**Родительская копилка**

старшего воспитателя

Гапон Лариса Евгеньевна

(первая квалификационная категория)

**Родительская копилка**

**Я- сам**

**Уважаемые родители!**

**Аппетит ребенка, его сон, настрое­ние и поведение во время еды во многом зависят от пове­дения взрослых и от отношения к этому детей.**

**Неправильные приемы взрослых при организации пи­тания могут привести к закреплению отрицательных при­вычек у детей.**

Для этой цели мы предлагаем вам несколько советов

***Совет первый. «Я -*  *сам»***

С полутора лет большинство детей умеют есть самостоя­тельно. Вы можете лишь докормить малыша другой ложкой — так, чтобы он не очень замечал, что ему помогают. А пить чай из чашки, из стакана дети умеют обычно еще раньше — к году.

Настает день, когда малыш начнет протестовать про­тив того, что вы ему помогаете. «Сам! Сам!)» — скажет он. Что ж, сам так сам. От вас потребуется определенное тер­пение: в первое время некоторое количество пищи ма­лыш будет размазывать по лицу, по нагруднику, по столу. Ничего не поделаешь — должен же он научиться есть са­мостоятельно. Зато вы избежите капризов за едой.

Если с этой точки зрения мы взглянем на бытующий еще в некоторых семьях обычай развлекать малыша за едой, то поймем, в чем его вред: внимание сосредоточивается не на еде, а на чем-то интересном, к ней отношения не имеющем, еда же становится действием либо механиче­ским, не вызывающим радости и удовольствия, либо — что еще хуже — неприятной процедурой, которую прихо­дится терпеть ради того, чтобы тебя позабавили.

Чтобы малышу было интереснее есть, позвольте ему брать в руку то, что можно взять, — блинчик, пирожок, крутое яйцо. Когда ребенок станет старше, на третьем году, он уже сможет участвовать в приготовлениях к еде: поста­вить на стол тарелку, чашку, принести ложки, достать салфетку, которую вы ему повяжете.

все, а у него не получается). Это вызывает не­гативную эмоциональную реакцию ребенка. Взрослым не надо сердиться на него, расценивая все как каприз. Не надо настаивать на беспрекословном послушании, без уче­та этой особенности. Иначе ребенок может дойти до нерв­ного напряжения» Важно проявлять терпеливое, ровное отношение к ребенку, сохранять положительные эмоции у детей.

Надо помнить, что все навыки формируются и закреп­ляются постепенно в процессе многократного повторения. Поэтому нельзя считать, что если ребенок сегодня само­стоятельно ест, то завтра он сможет это сделать без помо­щи и напоминаний. Требовать от детей младшего возраста самостоятельности в еде без участия взрослого нецелесообразно. Важно обеспечить спокойное, доброжелательное отношение кребенку»

***«Формирование культуры еды»***

**Уважаемые родители!**

**Аппетит ребенка, его сон, настрое­ние и поведение во время еды во многом зависят от пове­дения взрослых и от отношения к этому детей.**

**Неправильные приемы взрослых при организации пи­тания могут привести к закреплению отрицательных при­вычек у детей.**

Для этой цели мы предлагаем вам несколько советов

***Совет первый. «Аккуратно и опрятно»***

Предоставив малышу самостоятельность, приучайте его к опрятности: испачкает лицо вытрите его салфеткой, прольет что-нибудь на стол — наготове должна быть специальная тряпочка. Наводить порядок вы будете не молча, а проговаривая свои действия. Это важно для развития речи. С младшего возраста ребенка следует приучать к правильнойкрасивой сервировке стола, воспитывать умение есть чисто, аккуратно. Удобная посуда, ее смена для каждого блюда, красивая клеенка, на которой не должно быть кро­шек, в большой мере способствуют воспитанию аккурат­ности.

***Совет второй. «Соблюдение правил»***

Детей надо приучать к соблюде­нию правил поведения за столом: есть спокойно, не от­влекаясь, не выходить из-за стола, пока не закончил есть; уметь спокойно подождать, пока дадут следующее блюдо; выражать свои просьбы словами; говорить «спасибо» пос­ле еды; убирать свою салфетку; ставить на место стул и т.п. Шалости за столом недопустимы, их надо прекращать сразу. Если увещевания не помогают, следует спокойно - сказать малышу: «Я вижу, ты есть не хочешь. Что же, иди играй». Не злоупотребляйте запретами. И в то же время не разре­шайте ребенку делать за столом все, что он захочет.

Запреты необходимы тогда, когда избежать их нельзя, и то, что однажды запрещалось, не должно и в дальней­шем разрешаться.

***Совет третий. «Если ребенок не ест»***

Что же делать, если вас тревожит недостаточный, пло­хой (подкрепленный точным подсчетом того, что ребенок действительно съедает) аппетит ребенка?

Прежде всего попытайтесь выяснить причины. Возмож­но, ребенок время от времени отказывается от еды пото­му, что он устал или расстроен, чем-нибудь. Предложите ему спокойно: «Ты устал, давай-ка я покормлю тебя». Если ребенок продолжает отказываться от еды — не настаивай­те, предложите ему отдохнуть, но без упреков, без выго­вора, и угрозы: «Ну, не хочешь есть, не надо, поешь по­том».

***Совет четвертый. «Терпение»***

Дети еще не могут соотнести свои воз­можности с потребностями (ребенку кажется, что он может сделать все, а у него не получается). Это вызывает не­гативную эмоциональную реакцию ребенка. Взрослым не надо сердиться на него, расценивая все как каприз. Не надо настаивать на беспрекословном послушании, без уче­та этой особенности. Иначе ребенок может дойти до нерв­ного напряжения» Важно проявлять терпеливое, ровное отношение к ребенку, сохранять положительные эмоции у детей.

Надо помнить, что все навыки формируются и закреп­ляются постепенно в процессе многократного повторения. Поэтому нельзя считать, что если ребенок сегодня само­стоятельно ест, то завтра он сможет это сделать без помо­щи и напоминаний. Требовать от детей младшего возраста самостоятельности в еде без участия взрослого нецелесообразно. Важно обеспечить спокойное, доброжелательное отношение кребенку»

**Желаю удачи! Ст. воспитатель Гапон Л. Е.**