

О.В. УЗОРОВА, Е.А. НЕФЁДОВА



ЛЕТНИЕ ЗАДАНИЯ

3000 упражнений
для подготовки
руки к письму



- ТРЕНИРУЕМ ПАЛЬЧИКИ, РАЗВИВАЕМ ГРАФИЧЕСКИЕ НАВЫКИ
- ВЫПОЛНЯЕМ ШТРИХОВКУ, ОБВОДИМ, РИСУЕМ, ПИШЕМ
- УЧИМСЯ БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМИ И АККУРАТНЫМИ



Как должно выглядеть рабочее место ребёнка

1. Высота письменного стола должна соответствовать росту ребёнка.

Крышка стола — на уровне локтя свободно висящей согнутой руки.

Под столом — достаточно места для ног.

2. Примерные размеры мебели школьника.

При росте 110–119 см: стол — высотой 52 см, стул — высотой 32 см.

При росте 120–129 см: стол — высотой 57 см, стул — высотой 35 см.

При росте 130–139 см: стол — высотой 62 см, стул — высотой 38 см.

Правильность выбора стола определяют по прямой опущенной руке сидящего на стуле ребёнка. Локоть должен быть на 2–3 см ниже крышки стола.

3. Спинка стула — выше плеч.

4. Сиденье стула — ровное и жёсткое. Его высота должна быть равна длине голени.

Если стопы ребёнка не достают до пола, под ноги нужно поставить скамейку.

5. Глубина сиденья — не более $\frac{4}{5}$ длины бедра. Край сиденья не должен упираться в подколенную ямку.

6. Во время чтения или письма стул должен заходить за крышку стола на 3–5 см. Правильное положение стула позволяет сидеть прямо, сильно не наклоняясь вперёд и не прогибаясь назад.

Как правильно сидеть за школьной партой

1. Сидеть за письменным столом нужно так, чтобы ноги твёрдо стояли на полу всей стопой.

2. Бедро под прямым углом к голени. Если ноги согнуты под острым углом — стул слишком низкий, если под тупым — высокий. Бедро параллельно полу, голень вертикальна, исключение составляют специальные стулья с коленным упором.

3. Спину необходимо держать ровно, корпус чуть наклонён, руки — на столешнице. Важно, чтобы ребёнок ни в коем случае не опирался грудью о край стола.

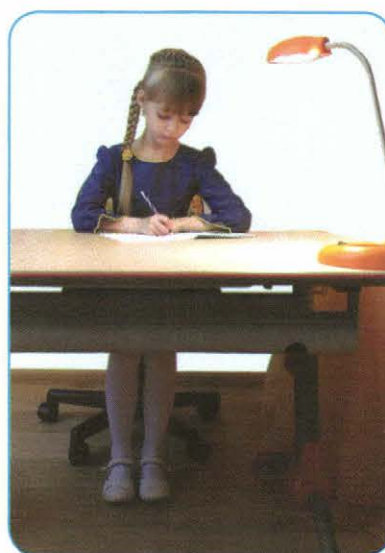
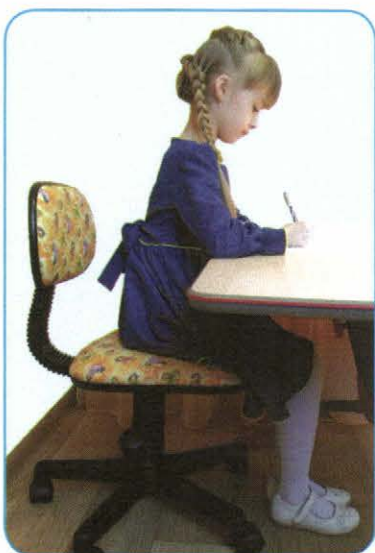
4. Между грудью и столешницей необходимо сохранять расстояние не меньше 3 см (должна свободно проходить ладонь).

5. Расстояние от тетради до глаз — около 30 см. Предплечья и кисти свободно лежат на столе (если поставить локти на стол, кончики пальцев касаются висков).

При соблюдении правил этих правил (п. 1, 2, 3, 4, 5):

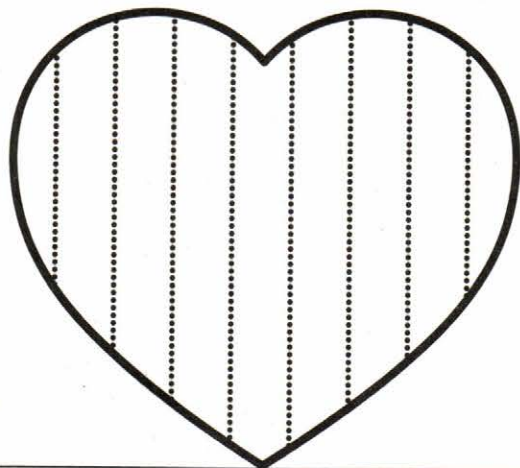
— мышцы спины не напряжены;

— функции дыхания и кровообращения в норме.



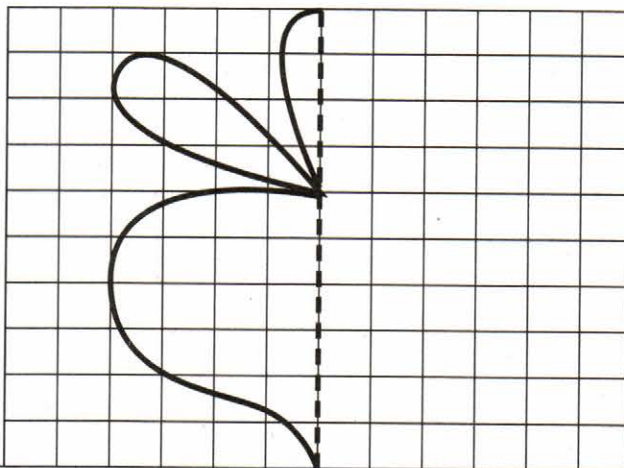
Понедельник

Выполни штриховку и раскрась.



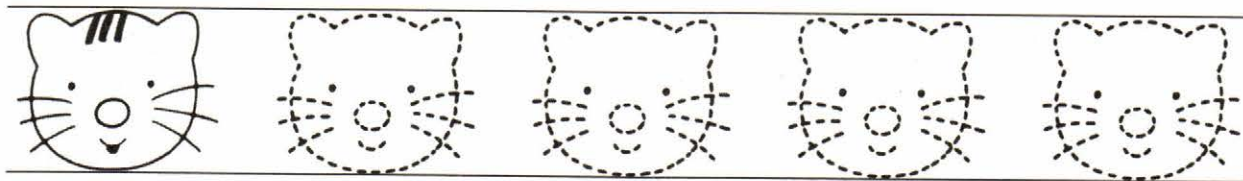
Вторник

Дорисуй вторую половинку и раскрась.



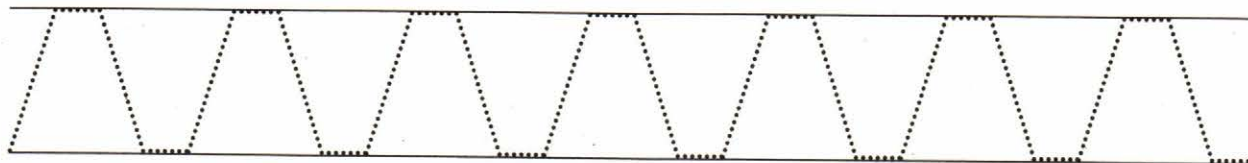
Среда

Обведи рисунки и раскрась.



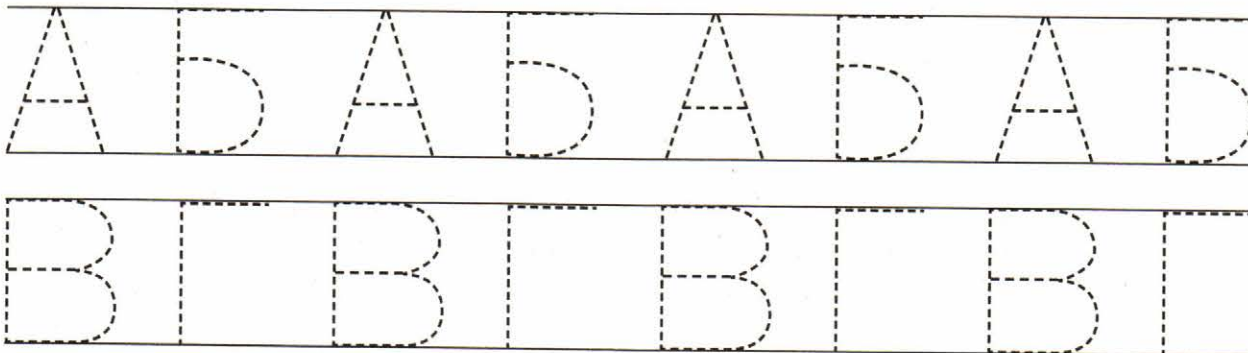
Четверг

Обведи линию.



