

Модуль теории

Изучите гайд и узнайте как исправить почерк

Система коррекции почерка Кура Лапой - это не просто прописи, это система занятий, выработанная специально для тех, кто испытывает проблемы при письме от руки. Выполняя упражнения, представленные в модуле практики, а также следуя рекомендациям, вы сможете выработать навык красивого и ровного письма. В модуле теории собрана вся необходимая информация для подготовки к занятиям.



Причины плохого почерка

Прежде чем приступить к исправлению почерка, не лишним будет понимать причины этого явления. Трудно спорить с мнением, что исправлять последствия какого-либо события гораздо проще, зная что же привело к нему. Поэтому рассмотрим несколько распространенных причин плохого почерка.

- **У человека может быть плохой почерк со школьной скамьи.**

В данном случае плохой почерк - следствие пренебрежительного отношения к письму.

- **Низкий уровень развития мелкой моторики.**

Человеку сложно выполнять скоординированные, точные движения кистями и пальцами рук. Рисование, лепка, шитье, пальцевая гимнастика - все это поможет в развитии мелкой моторики.

- **Большой объем работы при письме от руки.**

Нередко почерк меняется в худшую сторону, если деятельность связана с большими объемами письменных работ.

- **Высокий темп письма.**

При продолжительном и непривычно высоком темпе теряется концентрация и не хватает времени на обдумывание следующего движения руки при написании букв.

Из описанных причин дополнительного внимания требует только слабо развитая мелкая моторика, в остальных случаях достаточно уделить время освоению навыка красивого письма.

На самом деле в вопросе коррекции почерка всё слишком просто и очевидно - для получения желаемого навыка потребуется только регулярная осмысленная практика, которая подразумевает не просто частое письмо от руки, а направленные занятия. В чём отличие?

- На занятиях мы расслабляемся и никуда не спешим, это же не конспект.
- Также мы относимся к письму как к увлекательному хобби и наслаждаемся процессом.

Освоение нового стиля почерка, как и любого навыка, требует системного подхода. Уделяйте занятиям не менее 20 минут в день, главное - регулярно 3-4 раза в неделю. Для начала необходимо понять, что именно вас не устраивает в своем почерке. Попробуйте прямо сейчас написать пару предложений и проанализировать их. Скорее всего в написанном тексте вы встретите одну или несколько распространенных проблем с почерком:

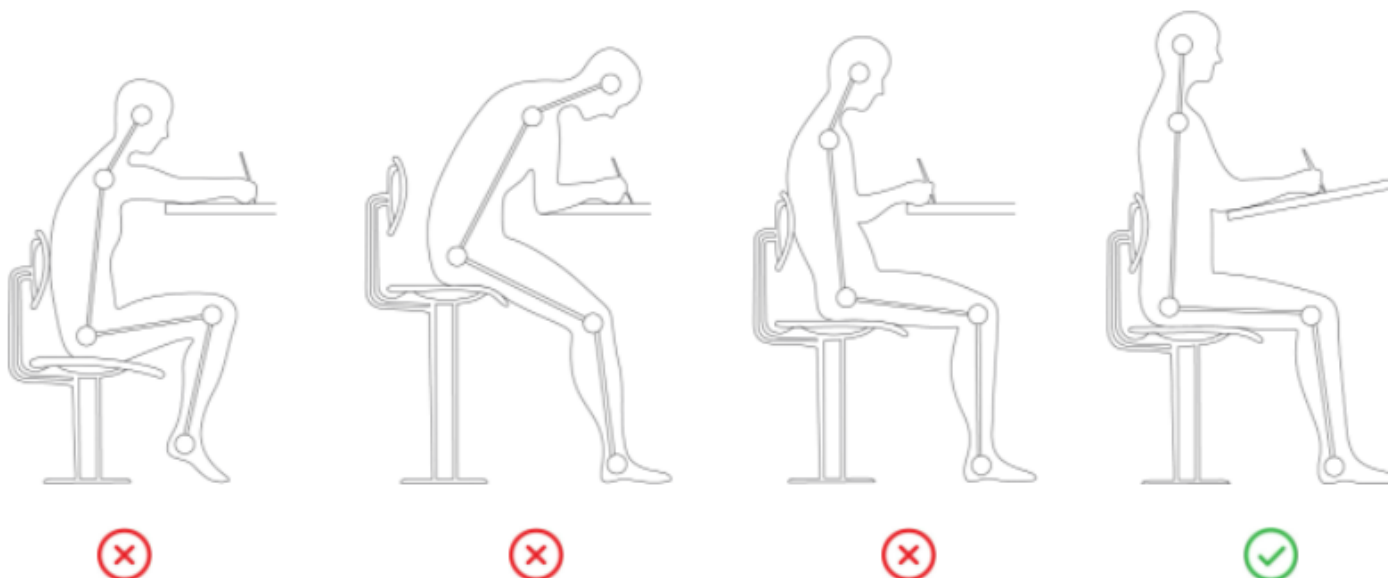
- неправильный наклон букв;
- неверное написание букв;
- неровное письмо в строке, буквы "пляшут";
- слишком мелкий почерк;
- слишком крупный, неаккуратный почерк.

