

Упражнения практической жизни (УПЖ) 3-6 лет делятся на 5 групп:

1) Подготовительные упражнения.

Ношение предметов: стул, коврик, поднос

Открывание и закрывание: сначала – двери и дверки. Затем - баночки, коробочки.

Сворачивание и разворачивание: коврик, салфетка, клеенка, фартук и т.д.

Пересыпание: ложкой, кувшинами

Переливание: кувшины, чашечки.

2) Самообслуживание.

Рамки-застежки: с пуговицами; кнопки обычные; кнопки металлические; рамка с банты; молния; ремнями; со шнуровкой; шнуровки и крючки; с булавками; с липучками; с крючками.

Мытье рук.

Вытирание попы и вообще туалет. Ершик, горшок, метод смывания бочка, ободок.

3) Окружающая среда.

В помещении: вытирание пыли; сметание со стола; подметание пола; полировка небольшого зеркала; мытье зеркало; полировка металла (ложек); мытье фруктов; резка фруктов и овощей; мытье посуды; стирка; утюжка (глажение); уход за комнатными растениями: составление букета из срезанных растений; мытье стола; уход за домашними животными.

На улице: уход за территорией; уход за насаждениями

4) Социальные занятия (уроки вежливости)

5) Особые виды движений.

Подготовительные упражнения:

1. Открывание и закрывание двери

ребенок учится открывать и закрывать дверь, знакомится с работой замка; контроль и координация движений, развитие самостоятельности, независимости от других людей, формирование навыков социального поведения.

Пополнение словарного запаса: «дверь», «замок», «язычок замка», «ручка», «хлопок», «щелчок», «открыть», «закрыть», «войти», «выйти».

Возраст: с 2,5 — 3 лет.

2. Складывание салфеток/тряпок

ребенок учится разными способами складывать салфетки; контроль и координация движений, запоминание последовательности действий, развитие

самостоятельности.

Расширение словарного запаса: «салфетка», «тряпка», «платок», «тряпка для пола», «подстилка», «складывать», «сворачивать» и т.д.

Возраст: с 3 лет.

3. Пересыпание ложкой

Материал: две одинаковые пиалы на подносе, левая из них наполнена горохом или рисом; между пиалами лежит ложечка.

ребенок учится пересылать зерна ложкой; анализ сложных движений, запоминание последовательности действий, контроль и координация движений, развитие самостоятельности, тренировка пальцев и запястья, подготовка к письму.

Расширение словарного запаса «ложка», «поднос», названия зерен, «пересыпать» «наклонять».

Возраст: с 2,5 лет.

4. Пересыпание зерен из одного кувшина в другой

Материал: два небольших кувшина, один с зернами

ребенок учится пересыпать зерна из одного кувшина в другой; анализ сложных движений, запоминание последовательности действий, контроль и координация движений, развитие самостоятельности, тренировка пальцев и запястья, подготовка к переливанию воды.

5. Переливание воды

Материал: поднос, два одинаковых кувшинчика с ручками; в правый кувшинчик налита вода; маленькая тряпочка или губка, легко впитывающая воду, которая лежит на подносе между двумя кувшинами..

учиться переливать воду из одного кувшина в другой; анализ сложных движений, запоминание последовательности действий, контроль и координация движений, развитие самостоятельности, тренировка пальцев и запястья.

Варианты для развития:

Переливание воды при помощи шприца.

Поливка цветов.

Наливание и переливание различных жидкостей (лимонада), из разных сосудов.

Расширение словарного запаса: «кувшин», «чайник», «бутылка», «сосуд», «воронка», «чашка», «шприц», «лить», «наливать», «переливать» и тому подобные слова, включая названия жидкостей и сосудов.

Возраст: с 3 лет.

2)) Самообслуживание.

1.Рамки пуговицами, кнопками, застежками, молнией...

