

Волкова Е.Н.

Воспитатель группы «Радуга»

Как правильно учить ребенка есть самостоятельно.



Золотое правило воспитания: не делать за малыша те действия, которые он может выполнить сам.

Уметь пользоваться столовыми приборами – один из базовых навыков самообслуживания.

Как научить ребенка есть ложкой самостоятельно и когда это сделать, желательно решать, учитывая уровень его развития готовность к практическим занятиям и прочие факторы. Любой навык проще освоить, когда дети физиологически созреют для него.

Малыш хочет сам держать ложку? Так тому и быть. Предоставьте ребенку такую возможность. Побуждайте и не запрещайте, если малыш стремится к самостоятельности сам. Но просто дать ложку и надеяться, что ребенок с удовольствием начнет ей кушать – это ложная надежда. У малыша будет не получаться, он будет расстраиваться и расстраивать вас. И поэтому нам важно понять, как помочь ребенку овладеть этим орудийным действием, как пошагово помочь ему овладеть этим непростым для него умением.

Все малыши в год уже могут сжимать ложку в кулачок. А хорошо орудовать ложкой дети умеют уже с полутора лет.

Учите правильным действиям. **Начните с мытья рук перед едой:**

- намыливать рук мылом и мыть их круговыми движениями;
- вытирать руки полотенцем;
- держать ложку в правой, а хлеб в левой руке;
- пищи на ложку брать немного, хлеб откусывать небольшими кусочками;
- слегка наклоняться над тарелкой;
- опускать ложку в тарелку плавно, не стучать о край тарелки;
- вытирать рот салфеткой в случае необходимости во время еды и по ее окончании.

Используйте совместное действие, обучая малыша держать ложку. Возьмите его ручку в свою и выполняйте нужное движение.

Ребенок этого возраста быстро устает, каждое из этих действий требует от него больших усилий физических и психических, поэтому внимательно следите за ним и, заметив признаки напряжения, усталости, помогите ему: докормите, домойте руки сами. Если ребенок перестает обращать внимание на еду, стоящую перед ним, считайте, что он съел достаточно, уберите тарелку и спустите ребенка на пол. В последствии малыш поймет, что вы убираете еду, как только он потеряет интерес к ней и не будет играть раньше, чем насытится.

Взрослых часто огорчает плохой аппетит ребенка. Но если он здоров, то потеря аппетита – результат ошибок родителей. Прежде всего надо постараться готовить ребенка к приему пищи. Доброжелательно и ласково. Не прерывая игры. Взрослые должны помнить, садиться за стол надо только с хорошим настроением.

Красиво сервируйте стол, это поможет привлечь внимание ребенка и повысит аппетит.

Если ребенок отказывается от еды или ест плохо – не надо кормить его насильно: пища, съеденная без аппетита, не приносит пользы. В этом случае можно попробовать игровые приемы, потешки, стихи.

Кормление можно и нужно использовать для развития ребенка. Именно во время еды он без специальных занятий овладевает необходимыми знаниями, узнает названия блюд, их цвет, форму, вкусовые качества (кислое, сладкое, соленое), физические свойства (холодное, горячее, теплое), конечно, при условии, что взрослые обговаривают все действия, называют блюдо, его качества.

При правильном воспитании ребенок в два года:

- перед едой идет мыть руки, моет их сам;
- ест самостоятельно ложкой жидкую и густую пищу;
- обращает внимание на запачканное лицо и руки, пытается вытираться салфеткой.

Потешки и стихи при приеме пищи:

1. А у нас есть ложка

Волшебная немножко.

Вот – тарелка, вот – еда.

Не останется следа.

На моей тарелочке

Рыженькая белочка,

Чтоб она была видна,

Все съедаю я до дна.