Рабочие листы в модуле практики разработаны таким образом, чтобы помочь вам исправить проблемы вашего почерка, а также освоить выбранный стиль письма. Занимаясь по предложенной системе вы выработаете аккуратный и эстетичный почерк, который подходит для ежедневного использования. Подробные указания и рекомендации мы рассмотрим в следующих блоках.

Правильная поза при письме

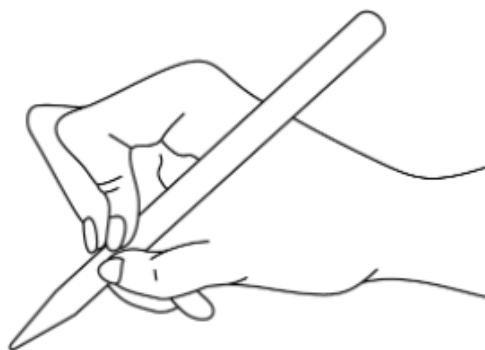
Приступая к работе, сядьте прямо, не опираясь на спинку стула (исключение могут составлять стулья с поддержкой поясницы). Не склоняйтесь низко над столом, в таком положении вы видите только букву, которую пишете, необходимо видеть весь лист и место буквы на нём.

Положите обе руки на стол, одна рука поддерживает лист бумаги, а также является для вас опорой. Ноги необходимо поставить на пол, не перекрещивая и не поджимая их под себя. При письме сидите свободно, не налегайте грудью на стол, оставьте свободное пространство для движения руки по листу.



Положение кисти руки

Правильный захват ручки поможет сделать письмо более аккуратным, поддержит оптимальную скорость написания букв, а также снизит напряжение на кисть руки. Кончики пальцев очень чувствительны, именно они в ответе за плавность и ритмичность движений ручки при письме. Поэтому упражнения по развитию мелкой моторики будут весьма полезны для красивого и ровного письма

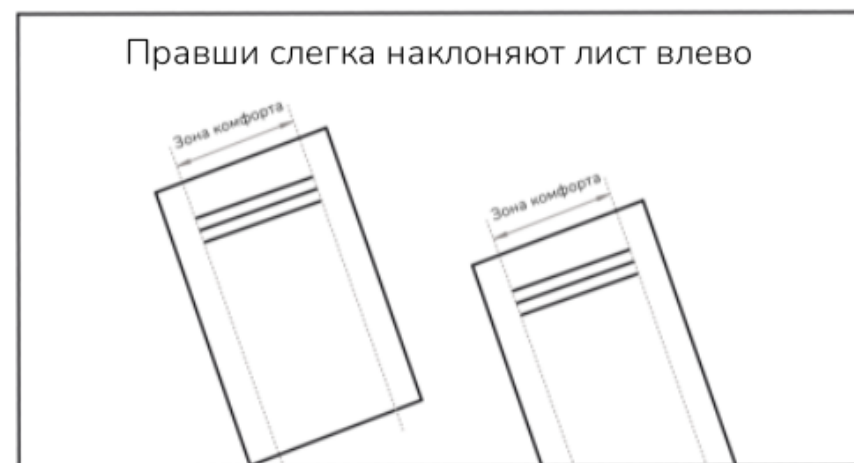
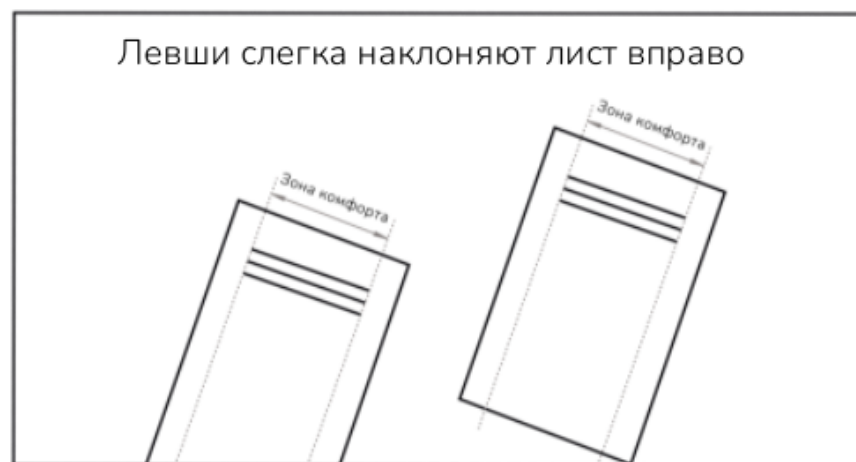