Пятница

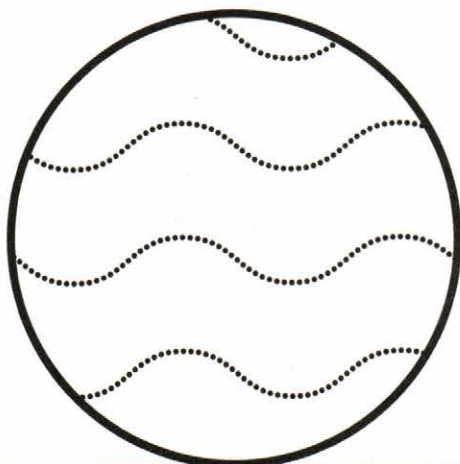
Обведи буквы.



Найди на рамке одинаковые геометрические фигуры и раскрась их одним цветом.

Понедельник

Выполни штриховку и раскрась.



Вторник

Обведи рисунок и раскрась.



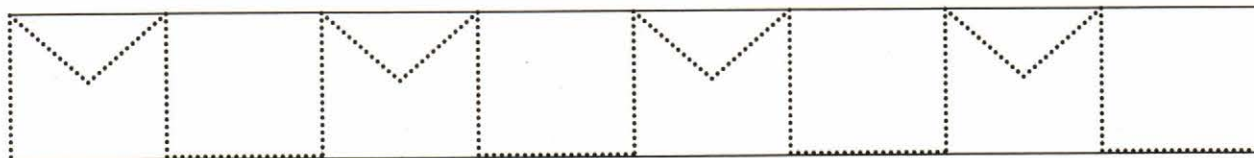
Среда

Обведи, дорисуй орнамент и раскрась.



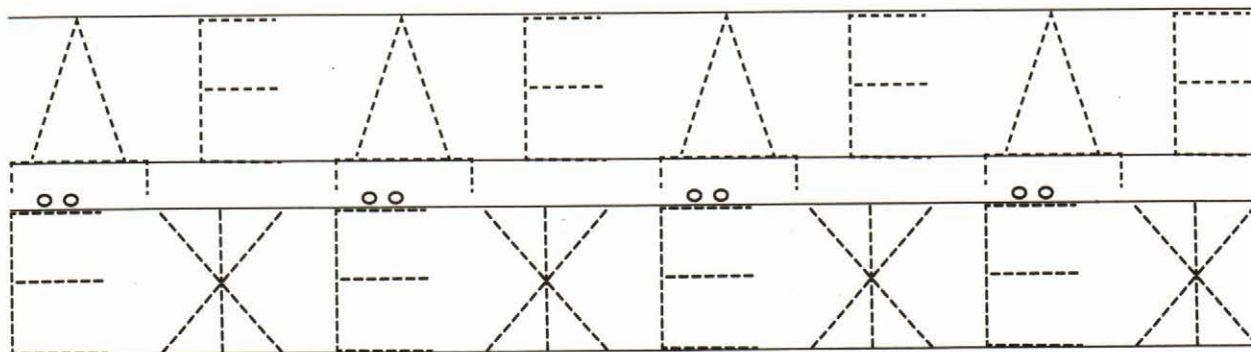
Четверг

Обведи линию.



Пятница

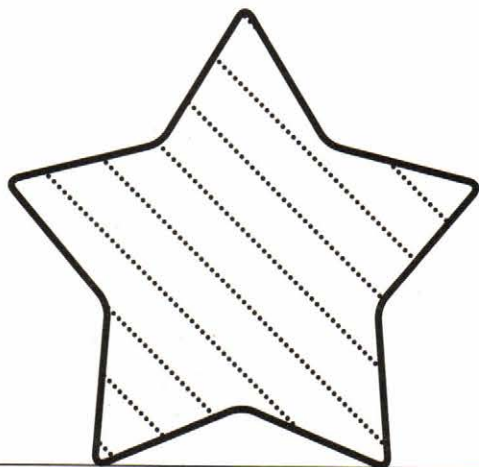
Обведи буквы.



Рассмотри геометрические фигуры на рамке, раскрась только треугольники.

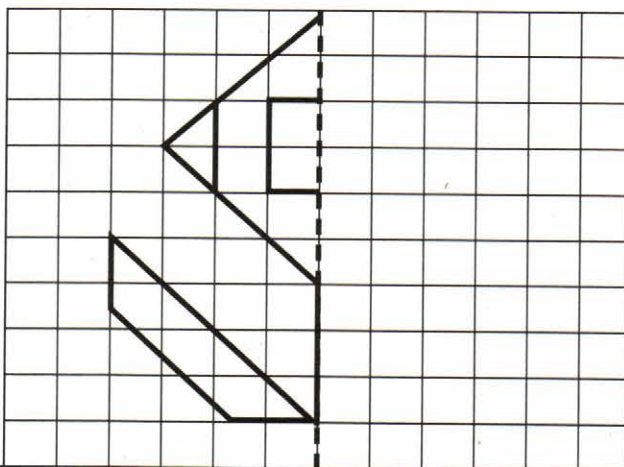
Понедельник

Выполни штриховку и раскрась.



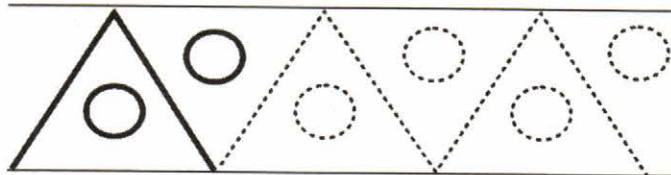
Вторник

Дорисуй вторую половинку и раскрась.



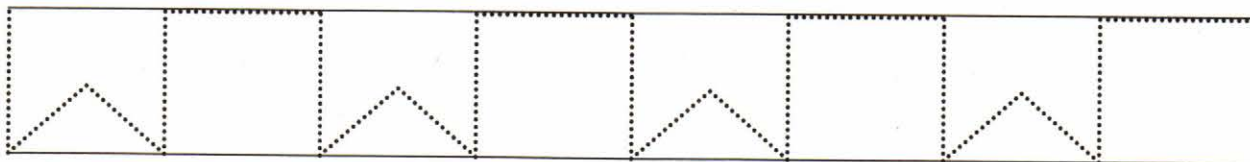
Среда

Обведи, дорисуй орнамент и раскрась.



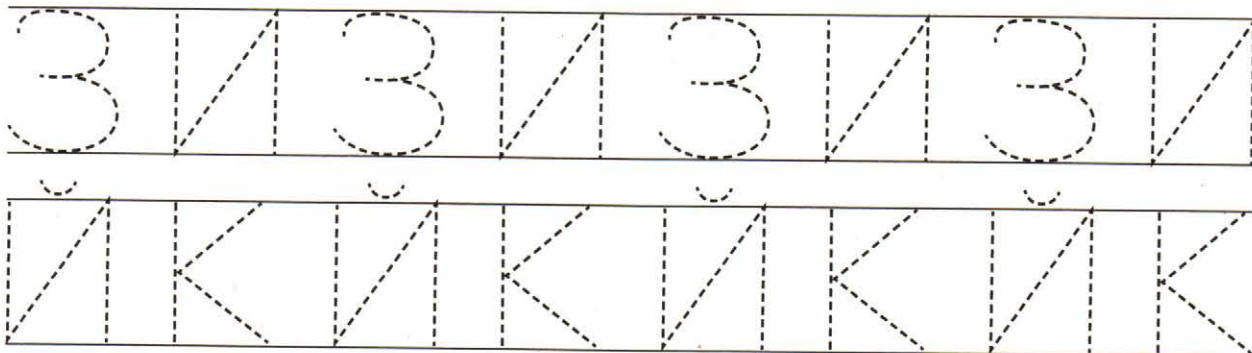
Четверг

Обведи линию.



Пятница

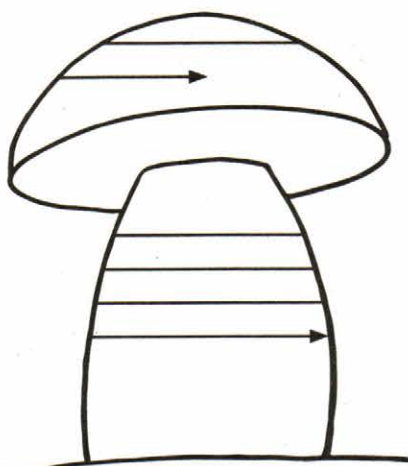
Обведи буквы.



Рассмотри и запомни геометрические фигуры на рамке. Через 1 минуту закрой их листом бумаги и нарисуй такие же.

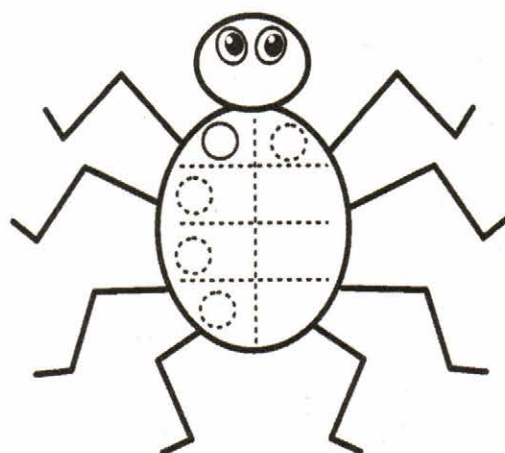
Понедельник

Выполни штриховку и раскрась.



