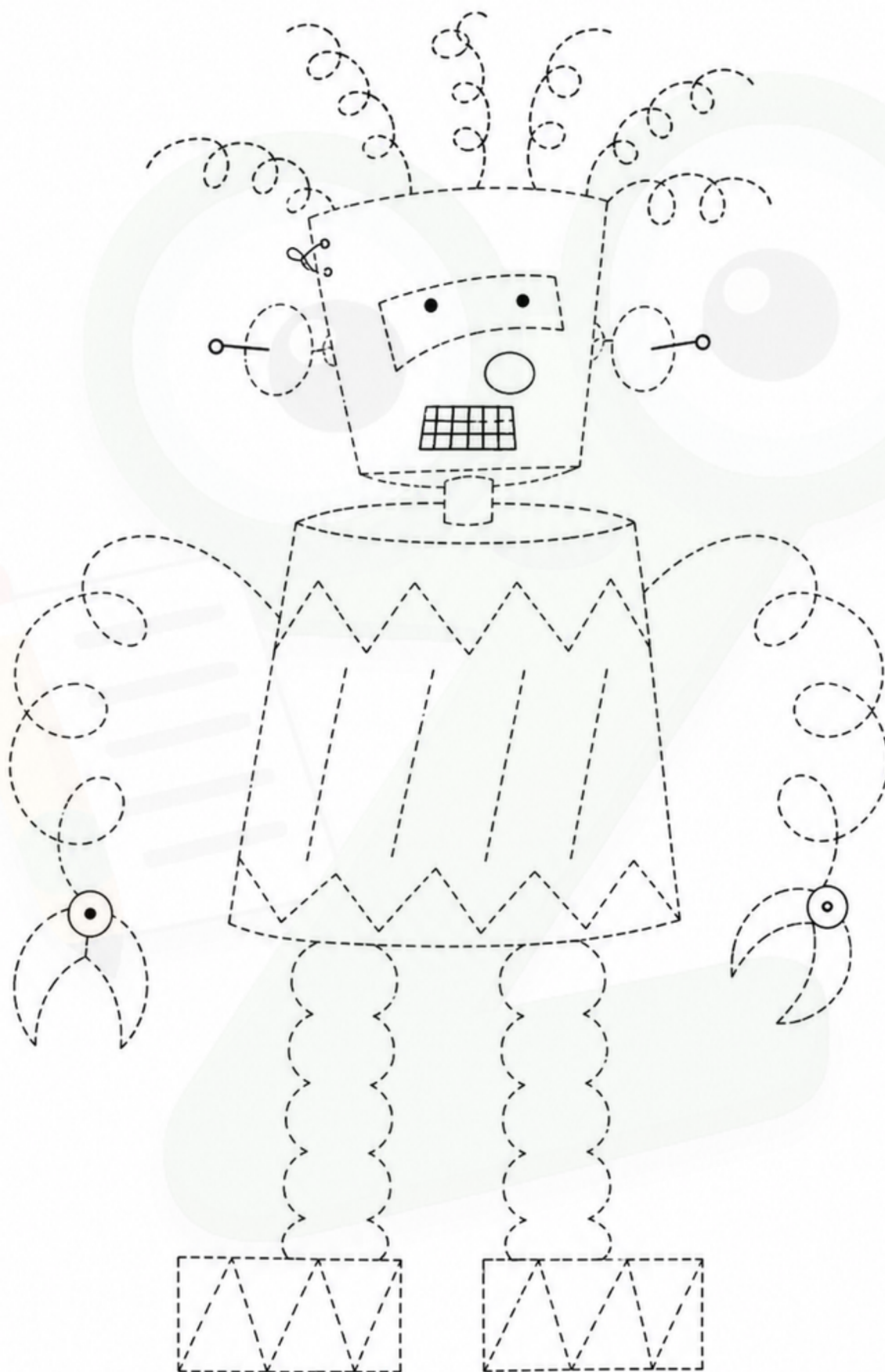
Съвет:

Движи ръката бавно и плавно. Стреми се линията да бъде красива и равномерна. Всеки път ще ставаш все по-добър!