Расположите ручку между большим и средним пальцем, указательный палец фиксирует ручку сверху. При письме согнутый мизинец является опорой для руки. Обратный конец ручки должен быть направлен на плечо. Уделяйте внимание давлению на лист при письме. Возьмите в руку карандаш с длинным грифелем и попробуйте написать пару строчек, не обломив кончик; - именно такой нажим нужно поддерживать при письме.



Положение листа

Расположите прописи на расстоянии примерно 30 см от глаз. Правильный наклон букв достигается за счет положения рабочего листа, его необходимо расположить на столе под небольшим наклоном. Попробуйте писать с разным углом наклона листа и выберите наиболее комфортный для себя. Обратите внимание, что за счет наклона листа при письме строки идут чуть вверх, но если расположить лист прямо, то написанные строки должны быть ровными.



Зона комфортного письма - это расстояние горизонтального перемещения руки по листу, при котором вы легко контролируете наклон букв, аккуратность написания и поддерживаете ровную строку. Расположите лист перед собой и поставьте точку в центре листа, переместите руку влево и вправо от центра. Обратите внимание, что в обоих направлениях комфортное положение для руки имеет примерно равное расстояние от центра, а общая ширина этой зоны составляет примерно 15 см. Зафиксируйте для себя ширину удобного перемещения руки и при письме продвигайте лист в эту зону. Не подстраивайтесь под ширину листа, а двигайте лист под зону комфортного положения кисти.

Что выбрать для письма

Посмотрите свойства основных письменных принадлежностей и выберите для себя наиболее подходящие. Для достижения лучших результатов их можно менять в процессе письма.

Шариковая ручка

Одной из самых распространенных принадлежностей для письма является шариковая ручка. Можно выбрать её, но стоит учитывать, что при письме есть дрожание, шарик не стоит на месте. Густые масляные чернила наносятся не всегда равномерно, поэтому при использовании шариковой ручки требуется дополнительное давление на лист, из-за чего кисть руки перенапрягается и быстро устает.



Гелевая ручка

На конце гелевой ручки также находится шарик, она отличается от шариковой ручки только составом чернил. Пигмент смешан с гелем на водной основе, за счет этого чернила в гелевых ручках текут плавно, что позволяет практически не давить на лист, и рука будет меньше уставать. Но из-за вязкости чернил при письме есть усиленное скольжение, которое бывает сложно контролировать.



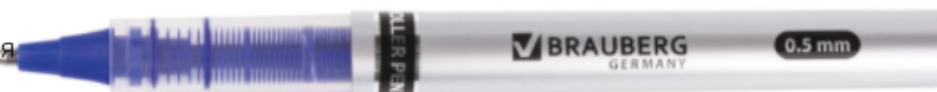
Карандаш

При письме карандашом в кисти снижается напряжение, можно регулировать нажим, писать намного легче по сравнению с шариковой ручкой. Предпочтение лучше отдать карандашам со степенью жёсткости: В, 2В, 4В. Для выполнения некоторых упражнений в листах практики потребуется карандаш.



Ручка-роллер

Отличный вариант для использования с целью коррекции почерка. В устройстве ручки такой же шарик, но для чернил используют жидкую краску, которая похожа на чернила для перьевых ручек. Чернила ложатся очень плавно, поэтому писать ручкой-роллером можно почти без надавливания. Также при письме ручка меньше скользит по бумаге, чем гелевая, контролировать начертание букв проще.