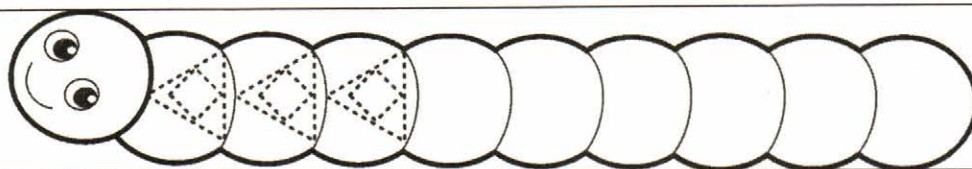
Вторник

Дорисуй узор и раскрась.



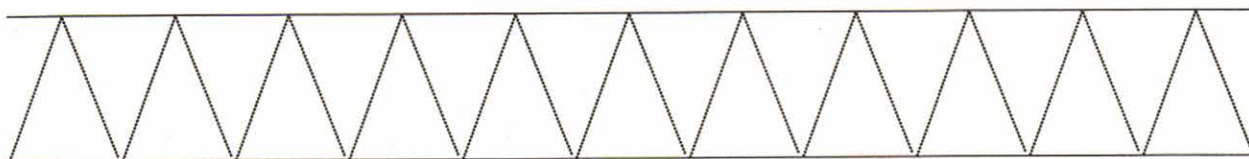
Среда

Обведи, дорисуй орнамент и раскрась..



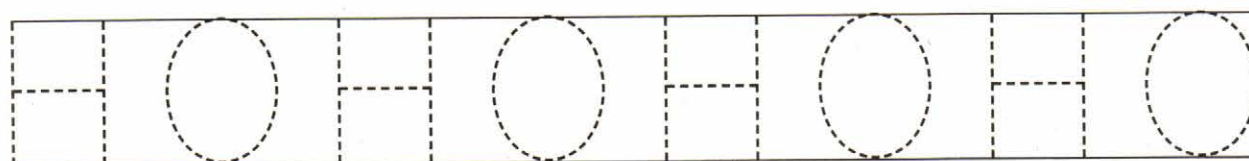
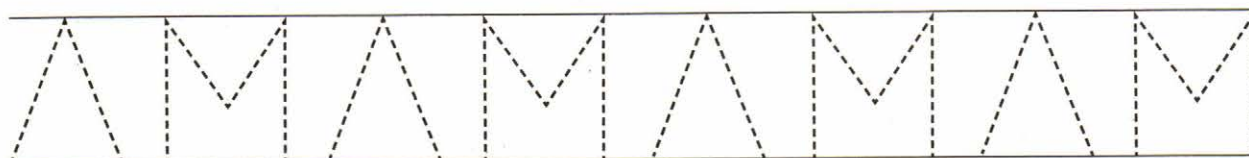
Четверг

Обведи линию.



Пятница

Обведи буквы.



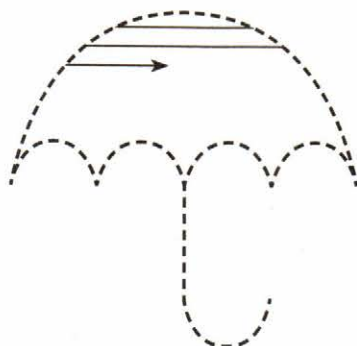
Назови геометрические фигуры на рамке, раскрась только круги и квадраты.

ЧЕМУ Я НАУЧИЛСЯ, ЧТО ТЕПЕРЬ Я ДЕЛАЮ ХОРОШО

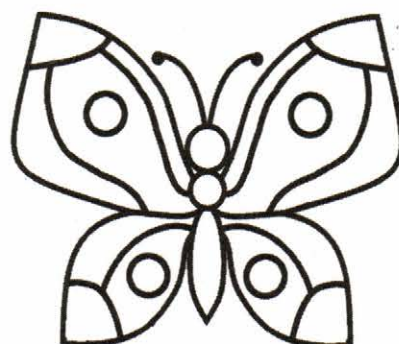
Дорисуй вторую половинку и раскрась.



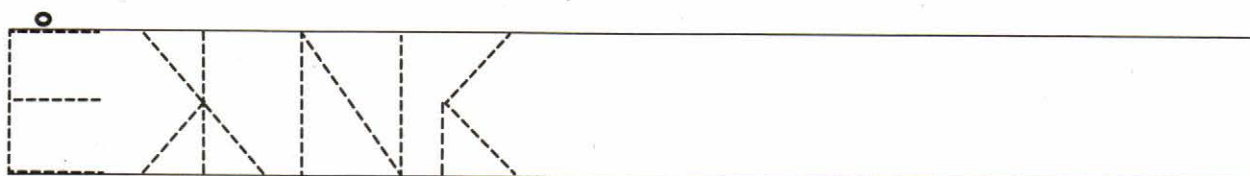
Обведи и выполни штриховку.



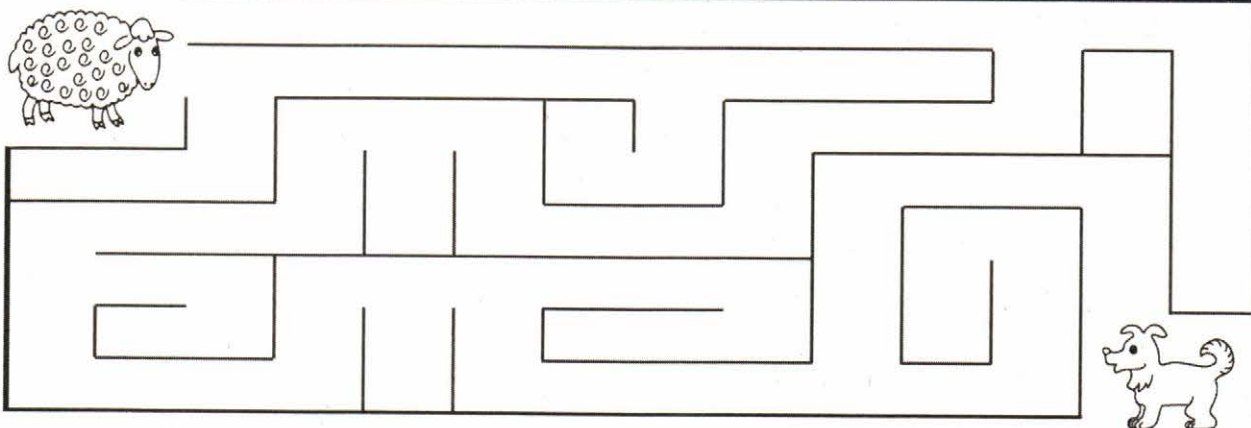
Раскрась в разные цвета.



Найди ошибки и напиши слово правильно.



Помоги барашку добраться до собаки. Проведи линию, не касаясь стенок лабиринта.



ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

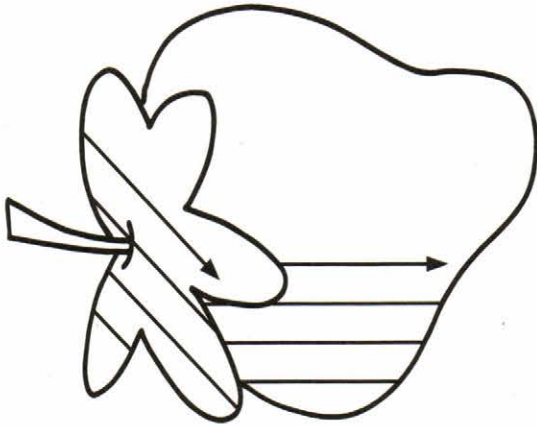
Для развития мелкой моторики ребёнок учится:

- Шнуровать ботинки, завязывать бантики (игра «Кто быстрее умеет»).
- Вязать морские узлы.
- Рвать цветную бумагу на маленькие кусочки (30–40) и делать из них аппликацию (облако, крона дерева, лужайка, небо, цыплёнок, овечка).
- Складывать оригами (мордочки котика, щенка, лисички).
- Резать овощи для салатов и вынимать косточки из вишен.

Рассмотри и запомни геометрические фигуры на рамке. Через 1 минуту закрой их листом бумаги и нарисуй такие же.

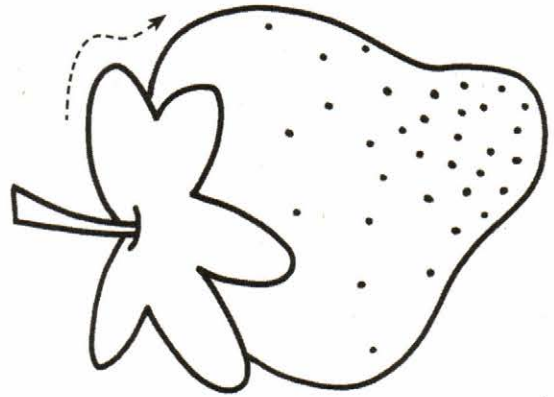
Понедельник

Выполни штриховку и раскрась.



