**Государственное бюджетное образовательное учреждение**

**Центр развития ребенка - детский сад № 33 Красносельского района**

**Санкт-Петербурга**

Статья

«Упражнения практической жизни»

**Воспитатель: Набока Д.С.**

**Санкт-Петербург**

Обычно дети до 4х лет наибольшее количество времени проводят именно в зоне УПЖ. Ребенок, в это время находящийся в сензитивном периоде развития точных движений, удовлетворяет свои потребности, работая c материалами практической жизни. Большая часть материалов из зоны УПЖ происходит из повседневных домашних дел и постепенно дает возможность ребенку применять сложные движения в занятиях дома, в семье, в социальной группе: приготовления завтрака, самостоятельное одевание и раздевание и тп. Благодаря этому, у ребенка растет уверенность в себе и чувство собственного достоинства.

Важно: Заниматься нужно только при желании и возникновении интереса у самого малыша. Делать презентацию упражнения (показывать, демонстировать) нужно таким образом, чтобы ребёнок был заинтересован в этом действии. Когда мама увидит, что он начал концентрироваться, то она может спокойно оставить его наедине с материалом и дать возможность работать так, как он может. Если у ребёнка не получается какое-то упражнение, то скорее всего, он «застрял». В таких случаях можно показывать только часть действий, а не всю презентацию от начала и до конца.

При демонстрации важно выполнять все медленно и очень тщательно, чтобы малыш мог увидеть точно, что и как происходит. Следует всегда после движения делать маленькую паузу, чтобы он мог впитать информацию. Давая презентацию, мама анализирует свои движения, и тогда ребёнок тоже будет анализировать свои.

**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 метала (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 З 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 з а п а с а: «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 з а п а с а: «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 З 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 з а п а с а: название всех сто­ловых приборов, «моющее средство», «губка», «мыть», «вытирать», «сушить».
Возраст: с 3,5 лет.

**4.Мытье фруктов**
**Материал:** клеенчатый фартук; тарелка с немытыми 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 з а п а с а: 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 з а п а с а: 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 з а п а с а: 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 з а п а с а: названия цветов. Возраст: с 4лет.


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.
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.

**4)) Основы культуры поведения**

1.**Как приглашают гостя в комнату и предлагают ему присесть**
**Материал:** комната, дверь, стулья, на столике - книжка, газета, сок или чай, кофе, печенье, фрукты и т.д.
Например: «Здрав­ствуй, Маша! Рада тебя видеть!» Ребенок: «Здравствуйте, Наталья!» мама: «Заходи, пожалуйста». Ребенок входит в комнату и ак­куратно закрывает за собой дверь. мама: «Садись, пожалуйста, где тебе нравится». При этом мама указывает на свободные стулья. мама: «Угощайся яблоками. А может быть, ты хочешь сока с печеньем?» Ребенок берет яблоко и говорит: «Спасибо!» мама: «Пожалуйста! Как у тебя дела?» — и т.д. Диалог можно продолжать, разыгрывая ситуацию прихода гостя; можно прервать, когда ситуация проработана.

**Упражнения для развития навывыка:**

1. Разыгрывание с детьми самых различных ситуаций: знакомства, дарения подарков, поздравления, просьбы о помощи, принятия помощи, покупки чего-либо в магазине.
2. Обсуждение с детьми, как ведут себя в театре, в обществен­ном транспорте, в зоопарке, цирке и других общественных мес­тах, на проезжей части улицы и т.д. Необходимо донести до де­тей, что некоторые способы поведения являются не только не­вежливыми и негативно воспринимаются окружающими, но и могут быть опасными как для самого ребенка, так и для окружаю­щих. Например, несоблюдение правил движения на улице может привести к аварии; если есть пирожные или мороженое во время сеанса в кинотеатре, то можно испачкать себя и окружающих; если вертеться и прыгать на стуле, сидя за столом в гостях, или тянуть за скатерть, то посуда может упасть со стола.
3. Обсуждение с детьми, какие формы приветствия они знают и умеют ли их правильно выбирать. Выбор формы приветствия зависит от того, где находится ребенок: дома, на улице или в детском саду, а также от лица, к которому обращено приветствие. По-разному приветствуют незнакомого человека, знакомого, дру­га, родственника, мужчину, женщину или ребенка, пожилого человека, человека среднего возраста или своего ровесника. Необ­ходимо учитывать и традиции данной страны.

Расширение словарного запаса: при выполнении по­добных упражнений дети и учитель постоянно выражают свои мысли, чувства, намерения. Нужно говорить ясно, выражаться правильным, литературным языком.

Возраст: с 3,5 лет.

2.**Оказание помощи другим и принятие помощи**
**Материал:** комната, стулья, столы, различные предметы.
**Пример**. Ребенок тащит очень большой стул или стол, желая поставить его в определенное место. мама: «Тебе помочь?» Если ребенку нужна помощь, он ответит: «Да!» — и мама по­может. Если же ребенок хочет выполнить работу самостоятельно, ему не следует помогать.
2. Ребенок может сам попросить о помощи. Если он не знает, как это сделать, мама подсказывает ему возможную форму выражения своего желания, например: «Мой стул очень тяжелый. Помогите мне, пожалуйста, перенести его!»
3. Ребенок сидит и, возможно, пассивно ждет помощи. сле­дует прояснить, действительно ли ребенку нужна помощь или он просто сидит

Возраст: с 3,5 лет.

3.**Чистка носа (сморкание)**
**Материал:** носовой платок из мягкой бумаги или ткани. Цели: *прямая* - ребенок учится правильно сморкаться; *кос­венная -* научиться свободно чувствовать себя в обществе.
*Примечание:* чистку носа лучше показывать, когда у ребенка нет на­сморка.
**Упражнения:** 1. Сморкаться при помощи матерчатого плат­ка.
2. Сморкаться одной рукой.
3. Сморкаться в период насморка.

Расширение словарного запаса: «нос», «носовой платок», «упа­ковка», «сморкаться». Возраст: с 3 лет.

**5))Особые виды движения**

**1.Ходьба по линии**
**Материал:** линия в виде большого эллипса на полу; различ­ные предметы на столике: колокольчик, ложки с шариками на них, поднос с шариком на нем, муляжи фруктов в корзинке, ленточка на палке, зажженная свечка, флажки, геометрические тела, розовая башня, цветы и т.д.
**Упражнения для** Развитие навыка:

Дети могут носить различные предметы в руках и на голове. Очень интерес­но носить, например, мячик, корзинку или коробочку, бумажный фо­нарик, маленький кубик из розовой башни, шляпу, мешочек с пес­ком.
Носить предметы, которые требуют особо осторожного обращения: зажженную свечку, наполненный водой стакан, колоколь­чик, шарик в ложке.
Ходят по линии и поют.
Использование музыки, имеющей различ­ные ритмы: марша, вальса, польки и т.д.
Ходьба самых различных видов.
Каждый из детей по очереди проходит крут по линии, пока­зывая то движение, которое ему нравится. Все остальные дети наблюдают за ним.

Возраст: с 3 лет.

**2.Тишина**

Цель: ощутить полную тишину. Тренировка умения соразмерять свои действия и владеть собой. Восприятие слабого шума.

"Все мы абсолютно безмолвны; рот закрыт; мы не двигаемся; руки остаются в покое".

В тишине слушают отдельный шум или звук, на который раньше не обращали внимания: тиканье часов, пение птиц, шум дождя. лучше, когда комната немного затемнена. При этом внимание и концентрация смещаются со зрительного восприятия на слуховое.