**Правила гигиенического письма**

*Учитель начальных классов Шлык А.Г.*

Во время письма необходимо строго следить за посадкой ребёнка, а также за выполнением **гигиенических правил письма**:  
  
1. Сидеть надо прямо, не касаясь грудью стола.   
2. Ноги должны стоять всей ступнёй на полу или подставке.   
3. Голову при письме нужно склонять чуть влево (для тех, кто пишет правой рукой) и вправо (для тех, кто пишет левой рукой).   
4. Ручку держат тремя пальцами: большим, указательным и средним, а безымянный и мизинец при этом подогнуты к ладони. Пальцы от стержня располагаются на расстоянии 1 – 1,5 см.   
5. Тетрадь лежит под углом к краю стола. Начало строки на странице, где идёт работа, должна приходиться на середину груди.   
6. Нельзя менять наклон тетради во время письма.

Шестилетний ребёнок во время письма быстро утомляется, так как ещё не в полной мере окреп его позвоночник, недостаточно развиты мелкие мышцы кисти руки, тонкая и точная координация движений. Перед письмом, во время, а также после письма ему требуется подготовить руку к письму, расслабить мышцы, изменить позу. В этом могут помочь следующие **упражнения**:  
  
1. Соедините руки ладонями вместе и вытяните их вперёд. Разведите кисти рук в стороны, не размыкая запястий.   
2. Сожмите пальцы одной руки по одному, чтобы получился кулак. По одному их разожмите. Аналогично выполните упражнение другой рукой.   
3. Вытяните руки вперёд перед грудью. Пальцы правой руки сожмите в кулак. Разожмите пальцы правой руки. Пальцы левой руки сожмите в кулак. Разожмите пальцы левой руки. Выполняйте попеременно.   
4. Ладони вместе, пальцы сцеплены в замок. Попеременно сгибайте и разгибайте пальцы.   
5. Руки с разведёнными пальцами положите на стол. Поочерёдно постукивайте по столу каждым пальцем то одной, то другой руки.

В каждую физкультпаузу необходимо включать 2 – 3 упражнения.