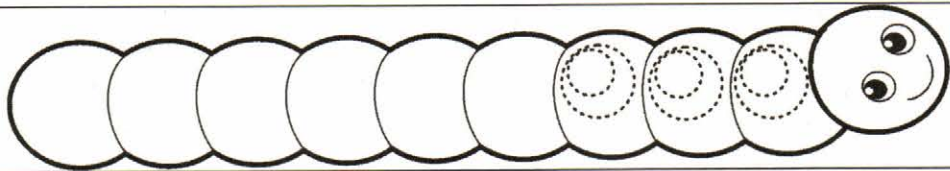
Вторник

Обведи рисунок и раскрась.



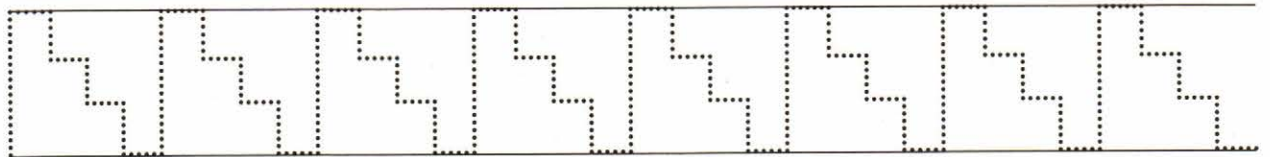
Среда

Обведи, дорисуй орнамент и раскрась.



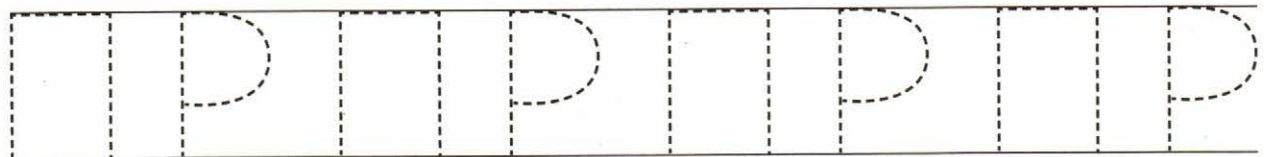
Четверг

Обведи линии.



Пятница

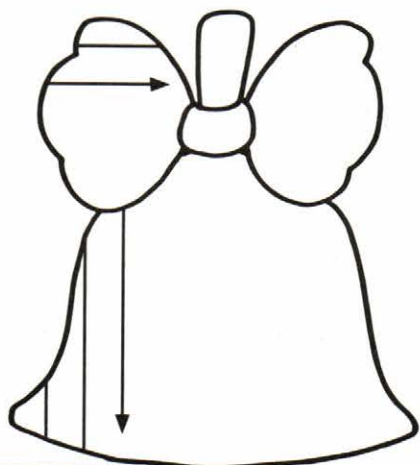
Обведи буквы.



Найди и обведи на рамке буквы, которые встречаются дважды.

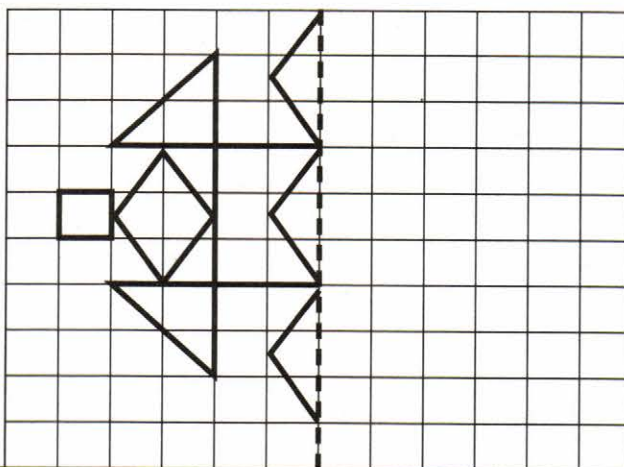
Понедельник

Выполни штриховку и раскрась.



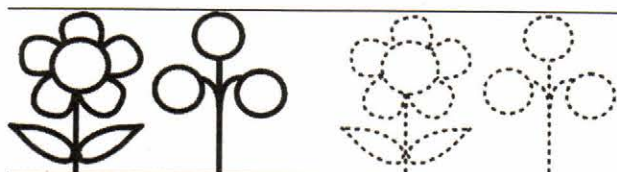
Вторник

Дорисуй вторую половинку и раскрась.



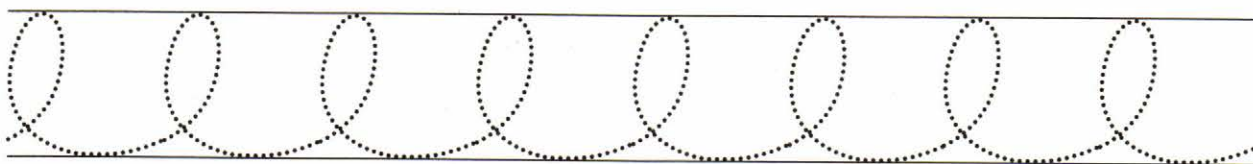
Среда

Обведи, дорисуй орнамент и раскрась.



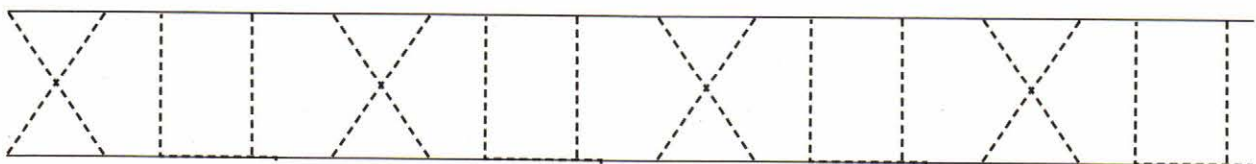
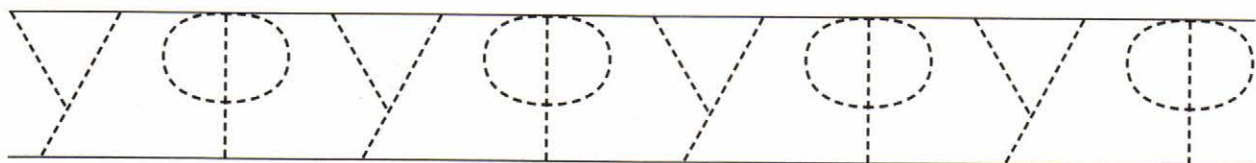
Четверг

Обведи линию.



Пятница

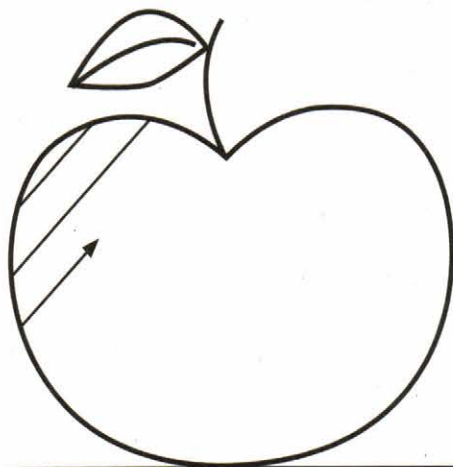
Обведи буквы.



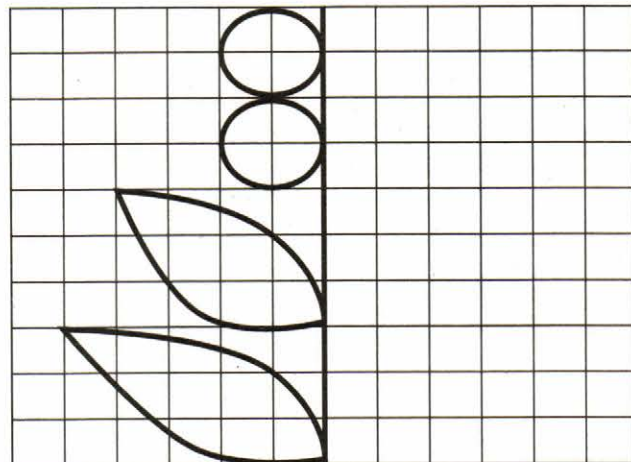
Рассмотри и запомни буквы на рамке. Через 1 минуту закрой их листом бумаги и нарисуй такие же.

Понедельник

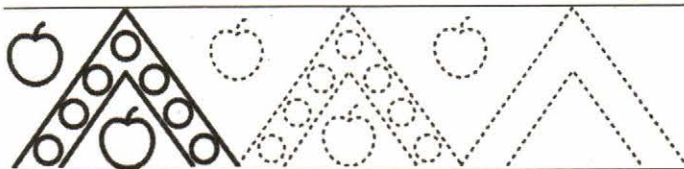
Выполни штриховку и раскрась.

**Вторник**

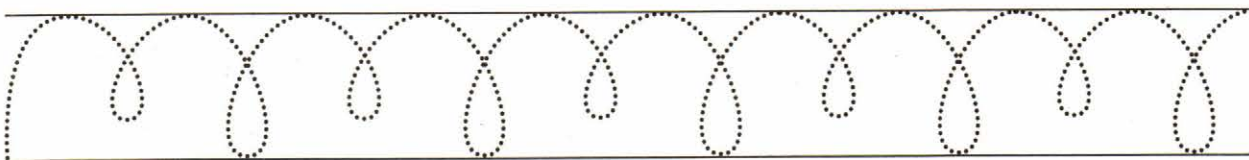
Дорисуй вторую половинку и раскрась.

