

«Готовим с мамой»

Прежде чем кухня станет местом для совместной деятельности мамы и малыша, её необходимо подготовить.



Важна безопасность!

✚ Следует проанализировать, что можно оставить в доступном месте, а что следует надежно убрать.

✚ Закройте шкафы, содержимое которых ребенку должно быть недоступно – поставьте на них блокираторы, уберите шнуры и бытовую технику, колющие и режущие предметы в места, недоступные для ребенка.

✚ Если малыш тянется к ручкам регулировки на газовой плите – установите защитный экран.


✚ В зоне доступа ребенка оставляем только то, что ему можно брать, щупать, изучать, трогать (например, кастрюли, крышки к ним и пр.). Выделяем для таких предметов на кухне нижние шкафы (шкаф) или полки (полку) – *на картинке сверху*. Чтобы малышу было легче ориентироваться, сделайте специальные метки на тех шкафах, содержимое которых ему можно доставать и использовать.

✚ Оборудуйте специальную полку/шкаф, где будут находиться посуда, столовые приборы и утварь именно для ребенка.

✚ Изучите вместе с ребенком содержимое шкафов. Покажите, где хранятся кастрюли, где крупы, а где посуда. Покажите, какие шкафы могут быть ему доступны.

✚ Изучите вместе полку/шкаф, где находятся только его вещи – корзинка и салфетка для сервировки, столовые приборы на подставке, утварь для приготовления пищи.

✚ Если пространство позволяет, оборудуйте на кухне детский стол.

 Можно так же организовать место, где можно повесить на крючках (на уровне ребенка) швабру для малыша, метелку и совок для подметания пола, щетку и совок для сметания со стола, тряпочки.

ОДЕЖДА

Для занятий на кухне подойдет удобная одежда без длинных рукавов и сложных застежек. Следует подумать *о фартуке* для малыша. Его можно сделать самим. Лучше, если вместо завязок будут застежки-липучки:

1. Сложите полотенце пополам (или загнув на 1/3), вырежьте горловину. Горловина должна быть широкой, чтоб малыш сам мог свободно надевать фартук.
2. Обработайте горловину тесьмой.
3. Возьмите широкую ленту (16-20 см длиной) и разрежьте пополам, затем ещё раз пополам. Получается 4 части.
4. На край каждой из 4 частей ленты пристрочите кусочек липучки. Пристрочите ленты с липучками по краям фартука – 2 впереди и 2 сзади, так чтоб липучку можно было застегнуть по бокам.

ПОСУДА

У малыша должны быть персональные приборы, которыми пользуется только он. Выделите для них постоянное место (на полке, в контейнере или на подставке).

МОЕМ РУКИ

Покажите малышу, как помыть руки, прежде чем готовить или садиться за стол. Делайте это медленно и четко. Покажите ребенку, где находится его полотенце. Храните его всегда на одном и том же месте, удобном и доступном для малыша.

ФАРТУК

Можно повесить его на крючок, так чтобы ребенок мог его сам взять или повесить обратно.

ПЕРЕЛИВАЕМ

Этот навык можно освоить, предоставив малышу возможность самому наливать себе из кувшинчика в чашку воду, компот, молоко или чай. Пока ребенок мал, наполнять кувшинчик может мама.

ПЕРЕСЫПАЕМ

Пересыпать крупы можно с помощью кувшинчика или ложки. Можно использовать воронку, если горлышко емкости достаточно узкое.

Важно после процесса подмести за собой, если крупа просыпалась.

ПРОСЕИВАЕМ

Покажите, как можно при помощи небольшого сита просеивать муку.

МОЕМ ФРУКТЫ (ОВОЩИ)

Материал: дуршлаг, щеточку, кувшин, чистое полотенце, две глубоких миски. 2-3 немытых яблока.

Покажите малышу, как помыть фрукты и овощи. 2-3 немытых яблока положите в дуршлаг, поставьте его в миску и заливайте водой из кувшина. Одновременно другой рукой трите яблоки пальцами. Грязные фрукты можно потереть щеточкой. Ополаскивать фрукты можно в другой миске. Затем, промокаем полотенцем яблоки и выкладываем на блюдо.

