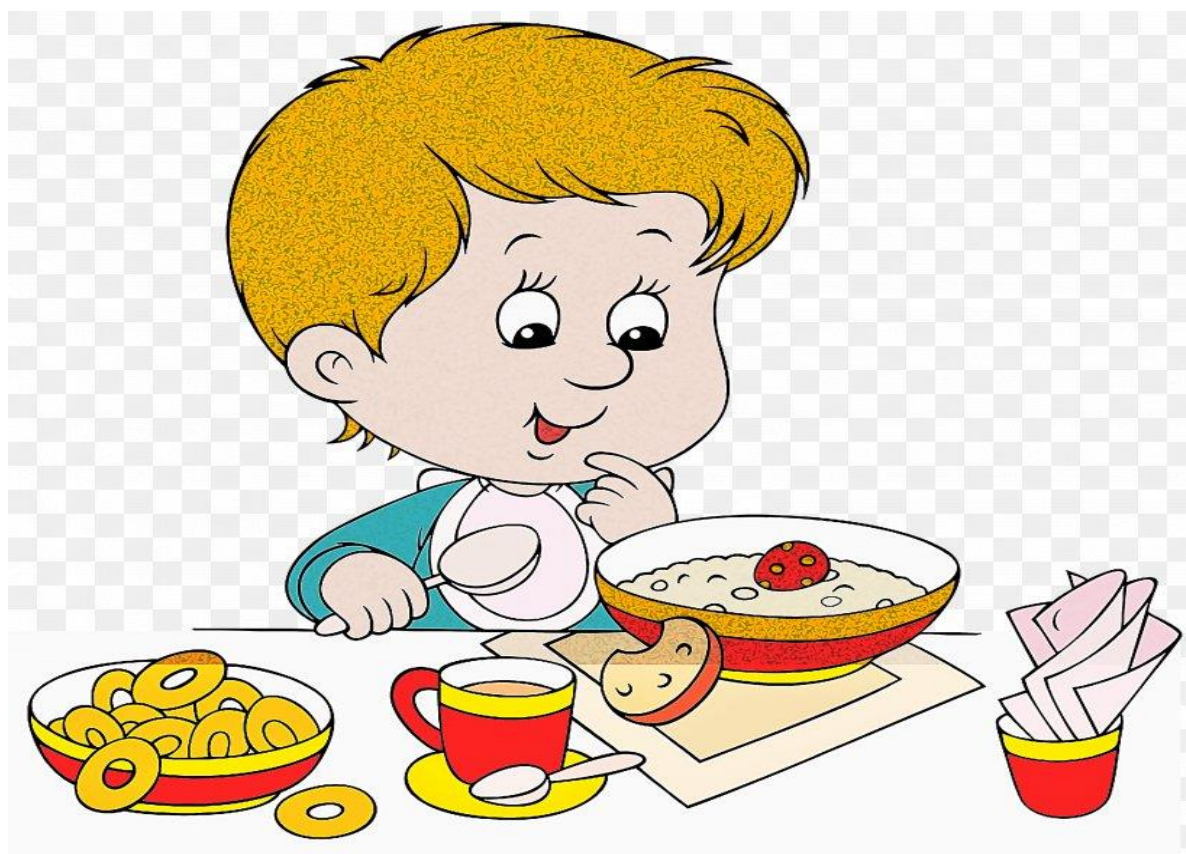


Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
«Краевой реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными
возможностями «Журавлики»».

Как научить ребенка раннего возраста самостоятельно есть ложкой?

(Полезные советы для родителей)



Разработка воспитателя
стационарного отделения
Макушиной
Татьяны Александровны

Барнаул
2021

С чего начинать?

Отведите на процесс побольше времени. Важно, чтобы вы сами не нервничали и никуда не торопились. Если все же время поджимает, возьмите две ложки: одну дайте ребенку для тренировки навыка, а другой кормите его сами. Морально настройтесь на то, что не вся пища попадет в пункт назначения. Под столик для кормления постелите клеенку, наденьте на малыша нагрудник, приготовьте салфетки. Можно использовать специальную тарелочку на липучке, которая не «убежит» от юного едока. Начинайте с густой каши, творога или картофельного пюре – им легче удержаться на ложке. К двум годам многие детки смогут справиться и с жидкой пищей. Убедитесь, что пища не горячая! Иначе надолго отобьете у малыша стремление к самостоятельности. С другой стороны, можно позаботиться и о том, чтобы каша не превратилась в холодную массу. Для этого существуют тарелочки с подогревом, где в специальный отсек на днище наливается горячая вода, которая не позволяет блюду быстро остыть.