Надеваем детскую одежду на детский стул и получается модель для тренировки. Цели: *прямая* — ребенок учится расстегивать и застегивать пуговицы; *косвенная* — анализ сложных движений, запоминание последовательности действий, контроль и координация движений развитие самостоятельности, подготовка к процессу письма.

Расширение словарного запаса: «пуговица», «рамка», «ткань», «расстегивать», «застегивать». Возраст: с 3 лет.

2.Мытье рук и чистка ногтей

Материал: фартук, кувшин, тазик, мыло в мыльнице, щетка для ногтей в пластмассовой коробочке; полотенце для рук; щетка для мытья таза; тряпка для пола; крем для рук.

Для начала учимся мыть руки в тазике.

Упражнения для развития навыка:

- 1.Мытье рук под краном.
2. Мытье других частей тела.
3. Купание в ванной.
4. Купание под душем.
5. Чистка зубов.
6. Обращение с жидким мылом и шампунем.
7. Намазывание кремом других частей тела.

Расширение словарного запаса: «ладонь», «тыльная сторона кисти», «запястье», названия пальцев, предметов из комплекта для мытья рук, «мыть», «вытирать» и т.д.

Возраст: с 3 лет.

4.Чистка ботинок

Материал: поднос, фартук подстилка (бумажная или клеенчатая), щетка для крема, тряпка для полирования, крем, салфетка, пара детских ботинок.

Расширение словарного запаса: «крем для обуви», «щетка для обуви», «тряпка для полирования», названия разной обуви, «наносить крем», «намазывать», «чистить», «полировать», «наводить глянец» и т.д.

Возраст: с 3,5 лет.

3))Упражнения по уходу за предметами окружающей среды

1.Вытирание пыли

Материал: коробочка с тряпкой для пыли, кисточкой (кисточками для сметания пыли), фартук.

Расширение словарного запаса: «пыль», «кисточка», «обметать», «тряпка»,

«вытирать», «пыльный», «чистый».

Возраст: с 3 лет.

2.Сметание со стола (подметание)

Материал: матерчатый фартук, коробка или корзина, совок со щеткой, клейкая метка.

Показываем как приклеить метку, как замести крошки к ней и как замести в совок.

Упражнения для развития навыка:

1. Подметать пол веником.
2. Подметать пол половой щеткой.

Расширение словарного запаса: «совок», «щетка», «мусор», «ведро», «подметать», «сметать». Возраст: с 3 лет.

3.Мытье посуды

Материал: клеенчатый фартук; кувшин, два тазика - один для мытья, другой для ополаскивания посуды; жидкое средство для мытья посуды; полотенце; поднос для чистой посуды; тряпочка для вытирания со стола; ведро; тряпка для пола.

Фарфоровая посуда: глубокая тарелка, мелкая тарелка, блюдце, чашка, столовая ложка, вилка, чайная ложка, столовый нож.

Упражнения для развития:

1. Мытье грязной фарфоровой посуды.
2. Мытье стеклянной посуды.
3. Мытье кастрюль, сковородок.

Расширение словарного запаса: название всех столовых приборов, «моющее средство», «губка», «мыть», «вытирать», «сушить».

Возраст: с 3,5 лет.

4.Мытье фруктов

Материал: клеенчатый фартук; тарелка с неммытыми яблоками; кувшин, два тазика - один для мытья, другой для ополаскивания фруктов; щеточка для мытья фруктов; тарелка для вымытых мокрых фруктов; полотенце для вытирания фруктов; блюдо для чистых вытертых фруктов; тряпочка для вытирания со стола;

Упражнения для развития навыка:

1. Мытье фруктов под краном.
2. Мытье фруктов и овощей различной формы: груш, огурцов, кабачков.
3. Мытье фруктов с нежной, легко счищающейся кожицей: персиков, слив, абрикосов.
4. Мытье особо загрязненных овощей: моркови, картофеля, свеклы.

Расширение словарного запаса: названия фруктов и овощей, «мыть», «счищать грязь», «ополаскивать», «вытирать».