Работа завершается процессом уборки.

Ребенок может помыть фрукты в дуршлаг *под проточной водой*, если встанет возле раковины на удобную подставку.



ОЧИЩАЕМ ФРУКТЫ И ОВОЩИ ОТ КОЖУРЫ

Покажите, как очистить **банан**. Помогите ребенку, слегка надломив кончик банана. Если ребенок маленький, можно разрезать банан на 2 части. Тогда очистить его будет легче.



Для очистки **мандарина** срежьте кожуру сверху и снизу, и сделайте боковой надрез на коже.



Доверьте ребенку почистить **лук**.



ЧИСТИМ ВАРЕНОЕ ЯЙЦО

Для очистки яйца используйте ложечку и контейнер для скорлупы.

Ребенок ударяет по скорлупе ложечкой, а затем очищает яйцо от скорлупы и складывает скорлупу в контейнер (миску).

РЕЖЕМ ЯЙЦО ЯЙЦЕРЕЗКОЙ

Покажите, как очищенное яйцо можно нарезать с помощью яйцерезки.

РЕЖЕМ ФРУКТЫ (ВАРЕННЫЕ ОВОЩИ)

Для приготовления салатов и начинки для пирогов режем фрукты. Используйте для этого специальные безопасные ножи с закругленным лезвием (или столовые ножи) (см. рис.).

Можно так же использовать различные приспособления:

- для яблок и груш – *яблочорезку* (см. рис.),
- для бананов - *бананорезку* (см. рис.),
- для салатов *режем фрукты, вареные овощи* кубиками при помощи *овощерезки* (см.

рис.).

Используйте не слишком твердые фрукты.



ЗАПРАВЛЯЕМ САЛАТ



Покажите ребенку, как пользоваться ложкой и соусником, добавляя в салат сметану, йогурт, сироп.

НАКРЫВАЕМ НА СТОЛ

Используем салфетки-подставки, с помощью которых малыши учатся раскладывать приборы. Такие салфетки можно сделать самим:

Нарисуйте на трафарете, вырежьте, а затем нанесите на салфетку (или вышейте на ней) контуры тарелки, чашки, вилки и ложки.

Для салфетки (как и для фартука), выбирайте немнущуюся ткань, которая легко стирается. Избегайте пестрых расцветок. Удобно иметь 2-3 салфетки, 2-3 фартука, так как их приходится часто стирать.



НАКЛАДЫВАЕМ ЛОЖКОЙ



Предлагайте малышу самому накладывать ложкой приготовленный салат, пюре и пр. Если за столом собралось несколько человек, покажите, как можно положить из общего салатника салат соседу, пододвинув тарелку соседа ближе к салатнику.

НАМАЗЫВАЕМ ХЛЕБ (ТОСТЫ)

Для намазывания хлеба нужно использовать нож с закругленным лезвием. Приготовьте тарелку для тостов. Паштет (масло/джем/мягкий сыр) можно выложить в небольшую розетку (контейнер).



ВЗБИВАЕМ ВЕНЧИКОМ



Используйте глубокую миску или контейнер. Покажите малышу, как можно взбивать, катая ручку венчика между ладонями. Взбивать можно яйца для омлета, крем, жидкое тесто и т.д.

ТОЛЧЕМ ВАРЕННЫЕ ОВОЩИ

Сделать картофельное пюре ребенок может сам с помощью небольшой толкушки.

ТРЕМ СЫР (ВАРЕННЫЕ ОВОЩИ)

Понадобится удобная и безопасная терка. А также посуда для тертых продуктов.

Используемая литература:

1. «Чудо Монтессори или учение без мучений воспитание без оценок, наград и наказаний.» Заметки для родителей / Е.И. Тимошенко. – 2-е изд. испр. и доп. – М., 2016.
2. «Ваш малыш на кухне» / Е. И. Тимошенко. – М., 2016.
3. Хилтунен Е. А. «Помоги мне стать самостоятельным: упражнения для маленьких детей в повседневной жизни.» Практическая Монтессори-педагогика. – М., 2005.

*Консультация для заботливых родителей,
с уважением учитель-дефектолог Семёнова Н.Г.*