



САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ МАЛЫША

Самостоятельный прием пищи – это важнейший навык, который должны освоить дети в раннем возрасте. Подготовка к его освоению начинается с момента, когда младенец тянет кулачок в рот, продолжается в 6 месяцев жизни, когда малыш получает в ручку свой первый сухарик.

Что дает для развития ребенка навык самостоятельного приема пищи:

- развитие зрительно-моторной координации (донести еду, ложку до рта).
- развитие мелкой моторики и кистевого праксиса (зачерпнуть еду, не растерять еду по пути ко рту).
- тренировка артикуляционного аппарата, подготовка его к речи (тренировка мышц губ, щек, языка, участвующих в речи).
- формирование умения выбирать, делать выбор, что и в каком количестве есть.
- тренировать усидчивость, сосредотачивая внимание на одном процессе в течение 10-20 минут. Все это время ребенок находится в своем стульчике и совершает важное дело.
- ребенок еще не осознанно, но уже принимает ответственность за свое насыщение (за свое тело) на себя и он может контролировать степень своего насыщения, экспериментировать с этим.
- ребенок учится решать возникающие задачи, адаптироваться в меняющихся условиях (разная температура пищи, упал кусочек, решить, что съесть в первую очередь, самостоятельно открыть пищу, попробовать новое блюдо и т.д.).

Чтобы малыш смог самостоятельно питаться, необходим ряд условий.

Условия, необходимые для освоения ребенком навыка самостоятельного приёма пищи:

- Уверенно сидит в своем стульчике.

- Кушает с ложки не теряя еду изо рта. Т.е. губы плотно сомкнуты, нет слюнотечения.
- Кушает разнообразную пищу, есть вкусовые предпочтения.
- Активно использует руки, чтобы брать кусочки пищи и класть их в рот.
- Умеет жевать плотную пищу (хлеб, овощи, фрукты).
- Справляется с разной текстурой еды одновременно (суп, каша с кусочками фруктов и т.д.).

Как помочь малышу освоить навык самостоятельного приема пищи:

После 6 месяцев при отсутствии аллергий можно давать ребенку трогать взрослую еду, разрешать пробовать допустимые продукты для того, чтобы он их мог исследовать ртом, это могут быть сухари, баранки, сухари. Важно соблюдать безопасность и не оставлять ребенка одного с едой, наблюдать за малышом и его реакциями!!!

- Усаживать ребенка за каждый прием пищи взрослых с 6 месяцев на 10-15 минут. Без мультиков и гаджетов. Таким образом, знакомя малыша с культурой питания, пробудить интерес к взрослой пище. Это профилактика пищевых проблем поведения в будущем.

- Тренируясь в этом навыке 5 раз в день – ребенок научается регулярности, учится быть за столом положенное время, есть самостоятельно.

Навык самостоятельного приёма пищи дает ребенку широкие возможности для развития произвольности, внимания, саморегуляции и социальной адаптации. Для ребенка раннего возраста такая ежедневная работа дает эффект настоящего занятия, а родителям облегчает уход за малышом.

Педагог-психолог ВКК, Еремеева Н.В.