Возраст: с 3,5 лет.

5. Мытье стола

Материал: клеенчатый фартук; два тазика; кувшин; губка; мыло в мыльнице; маленькая щетка в пластмассовой коробочке; две тряпочки - одна для мытья, другая для вытирания со стола; ведро; щетка для чистки ведра; тряпка для пола; большая подстилка из клеенки размером несколько превышающим размер стола.

Упражнения:

1. Мытье различных столов.
2. Мытье стен, дверей.

Расширение словарного запаса: названия всех предметов комплекта, «мыть», «чистить», «вытирать».

Возраст: с 3,5 лет.

6. Мытье пола

Материал: клеенчатый фартук, маленькая швабра, пластмассовый кувшин, пластмассовое ведро, щетка для чистки ведра, тряпка для пола, кусочек мела в пластмассовой коробочке. Весь материал должен быть одного цвета.

Расширение словарного запаса: «ведро», «тряпка», «пол», «мыть», «протирать», «полоскать».

Возраст: с 3,5 лет.

7. Стирка белья

Материал: корзина для грязного белья; грязные тряпочки или полотенца в корзине; клеенчатый фартук; пластмассовый кувшин; 2 пластмассовых тазика - один для стирки, другой для полоскания; мыло в мыльнице; тазик или поднос для чистого белья; подставка с веревками для сушки белья; прищепки; тряпочка для вытирания со стола; полотенце; ведро; тряпка для пола.

Расширение словарного запаса: названия всех предметов комплекта, «стирать», «полоскать», «вешать», «сушить» и т.д.

Возраст: с 3,5-4 лет.

8. Глаженье белья

Материал: легкий электрический утюг с удобной ручкой; низко расположенная гладильная доска или устойчивый детский стол, на столе - сложенная в несколько раз толстая хлопчатобумажная ткань; справа - подставка для утюга; слева - две небольшие корзинки: в одной - сухие неглаженные тряпочки, другая - пуста. В целях соблюдения техники безопасности электрическая розетка располагается в месте, недоступном для ребенка.

Важно! Утюг должен быть настоящим, но маленьким по ручке ребенка. У утюга должна быть лампочка, которая при его нагревании отключается. Включает и выключает утюг только мама. Обращаем внимание ребенка на загоревшуюся лампочку. Ждем пока утюг нагреется, и лампочка выключится

(утюг нагревается стоя на подставке). Нужно проверить нагрелся ли утюг- для этого левую руку убираем за спину, правой рукой берем утюг и проводим по доске, ставим утюг на подставку и трогаем место где был утюг. Также, при глажке обращаем внимание ребенка на то, что левая рука у нас всегда находится за спиной!

Упражнения для развития: 1. Глаженье с применением пульверизатора для увлажнения белья.

2. Глаженье различных хлопчатобумажных вещей: носовых платков, салфеток, наволочек, кукольной одежды и постельного белья, детских рубашек и т.д.

3. Глаженье шерстяных тканей через влажную марлю.

4. Глаженье тонких тканей.

Расширение словарного запаса: «утюг», «ткань», «гладильная доска», «подставка для утюга», «лампочка», «регулятор», «розетка», «гладить», «нагреваться», «включать», «выключать».

Возраст: с 4 лет.

9. Полировка металла (медной тарелки и др.)

Материал: ящик или поднос для комплекта, матерчатый фартук, небольшая клеенчатая подстилка, баночка с кремом для чистки металла, шарики ваты, коробочка для грязной ваты, тряпка для полировки, гладкая медная тарелка.

Упражнения: 1. Чистка металлических предметов сложной формы - ложек, вилок, ножей, кувшинов и проч.

2. Полировка дерева.

3. Полировка зеркала.

Расширение словарного запаса: названия предметов, входящих в комплект, «чистить», «полировать», «блестеть». Возраст: с 3—3,5 лет.

