Комплекс упражнений, необходимых для овладения методом слепой печати

**Упражнения 1 уровня (начальный уровень)**

**Упражнение 1.1.** Установите руки в основную позицию. Отпечатайте поочерёдно буквы основной позиции. Под левой рукой получится ФЫВА, под правой – ОЛДЖ. Печатая, старайтесь запечатлеть в памяти ощущения, возникающие при движении пальцев. После каждого удара воспроизводите его мысленно.

**Упражнение 1.2.** Установите руки в основную позицию. Ударьте указательным пальцем правой руки по клавише Р и верните назад. Палец должен совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

**Упражнение 1.3.** Установите руки в основную позицию. Ударьте указательным пальцем левой руки по клавише П и верните назад. Палец должен совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

**Упражнение 1.4.** Установите руки в основную позицию. Ударьте указательным пальцем правой руки по клавише Н и верните назад. Палец должен совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

**Упражнение 1.5.** Установите руки в основную позицию. Ударьте указательным пальцем правой руки по клавише Г и верните назад. Палец должен совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

**Упражнение 1.6.** Установите руки в основную позицию. Ударьте указательным пальцем правой руки по клавише Т и верните назад. Палец должен совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

**Упражнение 1.7.** Установите руки в основную позицию. Ударьте указательным пальцем правой руки по клавише Ь и верните назад. Палец должен совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

**Упражнение 1.8.** Установите руки в основную позицию. Ударьте указательным пальцем левой руки по клавише И и верните назад. Палец должен совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

**Упражнение 1.9.** Установите руки в основную позицию. Ударьте указательным пальцем левой руки по клавише М и верните назад. Палец должен совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

**Упражнение 1.10.** Установите руки в основную позицию. Ударьте указательным пальцем левой руки по клавише К и верните назад. Палец должен совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

**Упражнение 1.11.** Установите руки в основную позицию. Ударьте указательным пальцем левой руки по клавише Е и верните назад. Палец должен совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

**Упражнение 1.12.** Установите руки в основную позицию. Отпечатайте правым средним пальцем Ш и Б, левым – У и С. Пальцы должны совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

**Упражнение 1.13.** Установите руки в основную позицию. Отпечатайте правым безымянным Ю и Щ, левым – Ц и Ч. Пальцы должны совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

**Упражнение 1.14.** Установите руки в основную позицию. Отпечатайте правым мизинцем Э, З, Х, Ъ и Ё, левым – Я и Й. Пальцы должны совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

Совет: *Проделайте заново упражнение со всеми буквами: один раз ударяете и три раза мысленно воспроизводите, держа руки в основной позиции. Проследите за тем, чтобы напряжённым был только работающий палец. Кисти должны совершать лишь вертикальные движения, иначе пальцы основную позицию потеряют. Все упражнения выполняйте ритмично, не торопясь.*

Выполняя упражнения начального уровня, учащиеся должны научиться:

во-первых, уметь ставить руки на основную позицию автоматически и во время работы их не смещать;

во-вторых, знать расположение букв на клавиатуре в совершенстве;

в-третьих, запомнить движения пальцев к каждой клавише;

в-четвёртых, все упражнения, в том числе мысленные, выполнять только ритмично, то есть с одной скоростью.



Совет: *Для быстрого запоминания клавиатуры мы задействуем воображение и органы чувств. Вообразите, что ваши указательные пальцы и клавиши, закреплённые за ними, зелёного цвета, средние пальцы с их клавишами – красные, безымянные – синие, а мизинцы – жёлтые.*

Посмотрите на рисунок.



Возможно, для учащихся лучшим вариантом цветового расположения станет расположение цветов в радуге. Порядок цветов подсказывает известная фраза: Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан. По первой букве из слов легко вспомнить порядок цветов.

Но в данном случае раскраска клавиатуры выполнена четырьмя противоположными цветами. Красному цвету противоположен зелёный, а жёлтому – синий.

*Совет (физминутка «Я – палец»):*

*Встать прямо, согнуть руки так, словно вы собираетесь печатать. Вообразите себя жёлтым мизинцем левой руки. Вы висите над жёлтой квадратной клавишей Ф. Прыгните вперёд и как бы немного вверх на жёлтую треугольную клавишу Й. Чуть задержитесь и представьте у себя под ногами большую мягкую и горячую клавишу. Вернитесь на прежнее место. Во время прыжка мизинцем левой руки выполняйте движения, подобные тем, что вы делаете при печати. Отскочите назад и как бы немного вниз на жёлтую круглую клавишу Я. Ощутите под собой холод колючих льдинок. Возвратитесь обратно. Подпрыгните вверх и вообразите, что вы ударили по клавише Ф. Проделайте упражнение с имитацией движений всех пальцев. Если не устали, повторите ещё раз. Во время упражнений пальцы, движения которых вы имитируете, в точности повторяют действительные движения за клавиатурой.*

Одно занятие должно длиться не менее 20–25 минут. Уделяйте учёбе ежедневно как минимум час. И лучше проводите в день два-три коротких урока, разделённых временем, чем один длинный непрерывный. Не переутомляйтесь.

*Совет: При усталости рук сожмите пальцы в кулак и резко выпрямите, опустите вниз и расслабьте. Проделайте 8–10 раз. Помассируйте кисти движениями, напоминающими одевание тесных перчаток*.

**Упражнения 2 уровня (базовый уровень)**

Обратите внимание учащихся на необходимость использования при наборе текста знаков препинания. Вспомните правила расстановки знаков препинания.

Ознакомьте учащихся с правилами печати знаков препинания. Например, чтобы напечатать точку, нужно ударить по клавише с ней и сразу же другой рукой (ребром большого пальца) – по пробельной клавише.

