

Урок 1. Готовимся писать

Обучение письму, 1 класс · ~20 минут

Чему научишься


- Правильно сидеть за столом, когда пишешь 🍴
- Держать ручку так, чтобы рука не уставала
- Класть тетрадь с наклоном
- Проверять, хорошо ли тебе видно

Как писать

Прежде чем написать первую букву, давай подготовимся. Это как разминка перед игрой — без неё трудно играть хорошо! 😊

Шаг 1. Садимся ровно. Сядь на стул так, чтобы спина была прямая, как стебелёк у цветка 🌱. Ноги стоят на полу всей ступнёй. Не ложись на стол грудью — между тобой и краем стола должен помещаться кулачок.

Шаг 2. Берём ручку. Ручку держат тремя пальчиками: большой и средний держат её с боков, а указательный лежит сверху и чуть-чуть нажимает. Остальные два пальчика прячутся в ладошку. Ручка лежит на пальце, как кораблик на волне 🚢.

 **Запомни:** держи ручку не у самого кончика и не высоко — пальчики стоят примерно на ширину твоего пальца от того места, где ручка пишет.

Шаг 3. Кладём тетрадь. Тетрадь лежит не прямо, а с лёгким наклоном — левый нижний угол смотрит на тебя. Если ты правша, наклони влево; если левша — вправо.

Шаг 4. Проверяем свет. Свет должен падать слева (для правшей), чтобы рука не загоразивала тень на буквы 💡 .

🤔 **А знаешь ли ты?** Если держать ручку слишком сильно, пальчики быстро устают и даже болят. Держи легко — ручка не убежит! 😊

⚠️ **Не торопись:** сначала просто посиди правильно и поддержи ручку. Привыкни. Только потом начинай писать.

👉 **Разомни пальчики:** сожми кулачки крепко-крепко, а потом широко растопырь пальцы, как звёздочки ✨ . Повтори 5 раз.

✍️ Пишем по шагам

Шаг 1. Обведи бледные палочки — просто проведи по ним ручкой, привыкая к движению.

Шаг 2. Теперь рядом нарисуй такие же палочки сам, ровно сверху вниз ⬇️ .



Рис. 1. Обведи бледные палочки, потом напиши сам



Запомни

- Спина прямая, ноги на полу, кулачок до стола.
- Ручку держат три пальчика, легко.
- Тетрадь лежит с наклоном.
- Свет — слева.



Задания в тетради

1. Сядь правильно и посчитай до десяти, сохраняя прямую спинку. 🪑
2. Возьми ручку тремя пальчиками и подними её, как флажок. Опустит. Повтори 3 раза.
3. Положи тетрадь с наклоном и проверь левый нижний угол.
4. Обведи бледные палочки из образца.
5. Напиши 5 прямых палочек сам, сверху вниз.
6. Нарисуй солнышко ☀️ — пусть рука привыкнет вести линии.
7. ✨ Покажи взрослому, как ты держишь ручку, и попроси проверить твою посадку.



Подсказки

- Палочки веди всегда **сверху вниз**.
- Если пальчики устали — встряхни кистью и разомни их снова.
- Кулачок между грудью и столом — это и есть правильное расстояние.