Перьевая ручка

Отличный выбор не только для коррекции почерка, но и для постоянного использования в качестве инструмента для письма. Перьевая ручка помогает формировать правильный захват за счет пера, чернила в которое поступают при правильном наклоне (кончик ручки должен быть направлен на плечо). Также благодаря равномерному расходу чернил и оптимальному скольжению по бумаге писать ей легко и приятно.



Остроконечное перо

Письмо пером формирует дисциплину, правильный захват и жёсткость, уверенность в движениях руки. Самый главный плюс этого инструмента - возможность выводить линии букв разной толщины, что придает изысканность и эстетичность написанному тексту. К минусам можно отнести относительную сложность освоения инструмента, также для письма вам понадобится художественная тушь.



Чтобы ваш почерк выглядел красивым и аккуратным, вне зависимости от стиля письма, размера букв и письменных принадлежностей, необходимо придерживаться 3 простых правил

① Держать ровную строку



Правило характеризуется прежде всего одинаковой высотой строчных букв. Не имеет значения мелкий у вас почерк или крупный, важно придерживаться их одинакового размера. Ровная строка - ещё один аспект этого правила. Чтобы писать ровной строкой нужно тренироваться на линовке, а также соблюдать зону комфорта руки, тогда строчки не будут сползать вниз.

② Соблюдать единый наклон



При письме соблюдайте наклон букв в правую сторону, угол наклона может быть разным, для обычного не каллиграфического письма от руки нет единого стандарта. В линовке рабочих листов уже есть угол наклона для каждого стиля почерка. Но после освоения написания букв вы можете поэкспериментировать, и выбрать наклон, наиболее удобный для вас. Не важно какой угол наклона будет у вашего почерка, для эстетики рукописного текста важно соблюдать его как при письме строчных, так и заглавных букв.

③ Придерживаться единого стиля



Единый стиль букв придает характерность и индивидуальность вашему почерку. Старайтесь писать буквы в одинаковом стиле, соблюдая единую ширину и округлость букв. На практике у вас будет три размера ширины букв: для заглавных, для строчных узких и для строчных широких. Вы можете писать буквы более острые или более округлые, важно чтобы выбранный стиль отражался во всём написанном тексте.

Система коррекции почерка Кура Лапой состоит из двух модулей: модуль теории и модуль практики. С модулем теории мы уже разобрались - это обучающие материалы, которые призваны помочь вам исправить почерк, и которые вы изучаете прямо сейчас. Здесь мы рассмотрим подробно из чего состоит модуль практики, а также как заниматься по рабочим листам.

Модуль практики

- Раздел **Практика А** - 16 занятий
- Раздел **Практика В** - 10 занятий
- Раздел **Тренировка** - 29 рабочих листов букв
- Раздел **Дополнительно** - обновляемые материалы

Начните заниматься с раздела **Практика А**, распечатайте рабочие листы и выполняйте их по порядку (подробное описание упражнений рассмотрим в следующем блоке). При возникновении трудностей в написании букв обращайтесь к разделу **Тренировка**, распечатайте листы прописей интересующих вас букв и продолжайте практиковаться до достижения необходимых результатов. При письме с привязкой к штрих-пунктиру, обращайтесь особое внимание на устранение выявленных проблем почерка. Возможно, сначала будет трудно ровно обводить буквы и рука будет быстро уставать, поэтому не забывайте делать перерывы и разминать кисти рук. В упражнениях на самостоятельное письмо в тетради не торопитесь и старайтесь выводить каждую букву, со временем наращивайте темп. Также не забывайте сверяться со шрифтом в прописях и не поддавайтесь искушению вернуться к привычному начертанию букв, вырабатывайте новое. После прохождения всех занятий вы усвоите новый стиль начертания букв, и если будете регулярно использовать его при письме, то со временем вы придадите стилю большую индивидуальность, обретете свой характерный почерк.