* Клавишу Backspace нажимают мизинцем правой руки. Данная клавиша используется для удаления символа, находящегося слева от курсора. Она предназначена для исправления ошибок, которые возникают при наборе текстов.
* Действие клавиши Delete напоминает действие клавиши Backspace. Её также нажимают мизинцем правой руки. Служит для удаления символа, находящегося справа от курсора.
* Клавишу Enter нажимают мизинцем правой руки. Используется для перевода строк.
* Клавишу Space нажимают большим пальцем левой или правой (свободной в данный момент) руки. Она предназначена для проставления пробелов между словами в предложении.

Установите руки в основную позицию. Напечатайте знаки препинания: точку, запятую, восклицательный и вопросительный знаки. Мысленно всё повторяете трижды. В процессе выполнения упражнения пытайтесь запомнить пространственно-мышечные ощущения.

**Упражнение 2.2.** Установите руки в основную позицию. Напечатайте строку:

я могу я могу я могу я могу

Совет: *В начале урока учащиеся печатают строчными буквами и без знаков препинания 3–4 раза с обязательным мысленным повтором каждого нового слова. Предложения отделяются друг от друга пробелом. Нужно стараться не смотреть на клавиатуру, печатать без опечаток и соблюдать одинаковые интервалы и поля.*

**Упражнение 2.3.** Установите руки в основную позицию. Напечатайте строки:

я умею (мысленный повтор) я умею (мысленный повтор)

я умею (мысленный повтор) я умею (мысленный повтор)

Совет: *Ударяйте по клавишам ритмично, но не спешите. Ритм снижает утомляемость и повышает производительность труда.*

**Упражнение 2.4. Установите руки в основную позицию. Напечатайте строку:**

я могу печатать я могу печатать я могу печатать я могу печатать

**Упражнение 2.5. Установите руки в основную позицию. Напечатайте строку:**

печатать быстро я могу печатать быстро я могу

**Упражнение 2.6. Установите руки в основную позицию. Напечатайте строки:**

печатаю я всё быстрей печатаю я всё быстрей

печатаю я всё быстрей печатаю я всё быстрей

**Упражнение 2.7. Установите руки в основную позицию. Напечатайте строки:**

печатать проще и быстрее печатать проще и быстрее

печатать проще и быстрее печатать проще и быстрее

**Упражнение 2.8. Установите руки в основную позицию. Напечатайте строки:**

могу я хорошо печатать могу я хорошо печатать

могу я хорошо печатать могу я хорошо печатать

**Упражнение 2.9. Установите руки в основную позицию. Напечатайте строки:**

печатаю я мигом всё печатаю я мигом всё

печатаю я мигом всё печатаю я мигом всё

**Упражнение 2.10. Установите руки в основную позицию. Напечатайте строки:**

умею это хорошо умею это хорошо

умею это хорошо умею это хорошо

**Упражнение 2.11. Установите руки в основную позицию. Напечатайте строки:**

и проще с каждым мигом и проще с каждым мигом

и проще с каждым мигом и проще с каждым мигом

**Упражнение 2.12. Установите руки в основную позицию. Отпечатайте четыре раза двустишие:**

печатать быстро я умею

и с каждым мигом всё быстрее

**Упражнение 2.13. Установите руки в основную позицию. Отпечатайте строки:**

Я запомню быстро всё. Я запомню быстро всё.

Я запомню быстро всё. Я запомню быстро всё.

Упражнения на освоение знаков препинания.

**Упражнение 2.14. Установите руки в основную позицию. Отпечатайте строки:**

Запомню я стишок простой:

Кавычки, точка с запятой,

Звезды знак, скобка и другая,

Плюс, равенство и перенос,

Проценты, номер, запятая,

И восклицанье, и вопрос.

**Упражнение 2.14. Установите руки в основную позицию. Отпечатайте те же строки, заменяя название знака препинания его символом:**

Запомню я стишок простой:

“ ;

( и )

+ = и –

% № ,

и ! и ?

**Упражнение 2.15. Установите руки в основную позицию. Отпечатайте те же строки, заменяя постепенно все знаки на слова по правилу сцепки. Сначала четыре раза:**

Запомню я стишок простой:

Кавычки ;

( и другая,

+ = и перенос,

% № запятая,

И ! и вопрос.

Потом четырежды:

Запомню я стишок простой:

Кавычки, точка с запятой,

( и другая,

Плюс = и перенос,

% номер, запятая,

И восклицанье, и вопрос.

И так до полной замены знаков. Каждое новое слово печатайте ещё и мысленно.

**Упражнения по освоению цифр**.

**Упражнение 2.16. Установите руки в основную позицию. Отпечатайте считалку следующим образом:**

Не устану повторять:

Раз, два, три, четыре, пять.

Ну а дальше просто столь:

Шесть, семь, восемь, девять, ноль.

Затем четыре раза таким образом:

Не устану повторять:

1 2 3 4 5

Ну, а дальше просто столь:

6 7 8 9 0

Повторите опять четырежды, добавив в цифровые ряды знаки:

Не устану повторять:

№1, №2, №3, №4, №5.

Ну, а дальше просто столь:

№6, №7, №8, №9, №0.

**Упражнения 3 уровня (основной уровень)**

**Упражнение 3.1.** Установите руки в основную позицию. Напечатайте текст:

На пасеке.

Алёша Соловьев живет в деревне Сосновка. Она стоит на берегу реки Быстрицы.

У Алёши есть старший брат Костя. Он работает пасечником. Алёша любит помогать ему.

Ранним утром братья приходят на пасеку. Среди деревьев стоят ульи. Жужжат пчёлы. Братья готовят рамки, чистят летки.

Быстро проходит день.