2. Мы варим суп, суп

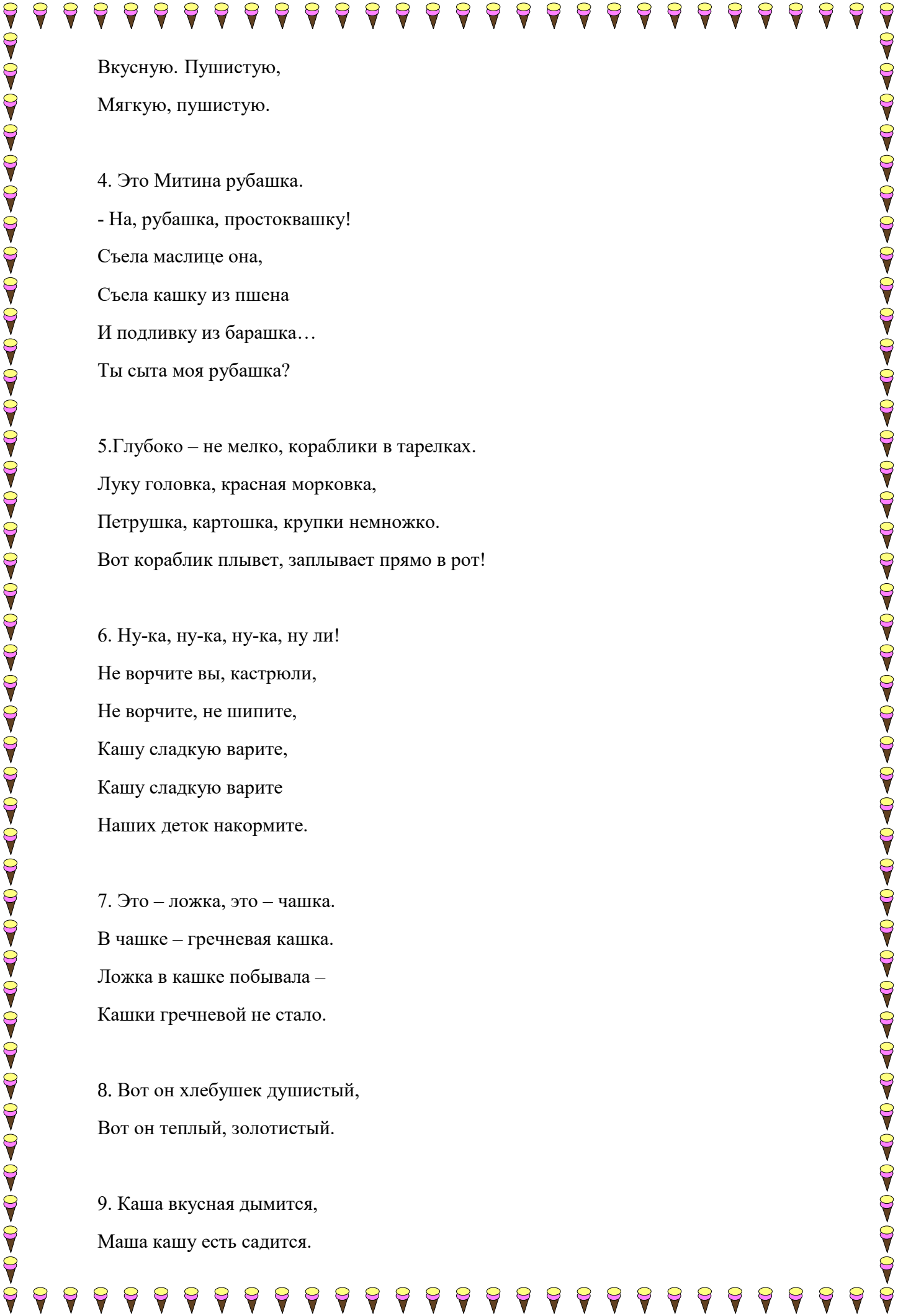
Из перловых круп, круп.

Получилась каша –

То-то горе наше!

3. Умница Катенька,

Ешь кашу сладеньку,



Вкусную. Пушистую,
Мягкую, пушистую.

4. Это Митина рубашка.

- На, рубашка, простоквашку!

Съела маслице она,

Съела кашку из пшена

И подливку из барашка...

Ты сыта моя рубашка?

5. Глубоко – не мелко, кораблики в тарелках.

Луку головка, красная морковка,

Петрушка, картошка, крупки немножко.

Вот кораблик плывет, заплывает прямо в рот!

6. Ну-ка, ну-ка, ну-ка, ну ли!

Не ворчите вы, кастрюли,

Не ворчите, не шипите,

Кашу сладкую варите,

Кашу сладкую варите

Наших деток накормите.

