

## ***Памятка для родителей***

### ***«Как научить ребёнка правильно держать карандаш и кисть»***

#### **Упражнение «Пальчики спускаются с горки»**

Положите перед ребенком карандаш перпендикулярно к телу (посередине линии), заточенным концом от ребенка. Щепотью (большим, указательным и средним пальцами) малыш должен взять за незаточенный конец карандаша и передвигать пальцы к другому концу скользящим движением, опираясь заточенным концом о поверхность стола. Пальцы правильно распределятся. Зафиксируйте внимание ребенка на этом и чаще напоминайте о правилах: как правильно сидеть, держать карандаш и как должна лежать бумага. Обычно ребёнок очень крепко сжимают карандаш. Пальцы потеют и быстро устают. В этом случае нужно сделать упражнения на расслабление.

#### **Упражнения на расслабление.**

Хорошо помогают научить ребенка расслаблять пальцы занятия с красками. Когда ребенок работает с кистью, то он расслабляет пальцы, делая широкие мазки. Дети могут почувствовать расслабление мышц только тогда, когда им сначала предлагают сильно сжать кулачки и долго подержать их в этом состоянии. А затем им предлагают их разжать (расслабить) и почувствовать это состояние. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление - длительным. У каждого ребенка должно сложиться своеобразное представление о расслаблении («как кисель»).

Руки на коленях, кулачки сжаты,  
Крепко напряжены, пальчики прижаты.  
Пальчики сильней сжимаем.  
Отпускаем, разжимаем.  
Знайте, девочки и мальчики,  
Отдыхают ваши пальчики.

#### **Обратите особое внимание на то, как сидит ваш ребенок. Он должен знать правила:**

- сидеть прямо;
- придерживать бумагу рукой, свободной от рисования;
- локти не должны быть прижаты к телу и тем более не должны висеть.

#### **Родители должны подготовить для своего ребенка стол и стул по росту.**

- Желательно, чтобы крышка стола была наклонной. Так ваш малыш будет меньше уставать.
- Всегда обращайтесь внимание на то, на каком расстоянии от глаз находится бумага.

Подготовила: Пилипенко.Е.Л