**Среда**

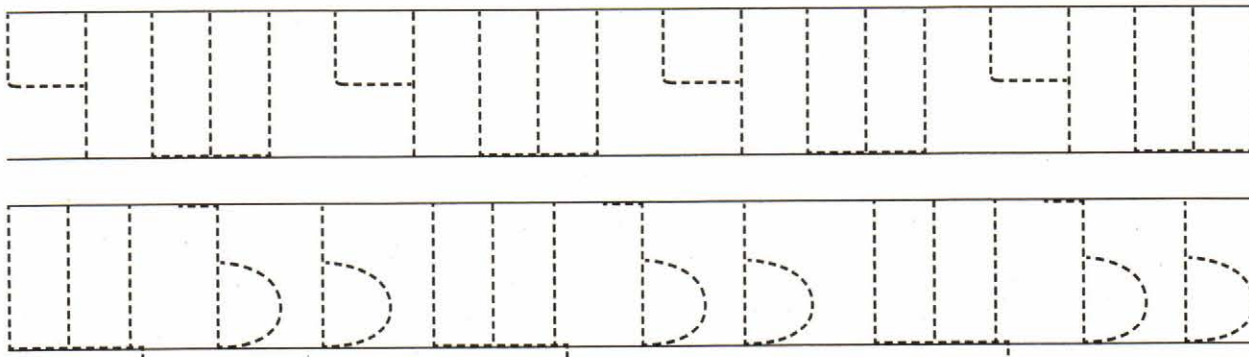
Обведи, дорисуй орнамент и раскрась.

**Четверг**

Обведи линию.

**Пятница**

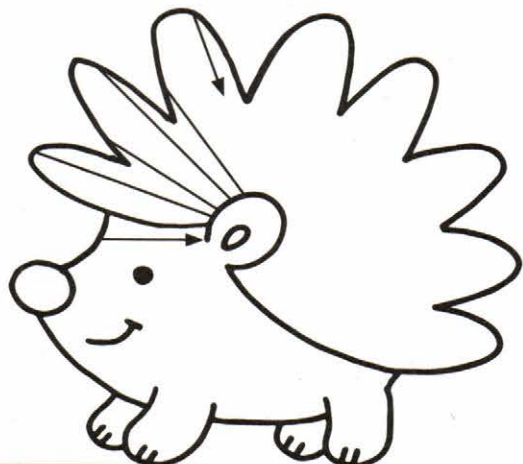
Обведи буквы.



Обведи буквы, написанные правильно. Зачеркни буквы, написанные неправильно.

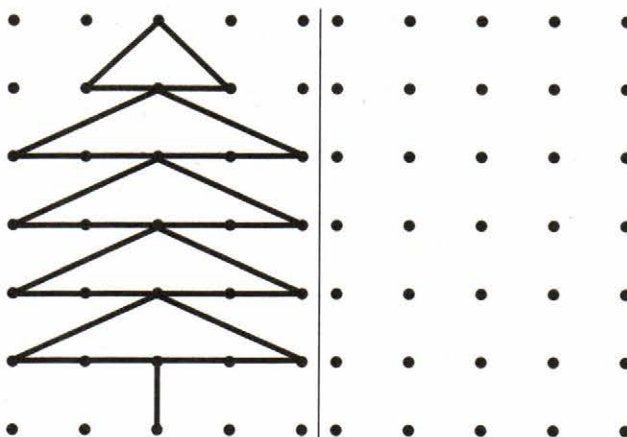
Понедельник

Выполни штриховку и раскрась.



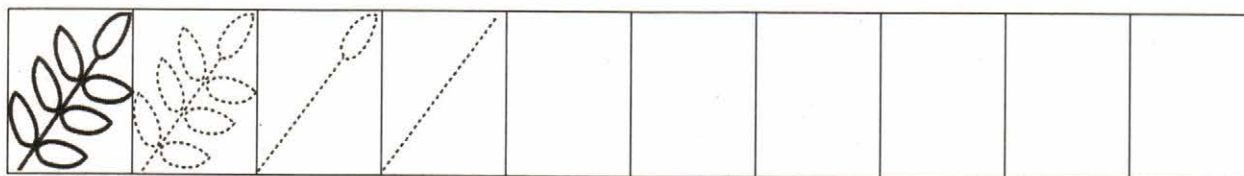
Вторник

Перерисуй по точкам и раскрась.



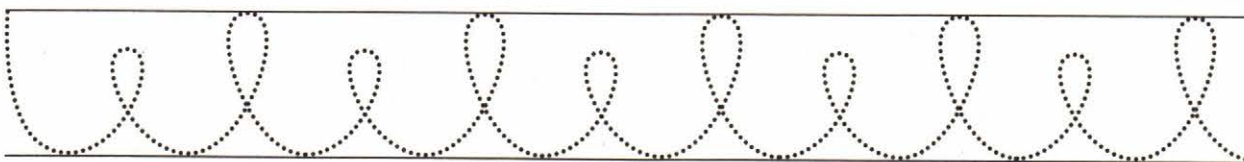
Среда

Обведи, дорисуй орнамент и раскрась.



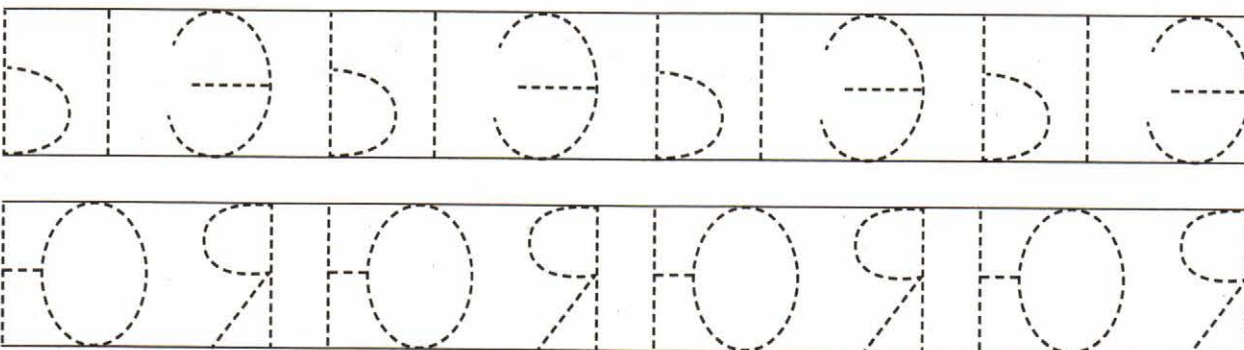
Четверг

Обведи линию.



Пятница

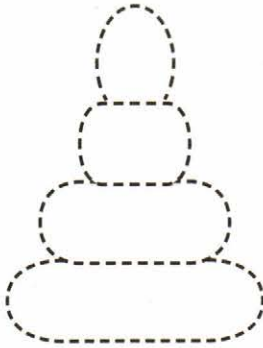
Обведи буквы.



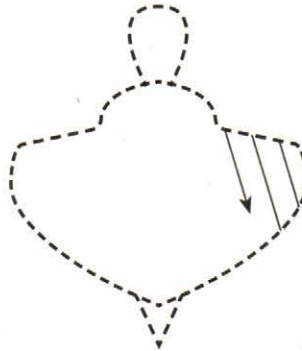
Рассмотри и запомни буквы на рамке. Через 1 минуту закрой их листом бумаги и нарисуй такие же.

ЧЕМУ Я НАУЧИЛСЯ, ЧТО ТЕПЕРЬ Я ДЕЛАЮ ХОРОШО

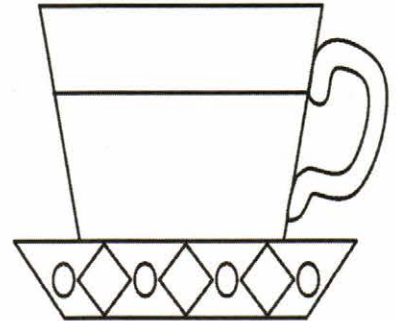
Обведи по контуру и раскрась.



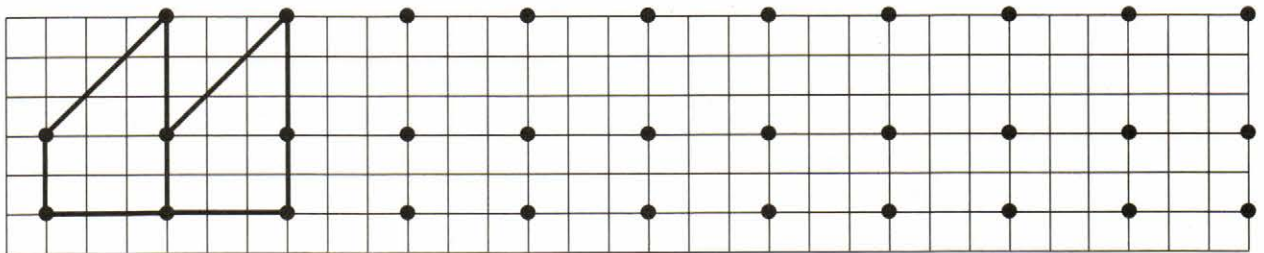
Обведи и выполни штриховку.