7. Это – ложка, это – чашка.

В чашке – гречневая кашка.

Ложка в кашке побывала –

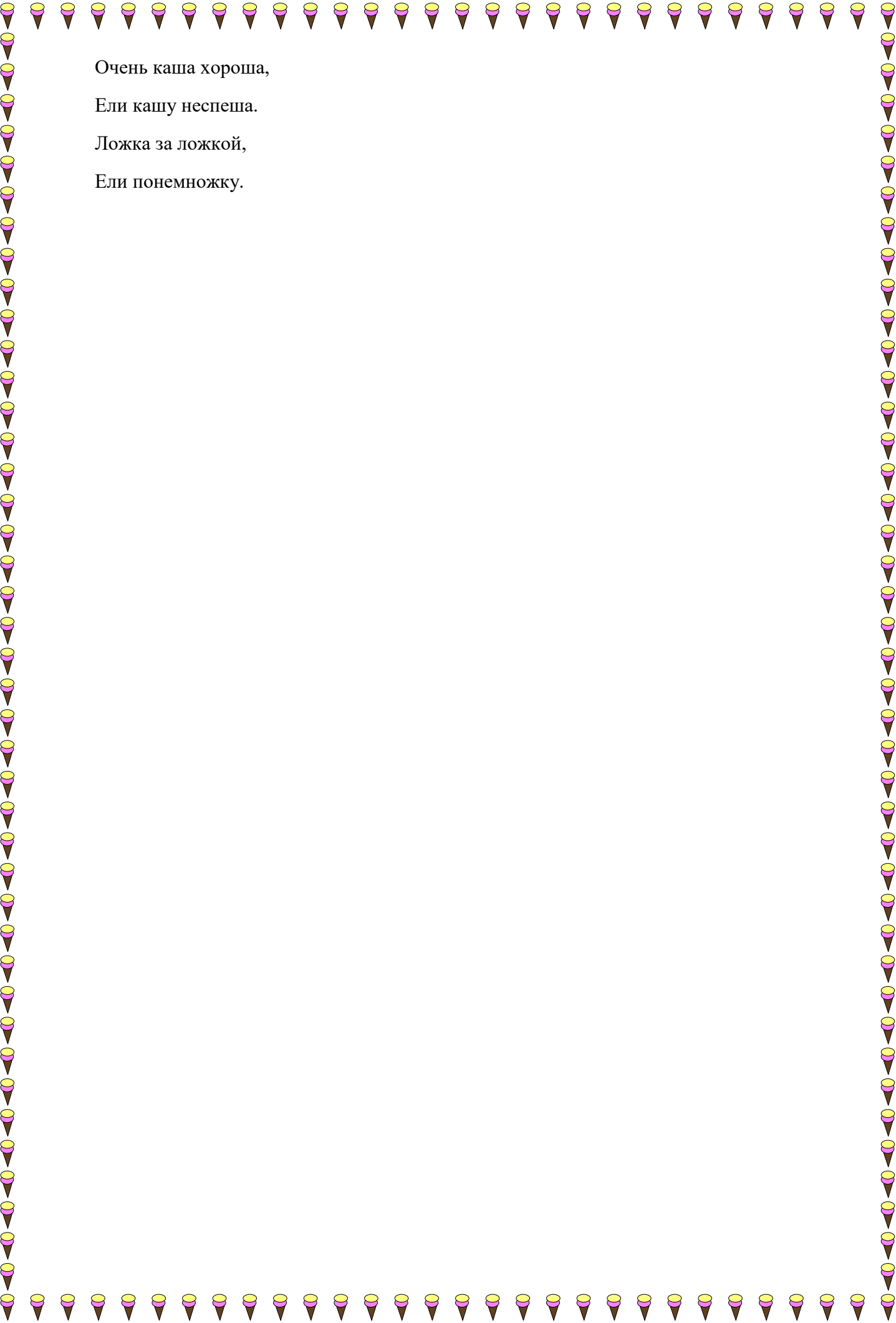
Кашки гречневой не стало.

8. Вот он хлебушек душистый,

Вот он теплый, золотистый.

9. Каша вкусная дымится,

Маша кашу есть садится.



Очень каша хороша,

Ели кашу неспеша.

Ложка за ложкой,

Ели понемножку.