

Подготовила: Набиева Д.И., воспитатель

Памятка для родителей: «Как научить ребёнка есть ложкой правильно»



Правильное держание ложки — это ключевой навык для малышей, который оказывает значительное влияние на их развитие. Этот простой, на первый взгляд, процесс способствует:

1. **Развитию мелкой моторики:** тренирует мышцы пальцев и кистей.
2. **Улучшению координации движений:** помогает контролировать движения рук и глаз.
3. **Формированию самостоятельности:** укрепляет уверенность ребёнка в своих силах.
4. **Социальной адаптации:** учит следовать нормам поведения за столом.
5. **Развитию концентрации и терпения:** важные навыки для повседневной жизни.

Эти аспекты делают обучение правильному использованию ложки важным этапом в общем развитии малыша, способствуя его гармоничному росту и уверенности в своих способностях.

Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам научить малыша есть ложкой правильно.

1. Начало обучения

- 👉 **Когда начинать обучение:** Начинать учить ребёнка держать ложку можно примерно с 9–10 месяцев. В этом возрасте дети начинают проявлять интерес к еде и столовым приборам.
- 👉 **Первые попытки (до 1,5 лет):** Важно учитывать, что до 1,5–2 лет дети обычно держат ложку в кулаке, что является нормальным этапом развития. После этого возраста можно постепенно приучать малыша к правильному захвату ложки.
- 👉 **Переход к правильному захвату (1,5–2 года):** После 1,5–2 лет постепенно приучайте малыша к правильному захвату ложки. Показывайте, как держать ложку тремя пальцами: большим, указательным и средним, чуть ниже широкой части ручки.
- 👉 **Закрепление навыка:** К 3 годам ребёнок должен уверенно держать ложку и правильно ею пользоваться. В этом возрасте дети уже могут аккуратно донести пищу до рта и управляться с ложкой более уверенно.

2. Подготовка

- 👉 **Выбор подходящей ложки:** Используйте маленькие и лёгкие ложки, специально предназначенные для детей. Они должны быть удобными для небольших ручек.
- 👉 **Правильная мебель:** Убедитесь, что стул малыша соответствует его росту и находится на уровне стола.

3. Правильный захват ложки:

- 👉 **Как правильно держать ложку:** После 1,5–2 лет постепенно приучайте малыша держать ложку правильно: чуть ниже широкой части ручки тремя пальцами - большим, указательным и средним.

- 👉 ***В какой держать ложку:*** Важно следить, чтобы ребёнок держал ложку в «правильной» руке: правша - в правой, левша - в левой.

4. Демонстрация

- 👉 ***Создание условий для обучения:*** Уберите отвлекающие факторы: телевизор, игрушки, гаджеты. Пусть ребёнок сосредоточится на еде.
- 👉 ***Покажите, как это делать:*** Сядьте рядом с ребёнком и показывайте, как правильно держать ложку и как ею пользоваться. Объясняйте каждый шаг игровым тоном.
- 👉 ***Используйте игрушки:*** Игры с куклами или мягкими игрушками могут сделать процесс обучения более увлекательным.

5. Обучение через игру

- 👉 ***Создайте игры с едой:*** Например, предложите малышу «ловить» маленькие кусочки пиццы ложкой. Это поможет развивать моторику и координацию.
- 👉 ***Занимательные задания:*** Превратите процесс в игровую активность, например, предложите помочь вам «накормить» игрушку.

6. Простые продукты

- 👉 ***Начинайте с мягкой пищи:*** Предлагайте этап за этапом более густую и мягкую пищу — пюре, йогурты и каши. Такие продукты легче поднимать ложкой.
- 👉 ***Избегайте расплывчатой пищи:*** Поначалу не стоит предлагать жидкие блюда, чтобы снизить уровень беспорядка.

7. Позитивное подкрепление

- 👉 ***Хвалите малыша:*** За каждую успешную попытку поощряйте ребёнка словами или небольшими наградами. Это поможет ему чувствовать себя уверенно.

- ✎ **Не критикуйте неудачи:** Если что-то не получается, сохраняйте спокойствие и поддерживайте малыша. В процессе обучения важен позитивный подход.

8. Стабильная практика

- ✎ **Регулярные занятия:** Регулярно включайте использование ложки в каждое время еды, чтобы формировать у ребёнка привычку.
- ✎ **Разнообразие блюд:** Поощряйте пробовать различные виды пищи, чтобы ребёнок развивал навыки на практике.

9. Индивидуальный подход:

- ✎ **Учитывайте особенности развития вашего ребёнка:** Некоторым детям требуется больше времени для освоения навыка.
- ✎ **Перенос приёма пищи:** Если ребёнок отказывается есть, возможно, он не голоден. Перенесите приём пищи на позже.

10. Установите ритм

- ✎ **Создайте распорядок дня:** Проводите время за столом вместе с малышом, чтобы он привыкал к рутинным приемам пищи.
- ✎ **Соблюдайте время для еды:** Определите спокойное время, когда вы будете учить малыша есть ложкой без спешки.

11. Не забывайте об эмоциях

- ✎ **Смотрите на процесс с юмором:** Улыбайтесь и смейтесь, если что-то идёт не так. Это создаст позитивную атмосферу и уменьшит стресс.

Обучая малыша есть ложкой, вы не только помогаете ему развить важные навыки, но и создаёте приятные моменты, полные смеха и радости. Главное — поддерживать интерес и позитивное отношение к обучению!