***Сидим за партой и держим ручку правильно!***

1. Чтобы твоя спинка оставалась ровной, глазки зоркими, а в тетрадке получались красивые, ровные буквы, за партой нужно:

* сидеть прямо;
* опираться спиной на спинку стула;
* не опираться грудью на стол;
* ноги держать прямо, стопы на полу или подставке;
* туловище, голову, плечи держать ровно;
* положить обе руки на стол, чтобы они опирались о край стола, а локти выступали за край стола;
* придерживать тетрадь левой рукой (если ты правша)и правой рукой (если ты пишешь левой рукой);
* писать прямо, а наклон будет создаваться за счет наклонного положения тетради.







2. А знаешь ли ты, как правильно держать ручку?

Представим,что на среднем пальце правой руки есть "подушечка":


На эту "подушечку" укладываем ручку.



Указательный и большой пальцы захватывают ручку сверху:



Расстояние от самого кончика ручки до кончика указательного пальца (расстояние X на рисунке) должно быть примерно 15 мм. Если расстояние слишком маленькое или слишком большое, рука при письме будет напряжена.



Ну что? Готовы к работе? Тогда...

Сели прямо, ноги вместе,

Под наклон возьмём тетрадь.

Левая рука на месте,

Правая рука на месте,

 Можно начинать писать!!!

(Материал с сайта Ермаковой Ю.А.)