**Консультация для родителей**

«Формирование навыков самостоятельного приема пищи»

*Метрикова Галина Вячеславовна,*

*воспитатель*

*Отделения развития и реабилитации детей*

*раннего и дошкольного возраста «От колыбели до школы»*

# *ОКУ «Курский областной центр психолого-педагогического,*

# *медицинского и социального сопровождения»*

**Цель:**  повышение компетентности родителей детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в вопросах формирования культурно - гигиенических навыков и навыков самостоятельного приема пищи, а также повышение мотивации родителей в процессе сотрудничества и формирования ключевых компетенций ответственного родительства.

**Целевая группа**- родители, воспитывающие детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья.

Прием пищи - это потребность человека, удовольствие, развитие мелкой моторики, повод к коммуникации, сенсорный опыт, развитие мышц ротовой полости. Навык самостоятельного приема пищи, в том числе кусания, жевания, глотания является базой для развития речи.

Главное при обучении ребенка самостоятельному приему пищи учитывать его желания (голоден ли ребенок), включать его в сам процесс кормления и, конечно, взрослый должен терпеливо стараться заинтересовать ребенка, без принуждения, оставляя только положительные эмоции от самого процесса.

Важно правильно подготовиться к процессу обучения:

1. Правильно сажаем ребенка

Надо посадить ребенка на стул так, чтобы обе руки были свободными, ноги должны устойчиво стоять на опоре. Если ребенок плохо сохраняет равновесие, можно зафиксировать его ремнем. Очень важно, чтобы ребенок не заваливался назад, на бок или вперед. Столик должен быть на уровне груди ребенка.

1. Подготавливаем пространство кухни

Во время обучения ребенок ест не аккуратно. Самостоятельное изучение еды - это один из важнейших этапов в становлении навыков приема пищи. Взрослый должен быть готов к тому, что ребенок залезет руками в тарелку, будет размазывать и бросать еду. Дайте ему эту возможность. Подготовьтесь к этому заранее, под столик, за которым ест ребенок можно подстелить клеенку, оденьте старую одежду на ребенка, которую не жалко испортить, подготовьте салфетки.

3. Важно правильно подготовить посуду

Следует использовать небьющиеся чашки и тарелки, при этом они не должны скользить по столику. Наиболее удобной будет тарелка с высокими бортиками, так легче ребенку будет зачерпывать еду. Посуда должна быть удобной и нравится ребенку. Ложку и вилку лучше иметь с пластмассовыми и немного утолщенными рукоятками, так как такие приборы меньше скользят по поверхности стола и будут удобней для захвата, особенно в первое время обучения. Проследите, что бы ложка по размеру помещалась в рот ребенка.

Основные правила приема пищи:

- Начинать обучение следует с приема твердой пищи, затем густую пищу. Старайтесь резать еду небольшими кусочками. Ребенок сможет сам брать пищу. Не ругайте, если он начнет кушать руками. Очень важно научить ребенка жевать. Кладите ребенку еду в рот не на язык, а на задние зубы то справа, то слева. И на первых шагах используйте удобную для жевания пищу, такую как кусочки бананов, плавленые сырки, детское печенье. Уделите этому процессу особое внимание. Вместе с умением жевать, ребёнок приобретает навыки глотания. Тренировка челюстно-лицевых мышц способствует развитию речи. Чем больше малыш жуёт, тем лучше это скажется на произношении им звуков и слов.

- Перед приемом еды надо проверять температуру пищи, чтобы ребенок не обжегся и не испугался.

- Не совмещайте кормление с играми, чтением, просмотром мультфильмов - это вредно для пищеварения, так как слюна выделяется в меньшем количестве, а значит, еда плохо переваривается. Ребенок должен быть сконцентрирован на еде, на ложке и собственном ощущении. Проговаривайте действия, которые совершаете вы и ваш ребенок. Можно уделять внимание описанию еды. Что вы едите, это кислое или сладкое.

- Не кормите ребенка насильно! Если ребенок отказывается от новой еды, попробуйте ее предложить в другой раз. Предоставьте ребенку выбор из двух равноценных блюд. Иначе он возненавидит еду как процесс, и вам будет сложно приучить его есть самостоятельно в дальнейшем.

- Не давайте перекусы, так как перекусами ребёнок насыщается, и когда приходит время полноценно покушать, он отказывается.

Если начали учить ребенка кушать самостоятельно, не отступайте. И других членов семьи предупредите, помогать ему не нужно. Не делайте за ребенка то, что он может сделать сам! Во время кормления ребенка попросите других членов семьи тоже присутствовать за столом и активно кушать ложками.

