

Приготовление пищи вместе с ребёнком способствует его когнитивному развитию.

Восприятие, мышление, моторика

Апельсин круглый, тесто упругое, изюм сладкий. Для маленького человечка крайне важно чувственное познание мира. И чем больше каналов восприятия задействовано, тем лучше. На кухне ребёнок видит множество предметов разных цветов и форм, слышит их названия и запоминает, какие они на ощупь и вкус. Это обогащает внутренний мир не хуже специальных развивающих игр.

Взрослея, дети начинают понимать: чтобы испечь печенье, мало всё сложить в одну миску. Каждый рецепт — это определённый алгоритм действий. Сначала нужно смешать ингредиенты, потом вырезать формочками забавные фигурки, отправить их в духовку и ждать. Наблюдая за мамой, ребёнок начинает мыслить логически. Хочешь получить определённый результат? Выполняй такую-то последовательность действий. В процессе готовки дети учатся держать и передавать различные предметы: ложку, сито и так далее. С каждым разом они всё увереннее обращаются с кухонной утварью и выполняют задачи, требующие скоординированной работы глаз и рук.

Что можно доверить юному повару? Очень многое!

2–4 года: ребёнок с удовольствием будет лепить из песочного теста, формочками вырезать из него фигурки, ведь он уже отлично отточил этот навык в песочнице возле дома, и, конечно же, посыпать всё сахаром или разноцветными сахарными посыпками.

Можно доверить ребенку отнести салфетки, тарелки или приборы на стол. Помочь помыть посуду или загрузить посудомоечную машину.

5–8 лет: ребёнок становится настоящим помощником, справляется с нарезкой и взвешиванием ингредиентов на кухонных весах, может приготовить формочки для кексов к выпеканию.

Можно доверить ребенку самому приготовить простые бутерброды. Сервировать обеденный стол.

Кстати, многолетней практикой проверено, что у привередливых «малоежек» повышается аппетит, если они помогали на кухне. Его не надо будет заставлять есть, ведь приготовленное своими руками всегда намного вкуснее.

Воспитатель
Раздобреева Любовь Васильевна

Не отрываясь от домашних дел



Как часто вы приходите домой, валясь с ног от усталости?

Как часто вы находите силы только на домашние хлопоты, оставляя игры с собственным ребенком на «потом»? Попробуйте поиграть с ребенком без отрыва от домашних дел.

Ребенок на кухне.

Малышей тянет на кухню с первых же самостоятельных шагов. Ведь именно здесь - масса блестящих и непонятных, и тем более притягательных предметов, здесь хранятся разные вкусности, достоинства которых ребенок уже успел оценить, здесь родители проводят значительную часть времени за какими-то таинственными занятиями. Как же, не отрываясь от дел, помочь ребенку освоить кухонные «премудрости»?

Дети обожают возиться в воде, позвольте ему поплескаться в раковине.

Подставьте удобную устойчивую табуретку, защитите его одежду от брызг, а чтобы совместить полезное с приятным - дайте помыть какие-нибудь фрукты. Грязные овощи давать для мытья не стоит - на них слишком много патогенных микробов. Предложите ребенку рассказать о фрукте, который он моет: какой он по цвету, форме? Где растет этот фрукт? Можно попробовать посчитать фрукты: «Я мою первое яблоко, второе яблоко и т. д.». Можно еще предложить детям найти различия между яблоками, грушами и т. д. Все эти не хитрые игры позволят развивать у детей внимание, восприятие, мышление, расширяет его представления о себе и окружающем мире.



Многие дети обожают подавать маме овощи, фрукты для чистки. Не стоит так уж решительно запрещать ребенку это.

Нужно только объяснить ему, что они пачкают руки, их не следует брать в рот, а после обязательно вымыть руки с мылом. А заодно можно предложить детям рассказать, на что похож овощ или фрукт? Пусть ваш

ребенок, наряду с помощью маме, развивает свое воображение, это ему пригодится. В этом возрасте (или даже еще раньше) приучайте ребенка мыть руки до и после кухонной деятельности.

Пусть учится намыливать ладошки, массировать кисти, смывать грязную воду и тщательно вытирать руки полотенцем. Заодно с чистотой рук, ваш ребенок получает самомассаж кистей рук, а это способствует развитию речи и логического мышления.

В этом возрасте дети с увлечением участвуют в приготовлении теста.

И для развития воображения и творческого мышления такая домашняя работа просто клад!!! Предложите своему ребенку самостоятельно придать форму будущему печенью или булочке и увидите, что это будет произведение искусства!



Предложите ребенку накрыть на стол.

Начиная с 3-4 лет ребенок уже должен привыкать к культурному поглощению пищи. Вместе с привитием навыков культурного поведения за

столом, ваш ребенок будет развивать у себя пространственную ориентацию и структурно-зрительный анализ.



Позвольте ребенку отмерять и считать «столовые ложки»

различных ингредиентов, немного перемешивать жидкие и сыпучие вещества, держать миску, когда вы работаете миксером (если ребенок не пытается трогать руками работающий агрегат). **Внимание!** Держите все электроприборы, которыми вы пользуетесь на глазах ребенка, в недоступном месте. Вы даже представить себе не можете, как быстро дети схватывают последовательность приведения в действия даже весьма сложных механизмов. Если нет возможности каждый раз убирать на верхние полки всех кухонных помощников, снимайте с них силовые шнуры или включайте защиту от детей. Но, от помощи ребенка в работе с электроприборами есть и польза для ребенка: ребенок повышает познавательную активность, развивает точность движения рук, закрепляет навык счета и многое другое.