

**Консультация для родителей
«Как научить есть самостоятельно»**

Подготовила: Н.Д.Фадякина.

Уважаемые родители вот и наступает в вашей жизни момент, когда вы понимаете, что ваше маленькое чудо выросло и готово начинать самостоятельно осваивать приём пищи. В жизни каждого ребенка, кроме первых слов, шагов и других проявлений освоения мира, приходит желание и интерес к самостоятельному приему пищи. Мама пытается научить ребенка кушать самостоятельно, когда малышу исполняется годик.

Ваш ребёнок начинает экспериментировать, ну а маме приходится наблюдать всё это в виде разлитого компота, каши на голове, банана, растертого в руках и по всему столу и т.д. Ребенок постоянно пытается исследовать пищу, прежде чем она попадет в рот.

Чтобы сохранить мамино терпение, нужно просто знать, как научить ребенка кушать самостоятельно. А для этого надо знать некоторые правила для мамы. Если малыш испытывает голод, ему не захочется играть и развлекаться. Поэтому, как только вы заметили, что малышу пора кушать, дайте ему ложку в его ручку. Конечно, надо на первых порах помогать ребенку. Но постепенно стараться не участвовать в этом. Если ребенок насытил свой желудок, он обычно начинает играть с остатками пищи. Лепить хлеб, растирать кашу по стенам, полу, на столе и т.д. Поэтому, если вы понимаете, что малыш наелся – убирайте тарелочку со стола.

Не делайте акцент на том, в какой руке держать тот или иной предмет при приеме пищи. Как ему удобно, в такой руке пусть и держит ложку, хлеб, чашку и т.д.

Вначале предлагайте малышу только те блюда, которые ему очень нравятся. Главное, чтобы он кушал такую еду с удовольствием. Даже, если вместе с ложкой и вилкой будут участвовать руки малыша. Ваше дело наблюдать и вытереть ему ручки.

Постарайтесь внести в приготовленные блюда какую-то изюминку, чтобы малышу было весело кушать.

Всем мамочкам на тот период, пока в семье подрастает малыш, нужно особо запастись терпением. Вас может раздражать то, что ребенок будет вытворять за столом, пока научится самостоятельно кушать.

Постирать одежду, помыть пол, который выпачканный в перевернутой пище, вымыть самого ребенка придется после каждого приема еды. Но это же нормально! Есть несколько рекомендаций, касающихся того, как научить ребёнка есть ложкой.

1. Пусть малыш наблюдает за вашей семейной трапезой с первых месяцев жизни. Дети очень наблюдательны и фиксируют всё, что связано с поведением и действиями родителей.

2. Любая мама без проблем может посетить магазин для деток и купить как пластмассовую посуду для еды, так и пластмассовый нагрудник, который легко можно помыть.

3. Покажите ребёнку, как нужно зачерпывать пищу и класть ложку в рот, придерживая при этом его руку. И так повторяйте несколько раз, затем дайте ему возможность самому попробовать это сделать.

4. Хвалить ребёнка, говорите, какой он молодец-сам ест, это будет стимулировать у малыша интерес. Обучение ребёнка как правильно держать ложку-естественный процесс, просто для этого необходимо время и терпение родителей.

Но помните, что нас мамы учили кушать без всего этого. И ничего не случилось, мы выросли, научились кушать.

Просто маме нужно быть изобретательной и мудрой.

Подрастая ваш малыш будет смотреть на вас и брать именно с родителей пример. Это происходит и при приеме пищи. Поэтому старайтесь малыша садить за стол вместе с вами, и кушать – вместе. Показывайте, как держать ложку, вилку, чашку, тарелку и т.д.

Научите мыть ручки перед едой, вытирать салфеткой губы после еды и многое другое.

Научить ребенка кушать самостоятельно несложно, если вы посмотрите на это с правильным пониманием, что ребенка нужно всему учить. А учеба – это дело не быстрое. Также хочется дать несколько советов родителям, как правильно вести себя ребёнку за столом, это очень важно знать.

1. Научите малыша сидеть за столом с прямой спиной, не давайте опираться локтями о стол, или расставлять их слишком широко, мешая соседу.

2. Подносить ко рту наполненную ложку с едой нужно аккуратно, не проливая содержимое боковой частью.

3. Ребёнок должен научиться есть медленно, чтобы он пережёвывал пищу медленно, и тщательно.

Так же для лучшего усвоения можно использовать игры с ребёнком на развитие мелкой моторики: перекладывание ложкой бусинок из одной ёмкости в другую, пересыпание круп, вылавливание ложкой мелких шариков из воды, нанесение ложечкой или вилкой узоров на тесте.

Самое главное помните, что ваш малыш поступит в детский сад, и очень важно научить его кушать самостоятельно. Ребёнок, который хорошо держит ложку и активно пользуется ею, не будет испытывать стресс во время приёма пищи в детском саду. Ему не придётся ждать, пока его покормит малознакомая

тётя. Поэтому ваша задача-помочь ребёнку быть самостоятельным, когда он ест.

Объяснять малышу, что правильно, а что – нет, что хорошо, а что – плохо – это ваша прямая обязанность. Время пройдет, и малыш постепенно всему научится, конечно, с вашей помощью, любовью и вниманием!