Если малыш приболел или просто не в настроении, отложите обучение.

**Чтобы сформировать навык, очень важно правильно «наращивать» цепочку действий**. Для начала нужно определить, что может самостоятельно сделать ребенок и что ему еще не под силу, затем разбить процесс на составляющие компоненты или небольшие шаги, обучение которым приведет ребенка к освоению навыка в целом. Не стоит забывать, что ребенку при формировании навыка необходимо ваше одобрение и поддержка. Хвалите малыша за любые достижения.

**Перед обучением проведите предварительную работу.** Сначала ребенок наблюдает за членами семьи, как они едят, как держат ложку. Пусть к вам на обед в гости придет игрушка. Покормите ее. Пусть игрушка поест сама (имитируйте движения ее рук).

**Первый шаг**

Даем ребенку ложку. Если ребенок не может держать ложку в руке пальчиками, научить держать ее в кулаке. Постепенно учим держать ложку правильно, чуть пониже широкой части ручки тремя пальцами - большим, указательным и средним в руке, которая у ребенка ведущая (у правши - правая, у левши - левая). Есть несколько приемов, чтобы ребенок сложил пальчики правильно:

- говорим **ребенку**, что мы «***держим ложку в клювике***» (между большим и указательным пальцем);

- предлагаем «сложить пальцы пистолетом» и взять **ложку**;

- предлагаем взять  **ложку в** «щепотку» **- ребенка** насмешит это забавное слово;

- даем салфетку. Отрываем кусочек от обычной салфетки и зажимаем мизинцем и безымянным к ладони, и три оставшихся пальца сами собой **правильно берут ложку.**

Можно использовать игры с ложкой, например, пересыпать бусинки, крупу, переливать воду из одной емкости в другую, ложкой или вилкой выводить узоры на цветном тесте. Это позволит ребенку привыкнуть к ложке, научиться правильно ее держать.

**Второй шаг**

Прием «рука в руке». Следуем следующему алгоритму:

- встать за спиной ребенка, поместить ложку в его руку, а другую руку положить сбоку от миски;

- держать руки ребенка своими руками;

- наполнить ложку едой зачерпывающим движением справа-налево;

- поднести ложку ко рту ребенка и дать ему есть содержимое пищи;

- опустить ложку в миску и дать ребенку время проглотить пищу.

Таким образом, мы поступаем первое время. Ребенок учиться запоминать последовательность и начинает осваивать навык.

**Третий шаг**

Заранее приготовьте две ложки (одинаковые): одну для ребенка, вторую для себя.

Взрослый набирает пищу в ложку и направляет ребенка подносить еду себе в рот. После того, как ребенок освоил этот шаг, взрослый меняет свой захват и поддерживает ребенка только за локоть, таким образом, контролируя и направляя его. Когда ребенок устает, взрослый приемом рука в руке докармливает его. При сильной усталости ребенка, взрослый просто докармливает ребенка, второй ложкой, у малыша ложку не отнимаем. Постепенно увеличиваем время на самостоятельность ребенка, уменьшая время докармливания.

**Четвертый шаг**

Вы даете ребенку самостоятельно принимать пищу, не торопя его, не одергивая и не делая негативных замечаний, даже если пища попадает мимо рта, падает на пол, стол, одежду. Хвалите ребенка, подсказываете и поддерживаете его. Постепенно приучаете к чистоплотному приему пищи, использованию салфеток.

**Знакомство с чашкой**

Обучая ребенка пить из чашки, тренируют его в удерживании чашки двумя руками и умении подносить ее ко рту. После того, как малыш научится пить из чашки, которую держит взрослый, постепенно вводят новые образцы движений, понятные ему. Постепенно переходят от одного этапа к другому, после овладения предыдущим.

*1-й этап -* стать позади ребенка, взять чашку и прижать ее к губам малыша.

*2-й этап -* стать позади ребенка, подвести его руку к чашке, легонько прижать своей рукой и таким образом вместе с рукой ребенка поднести ее к губам ребенка.

*3-й этап -* стать позади ребенка, подвести его руку к чашке. На тыльную сторону руки ребенка положить руку взрослого, чтобы предохранить (подстраховать) захват его руки.

*4-й этап -* ослабить захват своей руки, чтобы придать уверенность ребенку, но чашку продолжает держать взрослый.

*5-й этап -* сократить помощь взрослого вплоть до легкого касания руки, чтобы напомнить ребенку, что он должен делать.

Эти простые правила помогут вашему малышу стать более самостоятельным и радовать своими успехами окружающих.