

# Упражнения коррекции почерка для школьников

Красивый  
почерк –  
это  
здорово!



# УПРАЖНЕНИЕ № 1

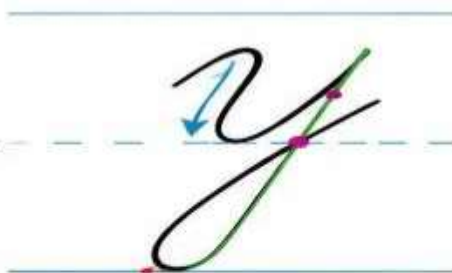
## ПЕТЛИ (ВЕРХНИЕ И НИЖНИЕ).

---

- 1. Разминка (3 мин): Пальчиковый бассейн (перебирание гороха/фасоли в коробке – принесли по очереди), «Колечки» (большой палец поочередно касается указательного, среднего, безымянного, мизинца и обратно).
- 2. Основная часть (10 мин):
  - Обводка нижней петли («у», «д»): плавный ход вниз, касание нижней линии, подъём вверх с пересечением в точке на 1/3 снизу.
  - Верхняя петля («в»): подъём выше верхней линии, закругление влево, спуск вниз с наклоном.
  - Прописать по 2 строки.
- Рефлексия (1 мин): В. Впервые сам отметил: «сегодня одна петля получилась красивая». Зафиксировали мини-успех.

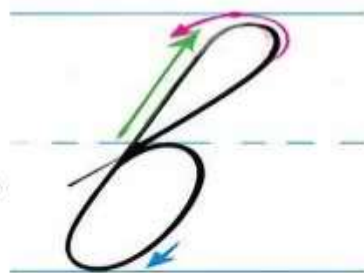
### Нижняя петля («у», «д»):

плавный ход вниз,  
касание нижней линии,  
подъём вверх  
с пересечением  
в точке на 1/3 снизу.



### Верхняя петля («в»):

подъём выше  
верхней линии,  
закругление влево,  
спуск вниз  
с наклоном.



### Условные обозначения:

-  — вниз
-  — касание нижней линии
-  — вверх
-  — точка пересечения
-  — закругление влево
-  — спуск вниз с наклоном

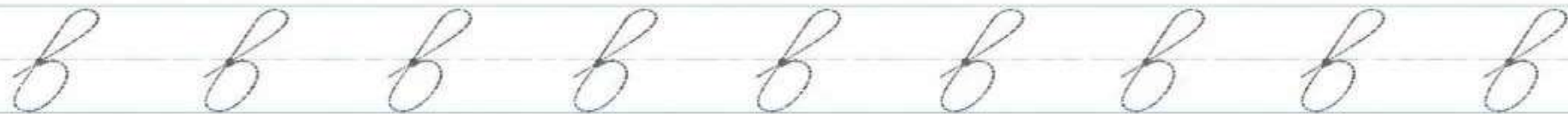
у



д



в



## УПРАЖНЕНИЕ № 2

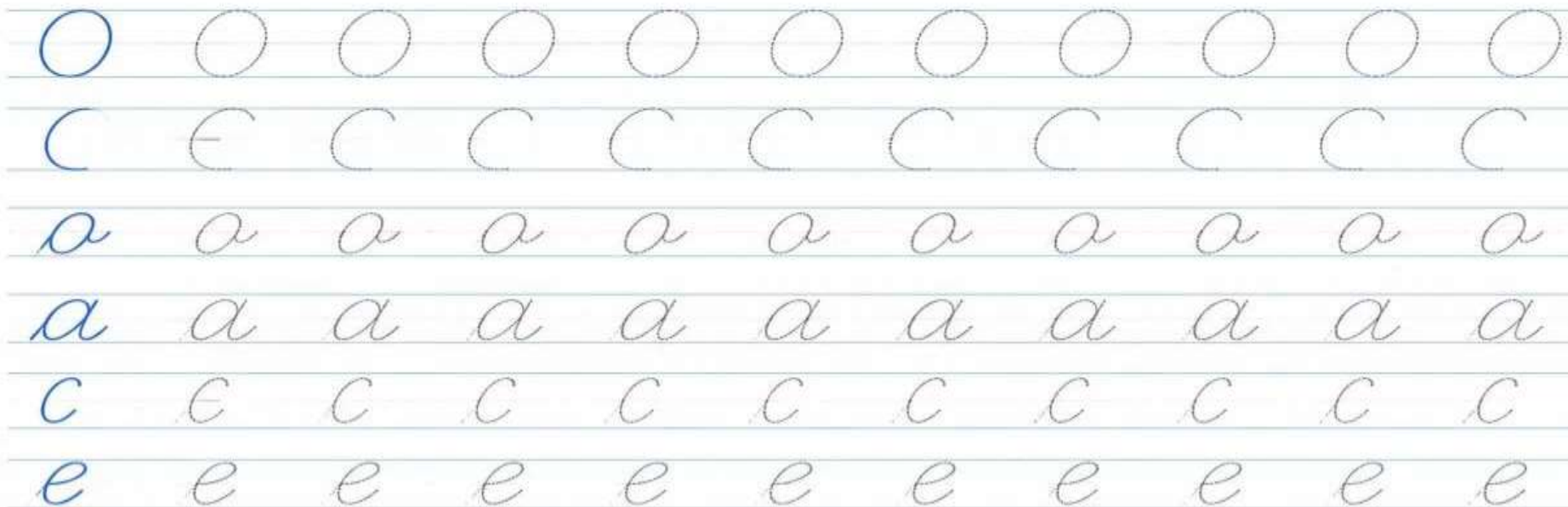
### ОВАЛЫ И ПОЛУОВАЛЫ («О», «А», «С», «Е»).