10. Уход за срезанными живыми цветами. Составление букета

Материал: поднос, фартук, подстилки из клеенки, поднос для цветов, кувшин, пластмассовый тазик, ножницы, тряпка для вытирания со стола, ведро, половая тряпка, вазы различной величины и формы.

Упражнения: 1. Составление букетов и композиций из различных цветов; икебана.

2. Уход за цветами, растущими на улице.

3. Уход за садом.

Расширение словарного запаса: названия цветов. Возраст: с 4 лет.

11. Чистка, варка и резка картофеля

Материал: фартук, большая клеенка, маленькая клеенка, кувшин, миска для воды, мелкая миска для очистков, миска для чистого картофеля, небольшая кастрюля, деревянная доска для резки, нож с закругленным концом (специальный нож для чистки овощей), дуршлаг в кастрюле, соль, тряпочка для вытирания, тряпочка для просушивания, полотенце, ведро с половой

тряпкой.

Упражнения для развития: «Чистка»

1. Чистка других овощей - моркови, кабачков, огурцов - при помощи специального ножа для чистки овощей.
2. Чистка картофеля, сваренного «в мундире». Такой картофель удобно чистить, надев его на вилку. Чистка вареной моркови и свеклы.
3. Удаление косточек из слив (чернослива), персиков, вишен, в том числе при помощи специального приспособления.
4. Очистка скорлупы с вареных яиц. Очистка орехов при помощи щипцов.
5. Очистка киви, бананов, апельсина;

«Варка»:

1. Сварить морковь и свеклу. Сравнить время их варки со временем варки картофеля.
2. Сварить компоты из черной смородины, вишни, малины, свежих яблок, сухофруктов.
3. Сварить суп с использованием картофеля, круп, лука, моркови, бульонных кубиков. Более сложная задача - сварить щи или борщ.
4. Сварить «5-минутный» рис.
5. Приготовить фруктовый суп из гарнирного риса и компота из сухофруктов.
6. Варить каши из разных круп.
7. Сварить макароны.
8. Пожарить яичницу.
9. Испечь печенье, песочный торт, пирог;

«Резка»:

1. Нарезать очищенные яблоки, огурцы, зеленый лук, капусту.
2. Приготовить фруктовый салат из бананов, апельсинов, персиков.
3. Приготовить другие виды салатов: «Оливье», зеленый салат и др.
4. Натереть морковь при помощи механической терки-мельницы.
5. Выжать сок из апельсина при помощи простейшей соковыжималки — мисочки с крышкой и ребристым выступом. На выступ надевают половинку разрезанного поперек апельсина и крутят ее, нажимая сверху. (Учитель овощей) срезает картофельную кожуру сверху вниз. Затем он поворачивает половинку картофеля таким образом, чтобы та по-прежнему стояла на срезе, но была повернута к учителю стороной с оставшейся кожурой. Учитель срезает кожуру. Под конец он срезает кожуру с самого верха картофелины.

Возраст: с 4-5 лет.

12.Затачивание карандаша

Материал: на небольшом подносе - точилка для карандашей, два простых

карандаша, небольшая пластмассовая мисочка или стаканчик для стружки.

Упражнения:

1. Заточить совершенно новый карандаш.
2. Заточить короткий карандаш.
3. Заточить коробку цветных карандашей.
4. Заточить карандаши с помощью различных видов ручных точилок.
Объяснить ребенку, что если в точилке есть резервуар для стружки, то его необходимо регулярно освобождать.
5. Заточить карандаш с помощью механической точилки, Возраст: с 5 лет.

13.Промывание кисточек

Материал: фартук, две миски, два стаканчика для кисточек, бумажные салфетки, тарелка, три— четыре кисточки, акварельные краски в коробке, губка, тряпочка для просушивания, ведро для грязной воды, полотенце.

Упражнение: промывание кисточек разных размеров. Возраст: с 4,5-5 лет.