

Полезные упражнения для малышей



В списке упражнений в повседневной жизни собраны материалы, с помощью которых дети учатся ухаживать за собой и своими вещами.

Дети упражняются в пересыпании, переливании, классификации и сортировке, приготовлении пищи, уходе за животными и ручном труде.

- **Упражнения со стулом**

Нужно научить ребенка осторожно носить стул, тихо ставить его на пол, спокойно садиться и вставать.

- **Коврик**

Покажите ребенку, как можно скатывать и раскатывать коврик.

- **Пересыпаем зерно**

Ребенку надо из одной миски пересыпать гречку, горох или рис в другую миску при помощи чайной ложки или через воронку.

- **На дне миски**

Глубокая миска наполняется крупой, в нее закапываются камушки, пуговицы, небольшие предметы и фигурки. Ребенку нужно покопаться в миске и отыскать все спряятанные предметы.

- **Из ведра в ведро**

Ребенку надо из одного большого ведра перелить воду в другое ведро с помощью половника, чашки, ковшика, бутылочки и т.п.

- **Из миски в миску**

Ребенку надо переливать воду из миски в миску ложкой, маленькой чашкой, пипеткой, шприцом (без иглы), резиновой грушей, поролоновой губкой (намочил губку в одной миске и отжал в другую).

- **Переливание воды**

Приготовьте три кувшинчика (баночки), в одном из которых вода, поднос и губка. Научите ребенка, как приподнимать кувшинчик с водой, наклонять его и переливать воду в другой кувшинчик. Если вода прольется на поднос – ребенок вытирает ее губочкой.

- **Переливание воды через воронку**

При переливании воды можно использовать воронку. Но здесь уже понадобятся бутылочки с зауженными горлышками

- **Вылавливание шариков**

В миску налита вода, в которой плавают теннисные шарики. Ребенку нужно ситечком выловить все шарики и переложить их в пустую миску.

- **Пена**

Ребенок капают из пипетки капельку жидкого мыла в мисочку с водой. Затем венчиков взбивает пену.

- **Форма воды**

Вам понадобятся различные емкости: надувной шарик, стакан, бутылка, формочка и т.д. Из кувшина с водой ребенок осторожно выливает воду в надувной шарик, наблюдая, как вода принимает форму шарика. Затем выливает воду обратно в кувшинчик и заливает в следующую емкость.

- **Где больше воды**

Берется два-три стакана и емкость с водой. Ребенок получает задание – налить во все стаканы одинаковое количество воды или так, чтобы в одном стакане было больше воды, а в другом меньше.

- **Бутерброды**

Ребенок надевает фартук, моет руки. На одной разделочной доске режется хлеб, на другой – колбаса. Составляются бутерброды, которые ребенок укладывает на тарелку.

- **Мытье посуды**

Ребенок с помощью губки и жидкого средства моет посуду в двух тазиках, вытирает посуду полотенцем, по окончании убирает рабочее место.

- **Подметание пола**

С помощью щетки для пола ребенок сметает сор в кучку, сгребает его на совок и высыпает мусор в ведро.