---

- 1. Разминка (3 мин): Рисование в воздухе овалов носом, затем локтем, затем кистью. «Рисуем» овалы на парте пальцем.
- 2. Основная часть (9 мин):
  - Письмо овала: начало сверху, движение влево-вниз, закругление внизу, подъём вправо-вверх, смыкание в той же точке.
  - Обратить внимание, чтобы овал не был «сплюснутым» по бокам.
  - Полуовал («с»): сверху вниз дуга влево, заканчивается на середине строки.
  - Пишем строчную «о» и «а» (овал + крючок справа).

# Овалы и полуовалы («о», «а», «с», «е»)

Овал («о»)	Полуовал («с»)	Строчная «о»	Строчная «а»
			
<p>Начало сверху, движение влево-вниз, закругление внизу, подъём вправо-вверх, смыкание в той же точке.</p> <p>Овал должен быть не «сплюснутым» по бокам.</p>	<p>Начало сверху, движение вниз по дуге влево, заканчивается на середине строки.</p>	<p>Овал + крючок справа. Начало сверху, движение как у овала, в конце – небольшой крючок вправо.</p>	<p>Овал + крючок справа. Начало сверху, движение как у овала, в конце – крючок вправо-вниз.</p>



**Советы:** пишите плавно, не отрывая ручку.

Следите за размером овала: он должен быть ровным, не узким и не сплюснутым.

# УПРАЖНЕНИЕ № 3

## ОТРАБОТКА ПРОБЛЕМНЫХ СОЕДИНЕНИЙ (ОВАЛ + НАКЛОННАЯ).


---

- 1. Разминка (3 мин): Игра «Пианист» – поочерёдное постукивание каждым пальцем по парте в ритме 1-2-3-4-5-4-3-2-1.
- 2. Основная часть (10 мин):
  - Пишем слитно: «о» → плавный переход вверх → наклонная линия «л» (соединение нижнее, без отрыва).
  - Соединение «а» → «н»: после овала крючок поднимается к середине строки и переходит в наклонную.
  - Прописываем по 3 строки пар: ол, ал, ом, ан, он.
  - Составляем короткие слова (ол-ень, ан-глийский, он-лайн) – пишем каждое слово 3 раза.

# Отработка проблемных соединений (овал + наклонная)


**Цель:** отработать соединения «о-л», «а-н», «о-м» – типичные для дисграфии на почве нарушенного звукобуквенного анализа.

о → л



Пишем слитно:  
«о» → плавный переход вверх →  
наклонная линия «л»  
(соединение нижнее, без отрыва).

а → н



Соединение «а» → «н»:  
после овала крючок  
поднимается к середине строки  
и переходит в наклонную.

о → м



Соединение «о» → «м»:  
после овала плавный подъём  
и переход в две наклонные  
линии «м» без отрыва.

ол ол ол ол ол ол ол ол ол ол

ан ан ан ан ан ан ан ан ан ан

ом ом ом ом ом ом ом ом ом ом

он он он он он он он он он он

он он он он он он он он он он

ол-ень ол-ень ол-ень ол-ень

ан-глийский ан-глийский ан-глийский ан-глийский

он-лайн он-лайн он-лайн он-лайн

# УПРАЖНЕНИЕ № 4

## ВОЛНООБРАЗНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ («Ш», «И», «Л», «М», «Ц»).

---

- 1. Разминка (3 мин): Упражнение «Волна» (имитация рукой синусоиды в воздухе), затем – пальцами рисуем волну на столе.
- 2. Основная часть (10 мин):
  - На отдельных строках прописываем просто волну из трёх пиков одинаковой высоты.
  - Затем волна + крючок внизу («и»).
  - Две волны + крючок («ш»).
  - Три волны («щ»).
  - Пишем слова: «шина», «машина», «лилия», «миллион».