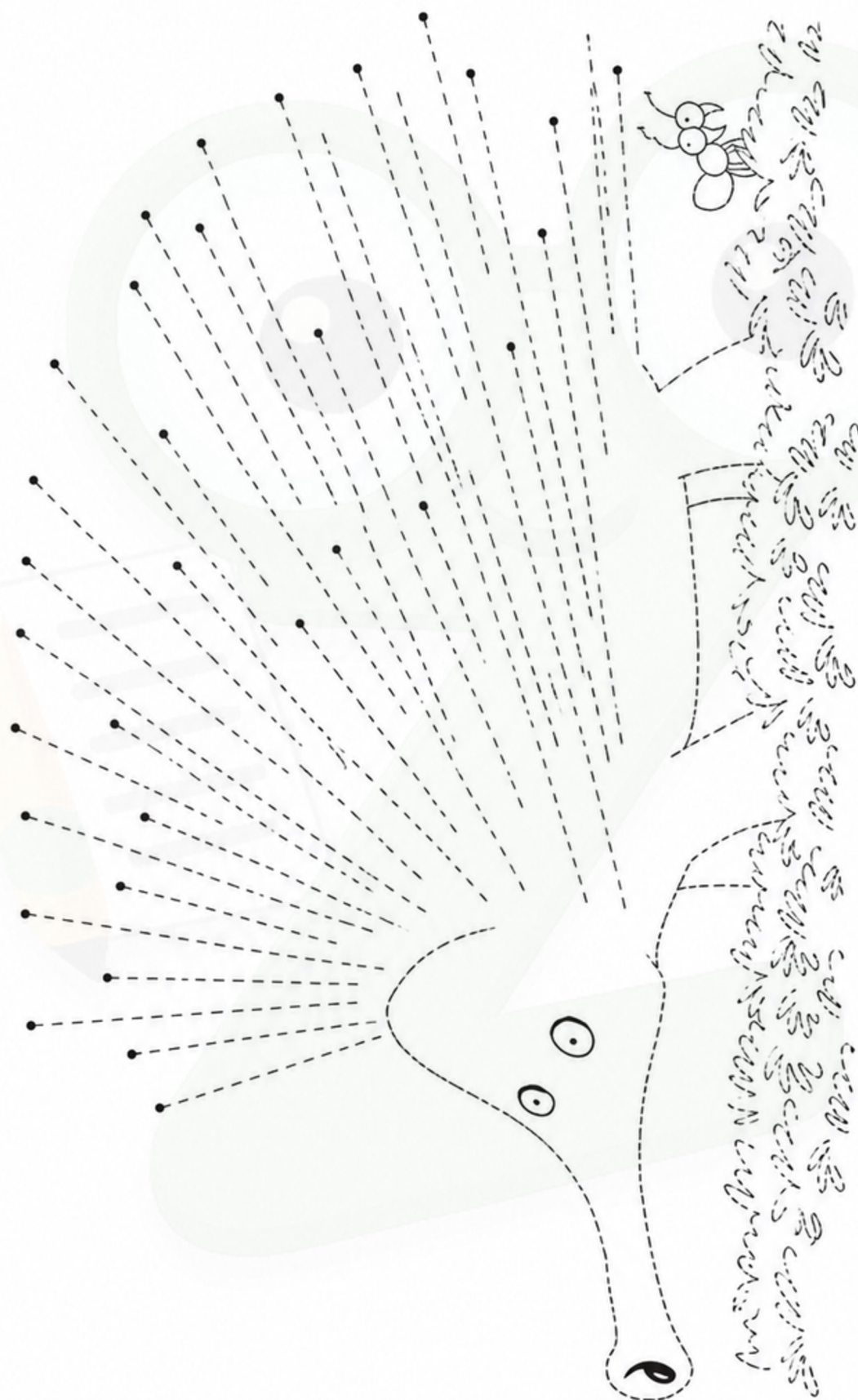


Нека упражним



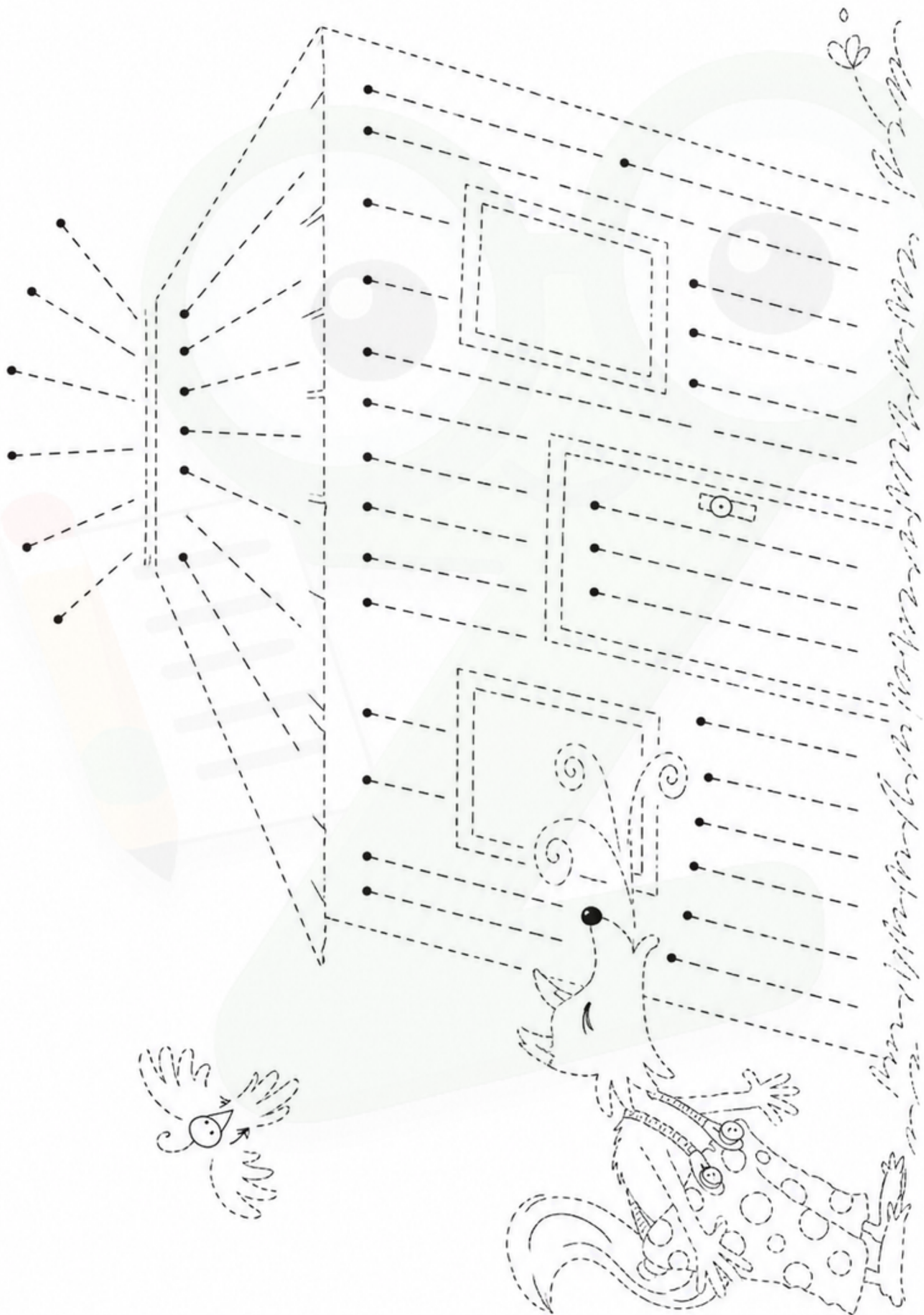


Нека упражним





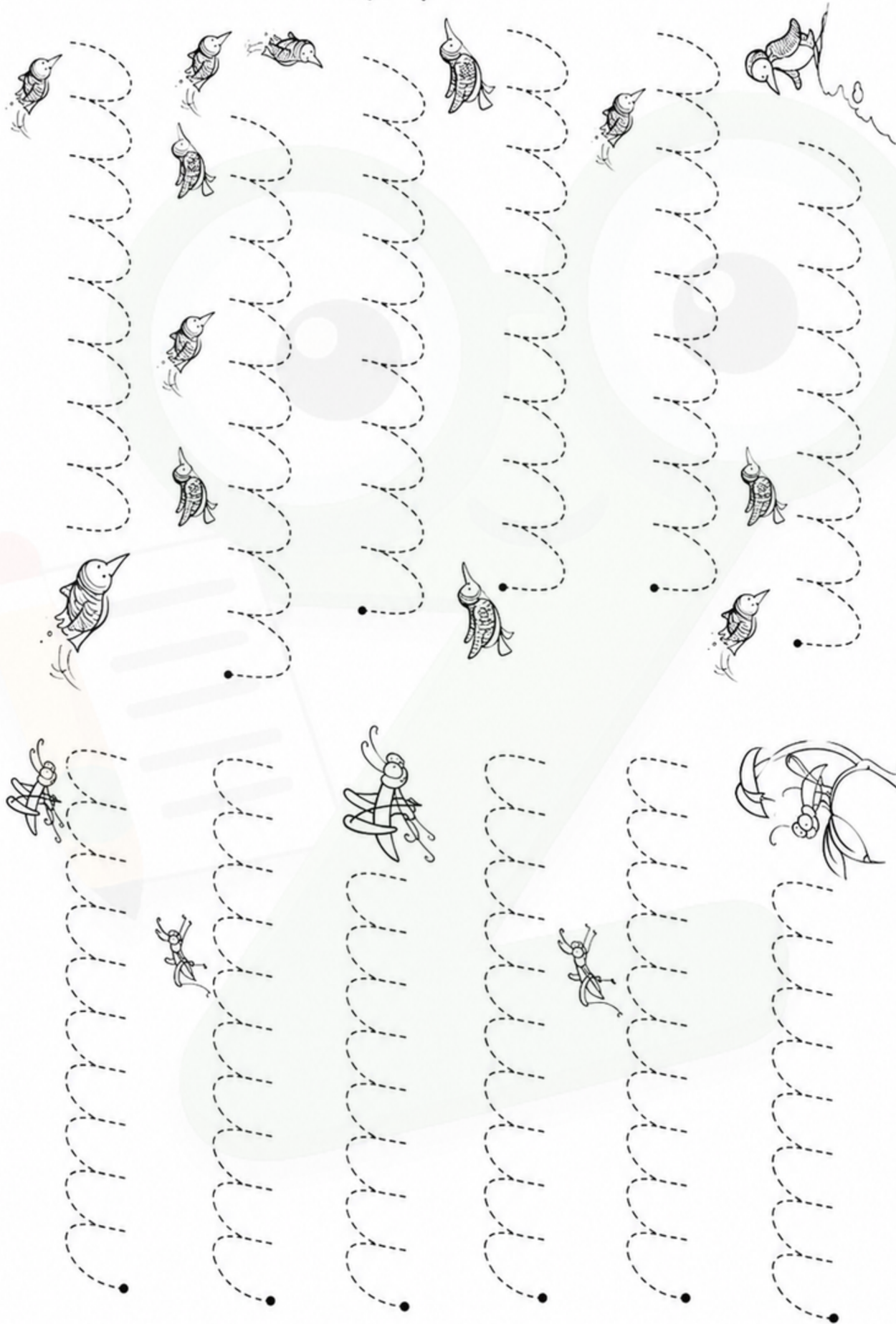
Нека упражним



Вълнообразен модел

Скачащ модел

☆ Нека упражним





Няколко съвета към родителите



Красивият почерк се изгражда с постоянство,
а не с дълги упражнения.



✓ Упражнявайте се не повече от 5–10 минути на ден.



✓ По-добре малко, но всеки ден,