Обучение самостоятельности в еде

В раннем возрасте (на втором-третьем году жизни) можно начинать обучение ребенка пользованию ложкой, чашкой самостоятельно. Вначале лучше давать ребенку маленькую кружечку, наполовину наполненную жидкостью, поскольку руки у него еще слабые. Он будет поддерживать кружку и лишь затем научится держать ее самостоятельно. Следите, чтобы кружка не оказалась горячей – это приведет к отказу ребенка держать ее в руках. Возможно, что первое время ребенок будет выпускать кружку или ложку из рук сразу же после того, как пища попала в рот. Но со временем он научится ставить кружку на стол и класть рядом с тарелкой ложку. Обучение пользованию ложкой обычно сопряжено с большими трудностями, чем обучение пользованию чашкой. Прежде всего, нужно познакомить ребенка с ложкой и тарелкой (обследовать и назвать их). Рукой ребенка надо потрогать дно пустой тарелки, затем положить в тарелку еду (не горячую) и тоже потрогать ее, объясняя при этом каждое свое действие. После этого можно дать ребенку ложку, сказав, что есть нужно ложкой, а не руками, и показать, как надо есть из ложки. Для этого надо зачерпнуть ложкой еду и показать это ребенку (потрогать еду в ложке его рукой). Очевидно, что делать это надо не на протяжении всего кормления, а лишь в его начале. Ребенок может сопротивляться, если взрослый пытается действовать при кормлении его рукой. Можно попробовать положить его руку на свою. Таким образом, рука ребенка будет следовать за рукой взрослого. Движение руки будет согласовываться с движениями головы и губ. Если малыш берет ложку в кулачок, ничего страшного. Позже научится держать правильно. Для крохи самое главное поначалу – научиться соотносить в пространстве столовый прибор, тарелку и собственный рот, проще говоря, не промахнуться. После того как ребенок научится держать в руках ложку, наиболее трудной операцией становится зачерпывание пищи. Если пища не жидкая, ребенок часто пытается положить ее в ложку левой рукой и, неся ложку ко рту,

поддерживать ее. Если своевременно начать обучение, то к трем годам ребенок научится самостоятельно есть ложкой и пить из кружки. Если ребенок устал, не настаивайте на самостоятельности, докормите его сами. Важен позитивный настрой – не приносите его в жертву навыку. Возможно, вы начали слишком поздно. Не затягивайте начало обучения до двух лет. Не упустите момента, когда ребенок САМ проявляет интерес к ложке.



Игры на подготовку руки и формирование навыков приёма пищи, правил поведения за столом

- **«Варим кашу».** Скорее всего, малыш уже наблюдал, как мама варит в кастрюльке кашу, помешивая ее ложечкой. В небольшую миску, кружку или кастрюлю насыпьте что угодно (хоть кусочки бумаги), дайте ребенку в руки ложку и пусть он имитирует помешивание каши. Можно потом предложить готовое блюдо сидящим рядом куклам и мишкам (малыш зачерпывает ложкой «кашу» и старается донести ее до игрушечных ротиков). Можно «покормить» и маму с папой

- **«Ситечко».** Наберите в кастрюльку воды, бросьте туда разные предметы (небольшие). Поставьте рядом пустое блюдо. Дайте малышу ситечко на ручке. Задача ребенка – выловить из воды с помощью ситечка все предметы и переложить их в пустую ёмкость. Постепенно ситечко заменяем на ложку.
- **«Приглашаем на чаёк».** Наливаем в стакан или в кружку воду. Имитируем перемешивание сахара в чае. Сначала придерживайте ручку ребенка своей рукой. Обратите его внимание на то, что ложка в стакане не должна сильно стучать (хотя это самое интересное) И вода не должна выплёскиваться. Упражнение будет особенно интересным, если стакан прозрачный, а в воде размешиваем красящие крупы (например, марганцовку или шафран, если не жалко).
- **«Экскаватор».** Берем тарелку с широким основанием, насыпаем туда крупу. В середину ставим небольшой стаканчик. Ложка – это ковш экскаватора. Зачерпнули из большой миски крупу – высыпали в стаканчик. Пытаемся его наполнить доверху. Пустая чашка может стоять и рядом с полной тарелкой.



Потешки, стихи, песенки в помощь маме и папе.



УЧИМСЯ КУШАТЬ САМИ

Есть учиться будем сами, Ложку
Ире (или другое имя), ложку маме,
Наполняем, тянем в рот,
А теперь наш рот жует.
Проживали, всё глотаем,
И сначала начинаем.

ВЕСЕЛОЕ КОРМЛЕНИЕ

Кушать нужно всем зверятам,
Птичкам, рыбкам и ребятам,
Открывай пошире ротик,
Мы наполним твой животик.

Ложку за маму, за папу, за деда,
Ложку за бабушку, друга, соседа,

Ложка за мышку, за кошку, за
зайчиков,
Ложка за девочек, ложка за
мальчиков.

ЧУДЕСНЫЕ ЛОЖКИ

По веселой, по дорожке,
Шли однажды, строим ложки.
Топ-топ, топ-топ,
Да! - кричи, кто есть готов!

Открывай скорее рот,
Мчится ложка – самолет!

Следом ложка - паровоз,
Шире ротик! – Въедем в нос!

Ложка - лодочка плывет,
Рот пустой от тебя ждет!

По дороге быстро мчит,
Ложка - грузовик спешит!

Ложка - мячик прыг, да скок,
Ловко прыгает в роток!

Приплыла к нам ложка - туча,
Съешь ее скорее лучше!

Всё, нам тучка не страшна,
Всё съедим сейчас до дна!

СЕКРЕТ ТАРЕЛКИ

У тарелки есть секрет,
Там на дне зверей портрет,
Нужно скушать все до дна,
Тайна станет нам видна.

Ешь скорее супчик вкусный,
А то зверям очень грустно,
Шире ротик свой открой,
Встречи ждут они с тобой.

АМ-АМ, НЯМ- НЯМ

Жук летит навстречу к нам.
Ам-ам, ням-ням.

Кит приплыл к нам по волнам.
Ам-ам, ням-ням.

Скачут кони по лугам.
Ам-ам, ням-ням.

А бараны по горам.
Ам-ам, ням-ням.

Волки рыщут по лесам,
Ам-ам, ням-ням.

Зайцы скрылись по кустам.
Ам-ам, ням-ням.

Шли верблюды по пескам.
Ам-ам, ням-ням.

Плыли рыбы по морям.
Ам-ам, ням-ням.

Ой, как вкусно – вкусно нам.
Ам-ам, ням-ням.

