**Упражнения из практической жизни для развития общей и тонкой моторики**

Для развития мелкой и крупной моторики рекомендуется выполнение упражнений из практической жизни. Запомните очень важное правило: все упражнения нужно выполнять в "обе стороны", т. е. по очереди обеими руками.

Вот их примерный перечень:

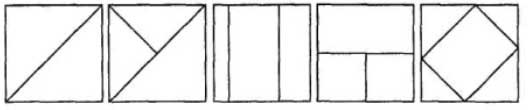
* Переливание воды из стакана в стакан, из заварного чайника в чашку.
* То же, но на одном стакане сделайте метку, до какого уровня можно наливать воду, а в другой стакан налейте заведомо больше воды.

- Воду из одной емкости в другую можно переносить при помощи одноразового шприца или губки.

* Вместо переливания ребенок может пересыпать крупу из одной емкости в другую.
* Подготовьте рамки с застежками: с бантами, шнурками, пряжками, пуговицами, молнией, булавками, крючками, кнопками, "липучками" и др. Обязательно покажите ребенку, как пользоваться застежками, разделяя каждое действие на маленькие шаги.
* Уход за живыми растениями в помещении и на улице (посадка, рыхление и полив).
* Подметание пола. Чтобы движения ребенка при выполнении этого задания не были хаотичными, нарисуйте на полу или разметьте изоляционной лентой небольшой квадрат. Вокруг него рассыпьте что-нибудь, например, косточки абрикоса, и покажите ребенку, как нужно сметать мусор в центр квадрата. После того как все сметете в одну кучку, дайте ребенку совок и ведерко для сбора "мусора".

Не отказывайте своему ребенку, если он хочет помочь вам при стирке белья. Более того, сделайте ему сушилку рядом с батареей, а потом

* помогите погладить мелкие вещи. - Разделение сыпучих веществ. Смешайте гречневую крупу и манку в миске. Рядом поставьте еще одну миску и положите на нее ситечко. Пусть ребенок ложкой насыпает смесь в ситечко и перемешивает смесь. Когда вся манка ссыплется в миску, гречку из ситечка ребенок должен пересыпать в баночку.
* Хорошее упражнения для развития координации движений - складывание салфеток по размеченным линиям.



* Используя безопасную овощечистку, можно научить ребенка чистить овощи и фрукты. Под вашим присмотром ребенок может попробовать их разрезать на кусочки. Было бы очень хорошо, если бы маленький повар угостил всех присутствующих в доме.
* Мытье посуды (не важно, настоящей или игрушечной) тоже поможет развить координацию движений.
* Если в вашем доме есть ручной миксер, то подготовьте еще одно упражнение: налейте в какую-нибудь миску подкрашенную мыльную воду, и пусть малыш взбивает цветную пену.
* Подвесьте где-нибудь пучок вискозных или шерстяных ниток и научите малыша заплетать косы.
* Налейте в неглубокий тазик воды и бросьте в него или теннисные шарики, или "скорлупки" от киндер-сюрприза. Пусть ребенок вылавливает их при помощи ложки с прорезями и складывает в тарелочку.
* Нарежьте кусочки поролона (размер кусочка сахара) и наломайте пробки (чтобы у кусочков специально были неровные края). Все это сложите в тарелочку, рядом поставьте другую. Ваш малыш будет все это перекладывать при помощи пинцета. Предварительно научите ребенка правильно держать пинцет.
* На края мисочки нацепите обыкновенные прищепки. Их нужно будет снять и опять одеть на край. Приготовьте разные по размеру полиэтиленовые бутылки из-под воды, шампуня, пузырьков, духов и др., и пусть ребенок отвинчивает и навинчивает пробки, подбирая по диаметру.
* Если вы найдете кусок плотного пенопласта, то можно дать малышу маленький молоток, гвозди с широкими шляпками и разрешить их забить.

* Ваш ребенок приобретет хороший практический навык при чистке стеклянной бутылки при помощи "ершика".
* Для самых маленьких рекомендуем очень простое упражнение: в одну мисочку насыпаете обыкновенный горох, и пусть малыш перекладывает его сначала всей горстью, затем щепоткой и в конце концов - указательным и большим пальцами в другую миску.
* Если вам нужно что-либо перемешать (салат, тесто), то подключите к этой работе ребенка.
* Еще одна игра для самых маленьких: нарвите вместе с малышом в ящик бумагу и спрячьте маленькую игрушку. Ее нужно будет найти на ощупь.
* Работа с бумагой очень значима для ребенка. Нужно учить его складывать и разворачивать, скатывать, скручивать, перелистывать, мять ее.
* Поставьте наклонно желоб, и пусть ребенок катит по нему мяч, после чего мяч попадает в корзину.
* Поставьте на стол воротца. Ребенок через них должен прокатить мяч.
* Изготовление гирлянд, бус.
* Продевание тесьмы в дырочки.
* Игра "поймай рыбку": сделайте удочку с магнитом на конце, а из жестяных банок вырежьте рыбок. Рыбок нужно положить на поднос, и ребенок должен при помощи удочки перенести их на другой поднос.