отколкото дълго веднъж седмично.



✓ Превърнете упражненията в игра –
детето учи най-добре, когато се забавлява.



✓ Не търсете съвършенство.
Похвалете всяка малка крачка напред.



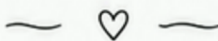
✓ Ако детето се умори или изгуби интерес,
направете почивка и продължете на следващия ден.



✓ Красивият почерк се изгражда постепенно –
с търпение, спокойствие и много усмивки.

★ Помнете ★

Само няколко минути всеки ден могат да направят
огромна разлика след няколко седмици.
Най-важното е детето да запази желанието си да пише.



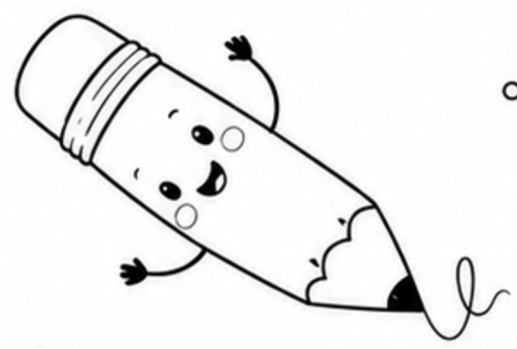
“Красивият почерк не се ражда.
Той се изгражда – ред по ред, ден след ден.”



СЕРТИФИКАТ

— за —

СТАРАНИЕ

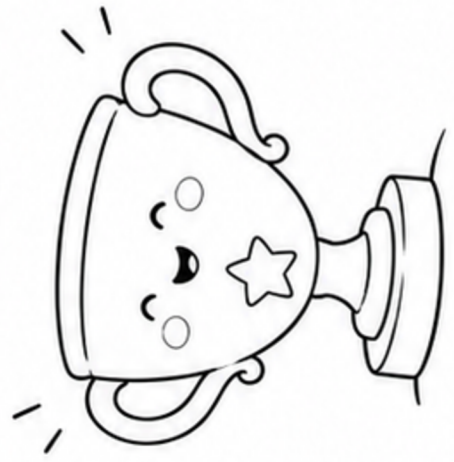


Връчва се на:

за чудесно старание, постоянство и усилия
в упражненията!



Продължавай така! ~ ~ ~



Дата

Подпис