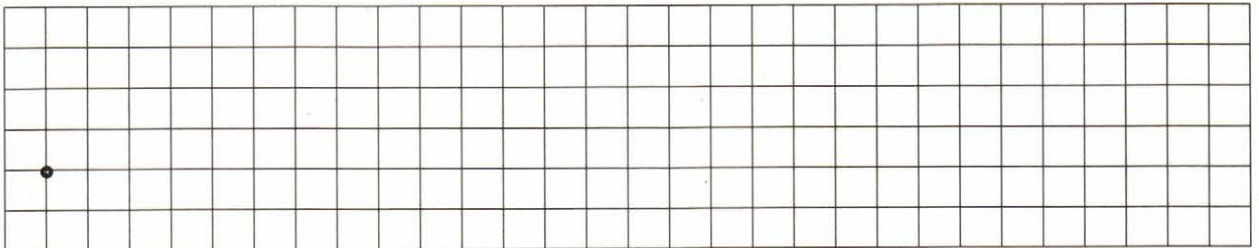
Раскрась в разные цвета.



Продолжи рисовать по точкам и раскрась.



Графический диктант: 1 клетка вверх, 1 вправо, 2 вниз, 1 вправо, 1 вверх, 1 вправо, 1 по диагонали влево вверх, 1 по диагонали вправо вверх, 1 по диагонали вправо вниз, 1 по диагонали влево вниз, 2 вправо и т. д. (продолжи узор самостоятельно).



ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

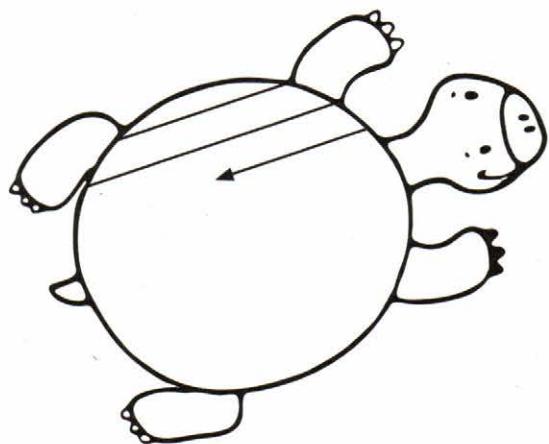
Для развития мелкой моторики ребёнок учится:

- Застёгивать и расстёгивать пуговицы или застёгивать молнию (игра «Кто быстрее умеет»).
- Переливать воду из ёмкости с узким горлышком в ёмкость с широким горлышком.
- Помогать взрослым полоть сорняки.
- Кидать мелкие камешки в воду.

Назови буквы на рамке. Какая буква повторяется чаще других? Обведи её.

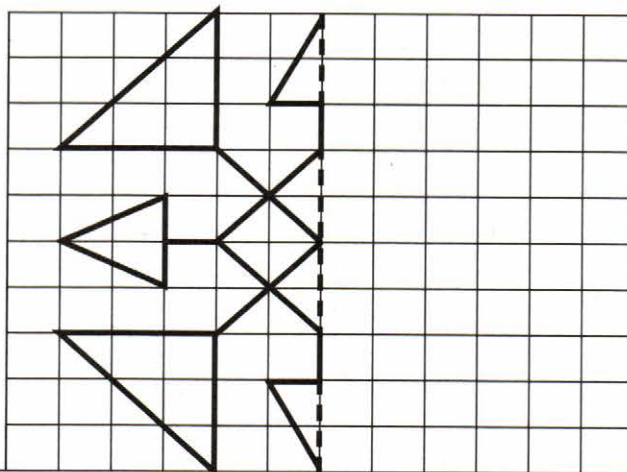
Понедельник

Выполни штриховку и раскрась.



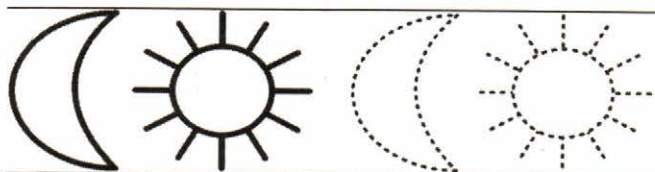
Вторник

Дорисуй вторую половинку и раскрась.



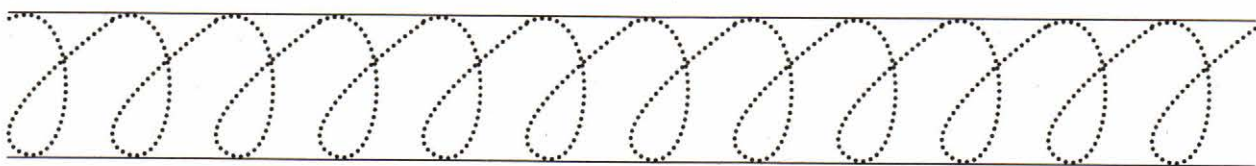
Среда

Обведи, дорисуй орнамент и раскрась.



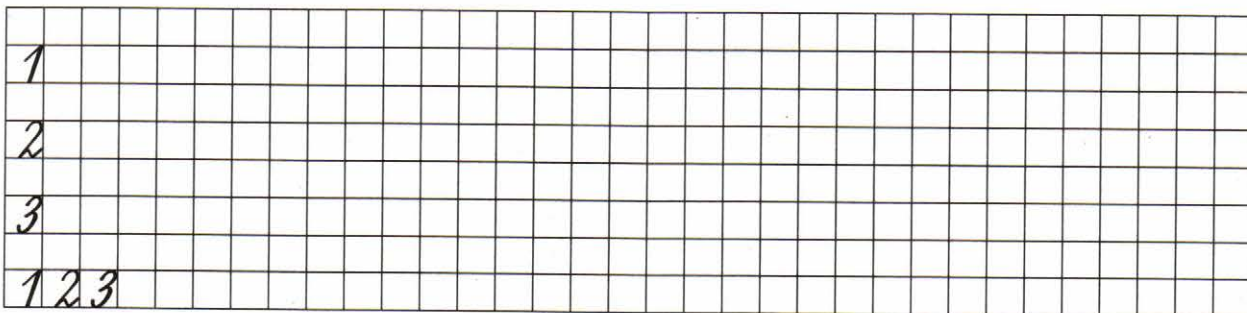
Четверг

Обведи линию.



Пятница

Обведи цифры. Продолжи по образцу.



Рассмотри и запомни цифры на рамке. Через 1 минуту закрой их листом бумаги и нарисуй такие же.

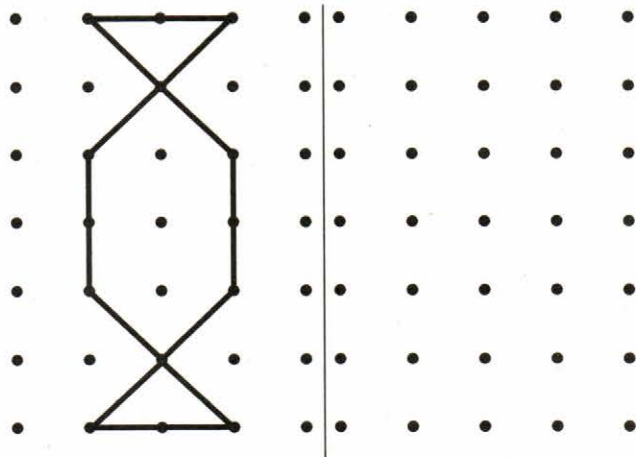
Понедельник

Выполни штриховку и раскрась.



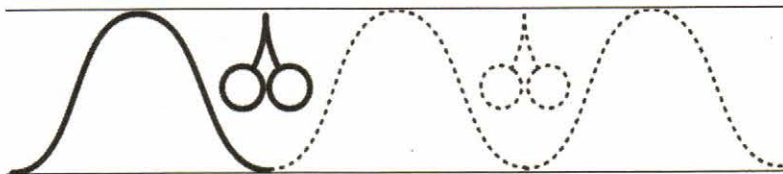
Вторник

Перерисуй по точкам и раскрась.



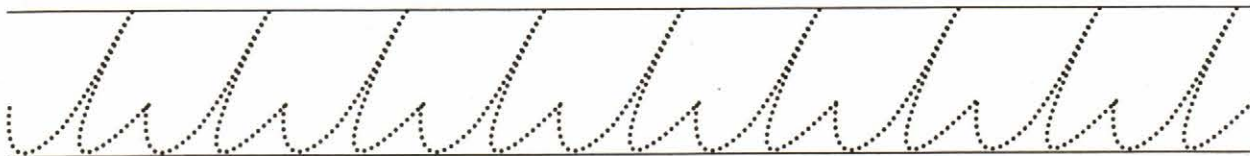
Среда

Обведи, дорисуй орнамент и раскрась.



Четверг

Обведи линию.



Пятница

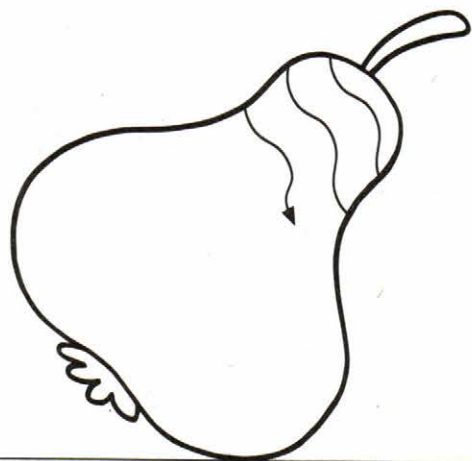
Обведи цифры. Продолжи по образцу.