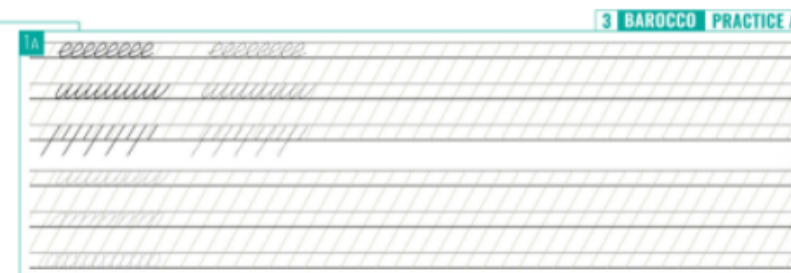
1А

Задание предназначено для подготовки руки к письму, а также для тренировки единого наклона букв и письма в ровную строку. Аккуратно обводите штрих-пунктир, затем выполняйте дудлинг самостоятельно. Элементы в нижних строках следует выполнять карандашом без отрыва небольшими блоками шириной 3-4 см, затем в написанных блоках нарисуйте ручкой буквы. Например, в округлом узоре это могут быть буквы а, о, р, х; в полукругах - м, т, п, ш и так далее. Данное упражнение помогает выработать единый стиль наиболее распространенных букв. Чем более аккуратно и точно вы пишете блок, тем более быстрым и ровным будет ваш рукописный текст. По мере прохождения заданий, рука привыкнет к повторяющимся движениям, и большинство

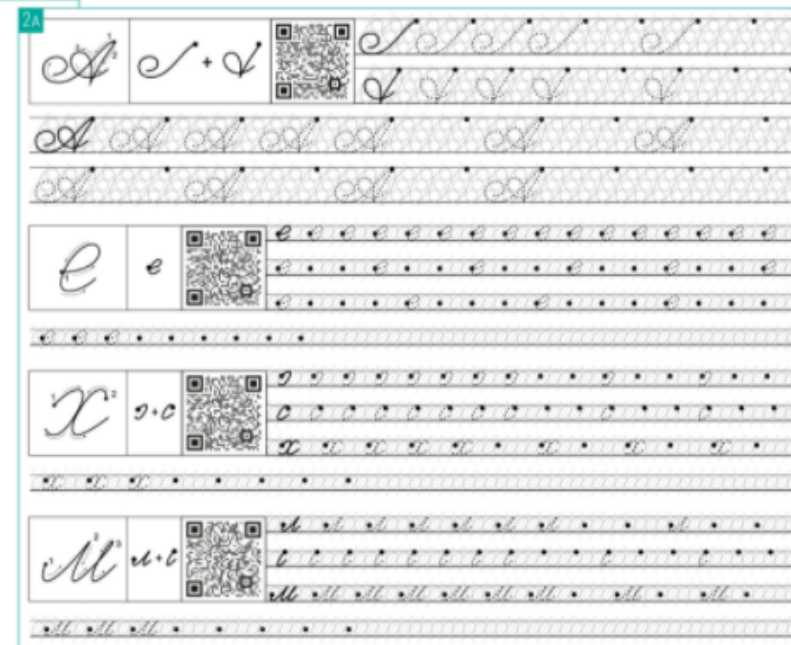
2А

строчных букв вы будете писать на автомате по наитию. В этом блоке изучайте и пробуйте выполнить технику написания букв, которые необходимы для выполнения следующих блоков. У каждой буквы есть пошаговая и анимированная инструкция написания, которую можно увидеть перейдя по ссылке QR-кода. Буквы расположены в специальной округлой линовке. При самостоятельном написании буквы без штрих-пунктира, ориентируйтесь на положение буквы в разметке, это поможет вам писать букву правильно, учитывая пропорции и наклон.

1А



2А

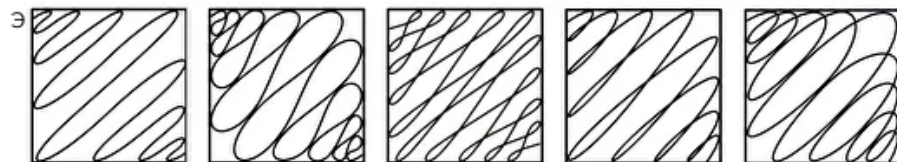


3А

Блок содержит округлую линовку, для тренировки написания изученных ранее букв. Данный блок необязателен к выполнению. Вы можете пропустить его, оценив результаты предыдущего блока.

