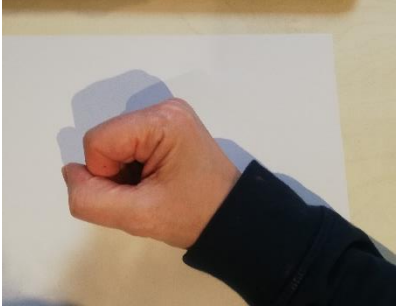
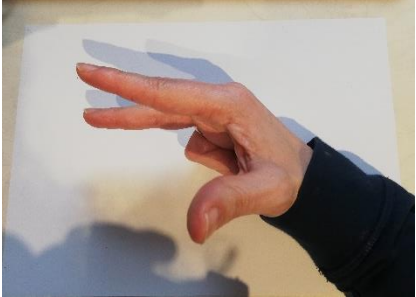




SEQUENZA DI GESTI PER IMPUGNARE CORRETTAMENTE LA MATITA

Ecco la sequenza di gesti necessari per impugnare bene la matita.

	<p>1 - Con la mano scrivente formiamo un pugno e lo battiamo sul tavolo, sopra il foglio (naturalmente evitiamo di usar troppa forza)</p>
	<p>2 - Apriamo la mano formando un bel 3, anulare e mignolo restano raccolti, semi piegati e permettono di mantenere il contatto della mano sopra il foglio</p>
	<p>3 - Con l'altra mano prendiamo la matita e la disponiamo nell'incavo che si crea tra pollice o indice, ai bambini possiamo dirla di "appoggiarla al cuscino"</p>
	<p>4 - Chiudiamo pollice e indice come fosse una pinza....il terzo dito, il medio invece si posiziona sotto la matita</p>

Prestate attenzione anche alla distanza dalla punta della matita (che dovrebbe essere di circa di 2 dita); se il bambino fatica a mantenere questa distanza potete all'inizio mettere un piccolo elastico intorno alla matita nel punto corretto.



Questa è l'impugnatura giusta per scrivere. Ci sono però ancora tre attenzioni da avere:

- Mano, polso e braccio sono più o meno in linea: quindi **bisogna evitare di inarcare la mano** o piegar troppo il polso.
- **l'altra mano**, quella che non impugna la matita, non è che non fa niente, anzi, ha un ruolo importantissimo: **è aperta sul foglio e lo tiene fermo**.
- Quando decidi di disegnare ricordati di fare attenzione anche al tuo corpo: **piedi ben appoggiati al pavimento**, seduto comodamente, busto eretto e leggermente inclinato in avanti ma non appoggiato al tavolo, spalle rilassate, gomiti entrambi sul tavolo.

Può sembrare difficile se non addirittura impossibile, ma vi assicuro che l'esercizio e l'allenamento vi porteranno ad impugnare la matita correttamente e ad assumere la giusta posizione mentre disegnatate e colorate!!!!

Maestra Laura