[illegible]

Назови цифры на рамке. Какие цифры встречаются дважды? Обведи их.

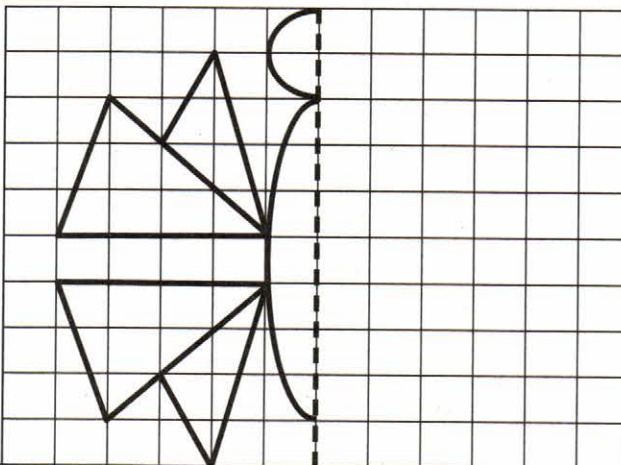
Понедельник

Выполни штриховку и раскрась.



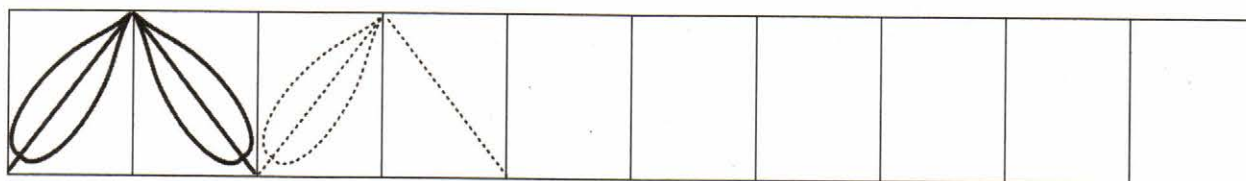
Вторник

Дорисуй вторую половинку. Раскрась.



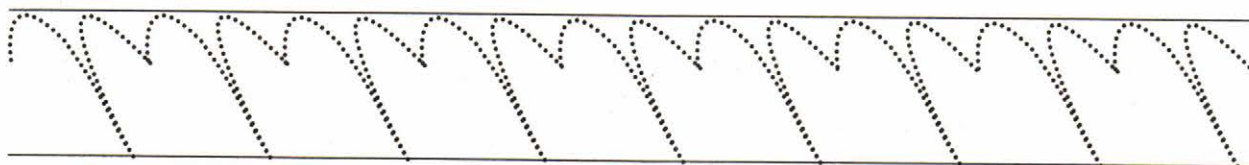
Среда

Обведи, дорисуй орнамент и раскрась.



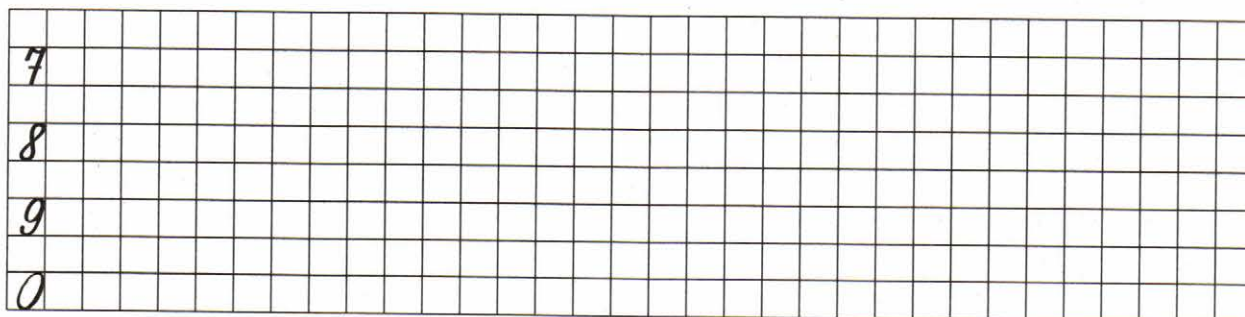
Четверг

Обведи линию.



Пятница

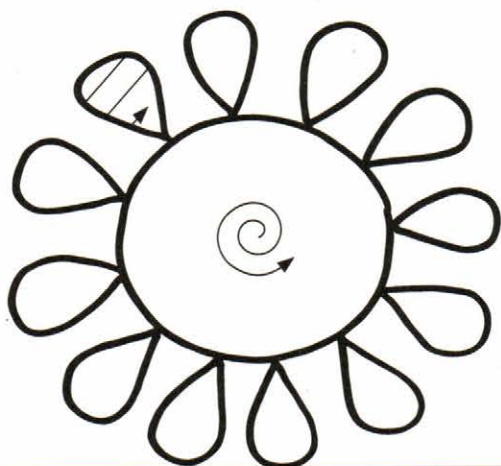
Обведи цифры. Продолжи по образцу.



Рассмотри и запомни цифры на рамке. Через 1 минуту закрой их листом бумаги и нарисуй такие же.

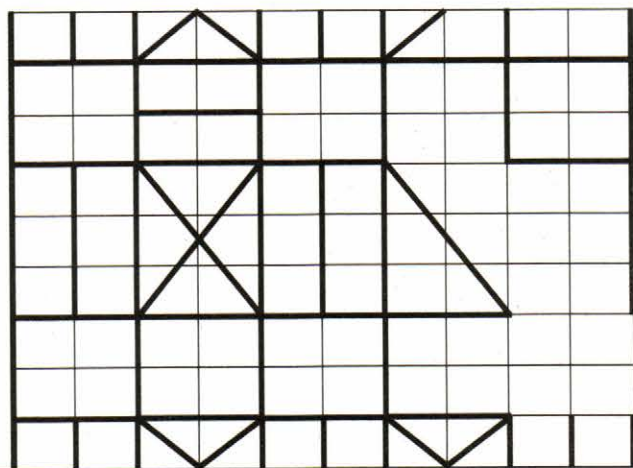
Понедельник

Выполни штриховку и раскрась.



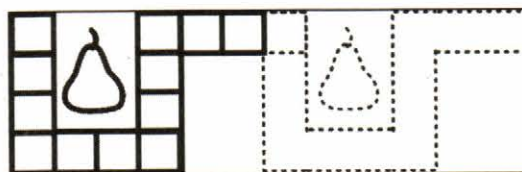
Вторник

Дорисуй узор и раскрась.



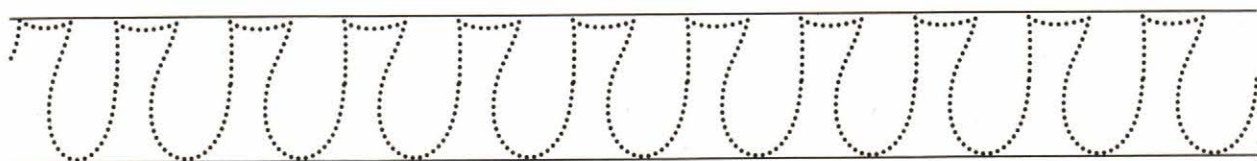
Среда

Обведи, дорисуй орнамент и раскрась.



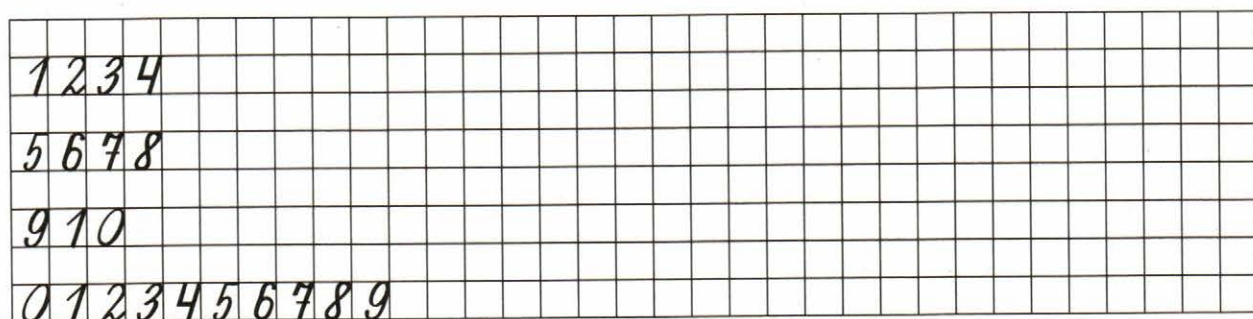
Четверг

Обведи линию.



Пятница

Обведи цифры. Продолжи по образцу.