4А

В этом блоке упражнения на развитие плавности движений руки при письме. В пустых квадратах вы можете нарисовать узоры, представленные ниже. Старайтесь не выходить из зоны квадратов и распределять узор равномерно. Далее упражнения в которых представлены наиболее сложные

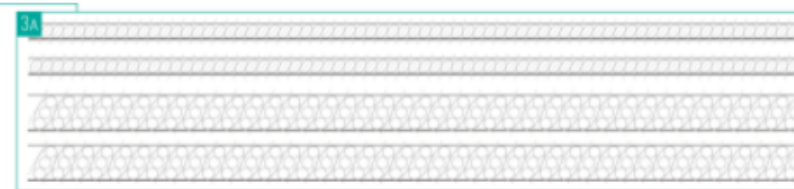


5А

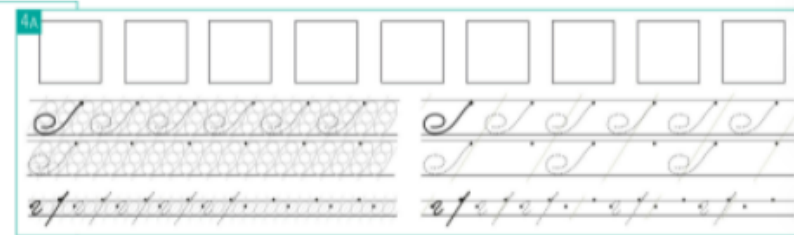
Главная задача при выполнении этого блока - перейти от округлой вспомогательной линовки к обычной. Пишите буквы и слоги по строкам, а не по столбцам. После выполнения задания оцените результаты, если есть буквы, написание которых вызывает затруднение, обратитесь к разделу тренировок, где вы можете скачать прописи по соответствующим буквам. Также в дополнительных материалах есть линовки, распечатайте их при необходимости.

Завершающий блок занятия. Примените полученные навыки на

3А



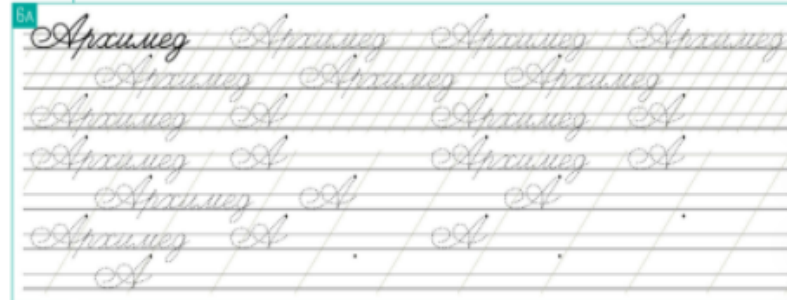
4А



5А



Завершающий блок занятия. Примените полученные навыки на практике, напишите предложенные слова, затем пробуйте повторить их в тетради, составляйте разные слова из уже изученных букв. Сначала пробуйте писать методом отрывного письма по одной букве, далее обратите внимание на места соединений букв, где вам хочется продолжить писать другую букву без отрыва. Не старайтесь писать без отрыва всё слово, продолжайте соединять буквы там, где это происходит естественным способом.



1В

В блоках представлены рисунки One Line, и разнообразные художественные элементы, которыми вы можете украсить написанный текст. Вы можете найти больше рисунков в дополнительных материалах. Выполняйте упражнения по своему усмотрению.

3В

2В

Блок содержит прописи, в которых расположены дни недели и месяцы для тренировки слитного написания. После выполнения блока попробуйте писать слова самостоятельно в тетради

4В

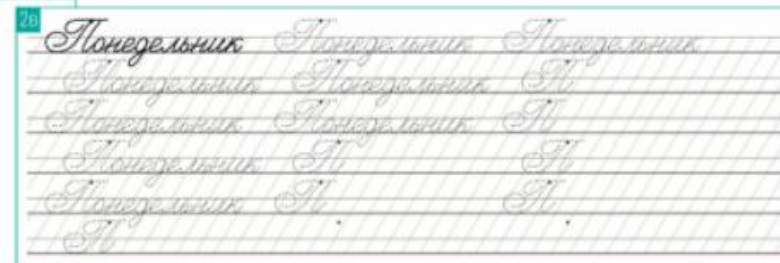
В этом блоке вы найдете больше упражнений на слитное написание букв в тексте. В задании представлены панграммы - короткий текст, использующий все или почти все буквы алфавита. Главная задача при выполнении этого блока - закрепить полученные навыки из раздела Практика А, и научиться применять их при письме. Не забывайте обращаться к прописям букв при необходимости, а также практиковаться писать слова в тетради, желательно после каждой строчки. В дополнительных материалах добавлены прописи с красивыми цитатами, используйте их для регулярной практики письма от руки.



1В



2В



3В



4В