# Волнообразные элементы («ш», «и», «л», «м», «щ»)

ш

ш

ш

ш

и

и

и

и

л

л

л

л

м

м

м

м

щ

щ

щ

щ

шина

шина

шина

шина

машин

машин

машин

машин

машинист

машинист

машинист

машинист

# УПРАЖНЕНИЕ № 5

## СЛОЖНЫЕ ПЕРЕКЛАДИНЫ («Ж», «К», «Х», «Ж» С СОЕДИНЕНИЯМИ).

---

- 1. Разминка (3 мин): Сжимание кистевого эспандера (максимальное усилие) – 15 раз, затем расслабление. Чередование напряжения-расслабления.
- 2. Основная часть (10 мин):
  - Пишем «ж»: три наклонные линии, левая и правая соединены в середине перекладиной, средняя – просто прямая.
  - Секрет: сначала пишем левую наклонную, ставим точку на 1/3 снизу, от этой точки – перекладина вверх-вправо к соседней наклонной.
  - Отрабатываем «к»: наклонная с петлёй вверху и перекладиной-хвостиком.
  - Соединения «ж-е», «ж-и», «к-л».



# УПРАЖНЕНИЕ № 6

## ПИСЬМО КОРОТКИХ ФРАЗ С САМОКОНТРОЛЕМ.

---

- 1. Разминка (3 мин): Старая добрая «Лезгинка» (ладонь-кулак-ребро) – быстрая смена поз.
- 2. Основная часть (10 мин):
  - Пишем фразы: «Ученье свет, а неученье тьма», «В здоровом теле здоровый дух» (каждую – 2 раза медленно, 1 раз в обычном темпе).
  - После написания зелёной ручкой подчеркнуть самые удачные буквы, красной – те, что вышли плохо.
  - Разбираем красные буквы: что именно не так? (выход за строку, неправильный наклон).

## Пишем фразы

- После написания зелёной ручкой подчеркнуть самые удачные буквы,
- красной – те, что вышли плохо.

Ученье свет, а неученье тьма 1.

Ученье свет, а неученье тьма 2.

Ученье свет, а неученье тьма обычный темп

В здоровом теле здоровый дух 1.

В здоровом теле здоровый дух 2.

В здоровом теле здоровый дух обычный темп

Разбираем красные буквы: что именно не так?

### Выход за строку



Буква опустилась ниже нижней строки. Нужно писать в пределах строки.

### Неправильный наклон



Буква стоит прямо, а должна быть наклонена вправо. Соблюдай наклон.

# УПРАЖНЕНИЕ № 7

## РАБОТА С ВЫСОТОЙ И СОРАЗМЕРНОСТЬЮ БУКВ.

---

- 1. Разминка (3 мин): «Пальцы здороваются» – каждый палец правой руки поочерёдно касается большого пальца левой и наоборот.
- 2. Основная часть (10 мин):
  - Правило: высота строчной буквы –  $\frac{1}{2}$  от высоты заглавной. Хвосты у «р», «у», «ф» – опускаются ровно на 1 строку вниз.
  - Пишем строку заглавных (А, Б, В, К, Н, П, Р) и строку строчных (а, б, в, к, н, п, р) – следим, чтобы строчные были в два раза ниже.
  - Пишем текст с чередованием: «Август, берёза, ветер, город, дом» – каждая пара «заглавная-строчная».

**ПРАВИЛО:**

- Высота строчной буквы –  $\frac{1}{2}$  от высоты заглавной.
- Хвосты у «р», «у», «ф» – опускаются ровно на 1 строку вниз.



А А Б Б В В К К Н Н П П Р Р

а а б б в в к к н н р р

Август, Август,

берёза, берёза,

ветер, ветер,

город, город,

дом, дом,

## УПРАЖНЕНИЕ № 8

### ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА И РЕФЛЕКСИЯ.

---

- 1. Разминка (3 мин): Полный комплекс (все упражнения по 30 секунд).
- 2. Итоговый диктант (8 мин): пишем текст «Наступила весна. Ярко светит солнце. На реке треснул лёд. Прилетели грачи.» Все пишут в обычной тетради без прописей и подсказок – это экзамен.
- 3. Самооценка (2 мин): заполняют краткую анкету: «Оцени свой почерк сейчас от 1 до 5»

Наступила весна.

Наступила весна.

Ярко светит солнце.

Ярко светит солнце.

На реке треснул лёд.

На реке треснул лёд.

Прилетели грачи.

Прилетели грачи.

# АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА

---

- В основе моего комплекса упражнений для коррекции почерка лежит методика, разработанная Евгенией Стуровой. Она предлагает уникальный подход к улучшению каллиграфии, который включает в себя:
  - Систематические упражнения: Регулярная практика, направленная на развитие моторики и координации.
  - Индивидуальный подход: Учитываются особенности каждого ученика, что позволяет адаптировать упражнения под его уровень подготовки.
  - Визуализация: Использование образцов и примеров для наглядного понимания правильного написания букв и слов.Методика Стуровой помогает не только улучшить эстетические качества почерка, но и развить уверенность в своих навыках письма.