УМНАЯ ТЕТРАДЬ • КЛАССИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА 1955

Правильный захват ручки щепотью: тренажер А4

Методика Н. А. Боголюбова (1955 г.) и тест салфетки для легкого письма без судорог



Ученик: _____ **Класс:** _____ **Дата:** _____

3 золотые точки опоры щепоти (метод Боголюбова 1955 г.)

Средний палец (Опора)	Указательный (Пружина)	Большой (Направление)	Дистанция до пера
Ручка свободно лежит на подушечке верхней фаланги у ногтя	Мягко придерживает сверху полукруглой дугой, не продавливаясь внутрь	Фиксирует ручку слева без сжимающего силового давления	**Ровно 1.5–2 см** от кончика пера для полного обзора строки

Тест салфетки (метод А. Р. Лурии)

1. Сожмите четвертинку салфетки мизинцем и безымянным пальцем к ладони.
2. Три рабочих пальца сами раскроются в свободную легкую щепоть.
3. Возьмите ручку: кисть получает надежную опору на ребро ладони!

4 разминки перед письмом

- **Птичий клюв:** постукивание тремя пальчиками 15 раз.
- **Шагающие пальчики:** проход по корпусу ручки вверх-вниз.
- **Воздушный художник:** широкие петли ручкой в воздухе.
- **Волшебная точка:** фломастер на подушечке среднего пальца.

ПРАКТИКУМ: Прописи в частой косой сетке (контроль нажима)

1. Палочки с закруглением внизу: /
2. Плавные петли без нажима: ~
3. Контрольная строка: и и и ш ш ш л л л м м м (пальчики расслаблены!)

БОЛЬШОЙ СБОРНИК 10 СТРАНИЦ А4 ДЛЯ 1–4 КЛАССА

Скачайте полный комплект рабочих листов по чистописанию, чтению и арифметике бесплатно:

НАВЕДИТЕ КАМЕРУ НА QR-КОД →

UMNAYATETRAD.RU