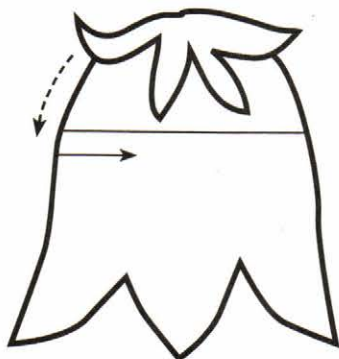
Обведи цифры, написанные правильно, зачеркни цифры написанные неправильно.

ЧЕМУ Я НАУЧИЛСЯ, ЧТО ТЕПЕРЬ Я ДЕЛАЮ ХОРОШО

Дорисуй вторую половинку и раскрась.



Обведи и выполни штриховку.



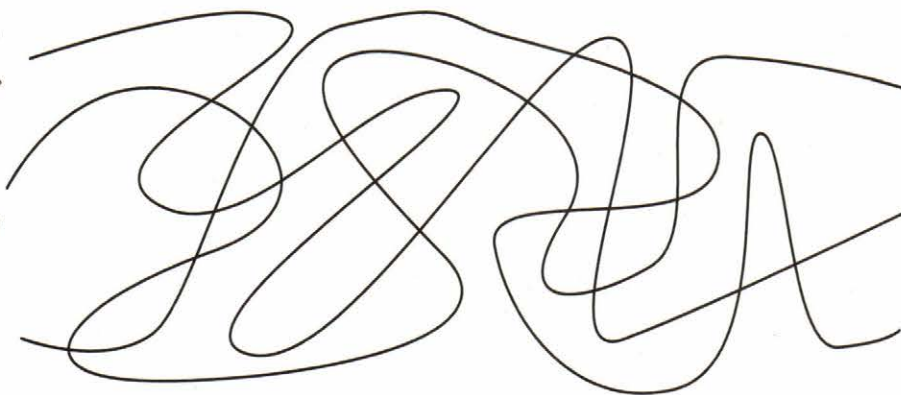
Раскрась в разные цвета.



Допиши цифры.



Кто получит гриб, кто — цветок, а кто — яблоко?



ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Для развития мелкой моторики ребёнок учится:

- Шнуровать ботинки разноцветными лентами или шнурками, завязывать бантики на разноцветных лентах или шнурках (игра «Кто быстрее умеет»).
- Плести косички из ниток.
- Перебирать крупы (гречку, рис, перловку) — вместе с взрослыми варить из этих круп вкусные каши и супы.
- Чистить морковь, картошку, свёклу, редис, яблоко, редьку, грушу.

Запомни цифры на рамке за 1 мин. Закрой их листком бумаги и напиши их в окошках.

Собери самостоятельно портфель в школу, смотри внимательно в расписание уроков.

Понедельник

1. Обучение грамоте
2. Письмо
3. Математика
4. Окружающий мир

Вторник

1. Обучение грамоте
2. Письмо
3. Математика
4. Музыка

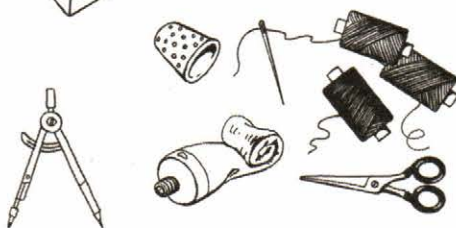
Среда

1. Обучение грамоте
2. Окружающий мир
3. Математика



Четверг

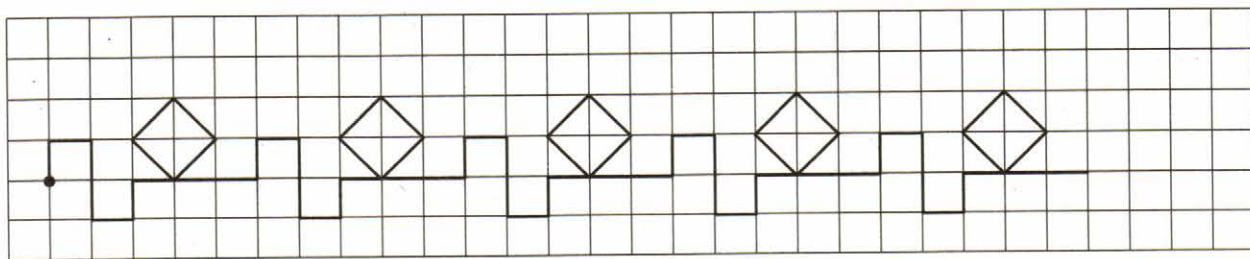
1. Математика
2. Письмо
3. Физкультура
4. Изобразительное искусство



Пятница

1. Обучение грамоте
2. Математика
3. Технология

Ответ на графический диктант (10 стр.)



Найди и обведи цифру, которая повторяется чаще других

Как правильно выбрать освещение

1. Естественное освещение — самое полезное. Идеально, если стол стоит слева у окна (если ребёнок пишет правой рукой), а окно выходит на восток или юго-восток.
2. Важно, чтобы на рабочую поверхность не падали тень и блики.
3. Настольная лампа школьника должна быть:
 - с абажуром;
 - лампочки матовые: мощностью 60–80 ватт, не мощнее 100 ватт;
 - лампочки тёплого белого света (ЛТБ).
4. Установить лампу рекомендуется в левом углу стола (если ребёнок пишет правой рукой) и чуть спереди. Не следует направлять потоки основного света спереди и сзади ребёнка. Свет лампы не должен бить в глаза.
5. Настольная лампа ни в коем случае не должна быть единственным источником света. Обязательно следует включать основной верхний свет.

Правильное расположение тетради

1. Тетрадь должна быть расположена с поворотом 30 градусов влево (если ребёнок пишет правой рукой) или с поворотом 30 градусов вправо (если ребёнок пишет левой рукой).
2. Нижний левый угол листа, на котором пишет ребёнок, — на уровне середины груди.

Как правильно держать ручку

1. Ручка должна лежать на левой стороне среднего пальца, в области верхней фаланги.
2. Большой палец поддерживает ручку слева (если ребёнок пишет правой рукой). Указательный палец придерживает ручку сверху.
3. Все три пальца чуть закруглены и держат ручку, не сжимая её слишком сильно.
4. Указательный палец может легко подниматься. Ручка при этом не должна падать.
5. Противоположный конец ручки «смотрит» в правое плечо.
6. Безымянный палец и мизинец могут находиться внутри ладони или свободно лежать у основания большого пальца.
7. Во время письма рука опирается на средние фаланги загнутых внутрь мизинца и безымянного пальцев.
8. Расстояние от кончика ручки до кончика указательного пальца — около 1,5 см.



О.В. УЗОРОВА, Е.А. НЕФЁДОВА

Как успешно подготовить руку ребёнка к письму? Наша книга поможет дошкольнику легко овладеть всеми необходимыми навыками для формирования хорошего почерка.

На страницах пособия — увлекательные задания для развития мелкой моторики, основанные на эффективной методике обучения письму известных педагогов О. В. Узоровой и Е. А. Нефёдовой. Обводить, раскрашивать, дорисовывать, копировать, продолжать штриховку необходимо для развития мелкой моторики малышей и подготовки руки к письму.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Очень важно обращать внимание ребёнка, как правильно сидеть за письменным столом и держать ручку во время письма. Пошаговые объяснения с наглядными иллюстрациями о правилах хорошей осанки вы найдёте на обороте обложки.
- Практические советы и рекомендации подскажут, как лучше развивать зрительное восприятие, мелкую моторику и координацию руки ребёнка.
- Тестовые задания по окончании каждого месяца позволят оценить развитие графических навыков дошкольника.
- Обязательно радуйтесь вместе с малышом достигнутому результату, хвалите и поощряйте его за старание.
- Благодаря регулярным занятиям по 3–5 минут в день ребёнок приобретёт навыки, необходимые для успешного обучения в школе, будет чувствовать себя уверенно на уроках и добьётся высоких результатов.

0+

Издание развивающего обучения. Для дошкольного возраста

Узорова Ольга Васильевна, Нефёдова Елена Алексеевна

Летние задания. 3000 упражнений для подготовки руки к письму

Ответственный редактор О. В. Кулешова
Технический редактор Т. В. Лаврова
Художественное оформление Т. В. Любиченко
Компьютерная верстка М. Е. Азаров

Подписано в печать 20.02.2017. Формат 60х84/8
Усл. печ. л. 1,86. Тираж 7000 экз. Заказ №0865-17.

Оригинал-макет подготовлен редакцией «Сова»
ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5
Наш электронный адрес: www.ast.ru

Отпечатано в АО «Кострома», 156010,
г. Кострома, ул. Самоковская, 10

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2; 953000 – книги, брошюры

“Баспа Аста” деген ООО

129085, г. Мәскеу, жұлдызды гүлзар, д. 21, 3 құрылым, 5 бөлме
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru E-mail: malysh@ast.ru
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ.,
Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92, факс: 8(727) 251 58 12 вн. 107;
E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz.
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген»
Өндірген мемлекет: Ресей Сертификация қарастырылған



ISBN 978-5-17-101962-4



WWW.AST.RU

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
https://vk.com/AST_planetadetstva
https://www.instagram.com/AST_planetadetstva
<https://www.facebook.com/ASTplanetadetstva>



© О. В. Узорова, Е. А. Нефёдова, 2017
© О. Р. Серебрякова, рисунок на обложке, 2013
© ООО «Издательство АСТ», 2017