**Как научить ребенка есть ложкой?**

Говорят, что в возрасте 10-12 месяцев малыш должен проявить интерес к манипуляциям с ложкой, выхватив ее из маминых рук. Можно воспользоваться этим моментом и тогда, месяцев в 15, ребенок с успехом будет трапезничать самостоятельно. Но что же делать, если этого не произошло?

**С чего начинать?**

Отведите на процесс побольше времени. Важно, чтобы вы сами не нервничали и никуда не торопились. Если все же время поджимает, возьмите две ложки: одну дайте ребенку для тренировки навыка, а другой кормите его сами. Морально настройтесь на то, что не вся пища попадет в пункт назначения. Под столик для кормления постелите клеенку, наденьте на малыша нагрудник, приготовьте салфетки. Можно использовать специальную тарелочку на липучке, которая не «убежит» от юного едока. Начинайте с густой каши, творога или картофельного пюре – им легче удержаться на ложке. К двум годам многие детки смогут справиться и с жидкой пищей. Убедитесь, что пища не горячая! Иначе надолго отобьете у малыша стремление к самостоятельности. С другой стороны, можно позаботиться и о том, чтобы каша не превратилась в холодную массу. Для этого существуют тарелочки с подогревом, где в специальный отсек на днище наливается горячая вода, которая не позволяет блюду быстро остыть.

**Обучение самостоятельности в еде**

В преддошкольном возрасте (на втором-третьем году жизни) можно начинать обучение ребенка пользованию ложкой, чашкой самостоятельно. Вначале лучше давать ребенку маленькую кружечку, наполовину наполненную жидкостью, поскольку руки у него еще слабые. Он будет поддерживать кружку и лишь затем научится держать ее самостоятельно. Следите, чтобы кружка не оказалась горячей – это приведет к отказу ребенка держать ее в руках. Возможно, что первое время ребенок будет выпускать кружку или ложку из рук сразу же после того, как пища попала в рот. Но со временем он научится ставить кружку на стол и класть рядом с тарелкой ложку.

Обучение пользованию ложкой обычно сопряжено с большими трудностями, чем обучение пользованию чашкой. Прежде всего, нужно познакомить ребенка с ложкой и тарелкой (обследовать и назвать их). Рукой ребенка надо потрогать дно пустой тарелки, затем положить в тарелку еду (не горячую) и тоже потрогать ее, объясняя при этом каждое свое действие. После этого можно дать ребенку ложку, сказав, что есть нужно ложкой, а не руками, и показать, как надо есть из ложки. Для этого надо зачерпнуть ложкой еду и показать это ребенку (потрогать еду в ложке его рукой). Очевидно, что делать это надо не на протяжении всего кормления, а лишь в его начале.

Ребенок может сопротивляться, если взрослый пытается действовать при кормлении его рукой. Можно попробовать положить его руку на свою. Таким образом, рука ребенка будет следовать за рукой взрослого. Движение руки будет согласовываться с движениями головы и губ. Если малыш берет ложку в кулачок, ничего страшного. Позже научится держать правильно. Для крохи самое главное поначалу – научиться соотносить в пространстве столовый прибор, тарелку и собственный рот, проще говоря, не промахнуться.

После того как ребенок научится держать в руках ложку, наиболее трудной операцией становится зачерпывание пищи. Если пища не жидкая, ребенок часто пытается положить ее в ложку левой рукой и, неся ложку ко рту, поддерживать ее. Если своевременно начать обучение, то к трем годам ребенок научится самостоятельно есть ложкой и пить из кружки.

Если ребенок устал, не настаивайте на самостоятельности, докормите его сами. Важен позитивный настрой – не приносите его в жертву навыку. Положительному восприятию процесса способствуют и специальные упражнения в игровой форме.

**Игры-упражнения**

**1.«Варим кашу».** Скорее всего, малыш уже наблюдал, как мама варит в кастрюльке кашу, помешивая ее ложечкой. В небольшую миску, кружку или кастрюлю насыпьте что угодно (хоть кусочки бумаги), дайте ребенку в руки ложку и пусть он имитирует помешивание каши. Можно потом предложить готовое блюдо сидящим рядом куклам и мишкам (малыш зачерпывает ложкой «кашу» и старается донести ее до игрушечных ротиков). Можно «покормить» и маму с папой *«Ням-ням! Ах, как вкусно! Спасибо, Андрюшенька!»*

***2.*«Ситечко».** Наберите в кастрюльку воды, бросьте туда разные предметы (небольшие). Поставьте рядом пустое блюдо. Дайте малышу ситечко на ручке. Задача ребенка – выловить из воды с помощью ситечка все предметы и переложить их в пустую ёмкость. Постепенно ситечко заменяем на ложку.

**3. «Приглашаем на чаёк».** Наливаем в стакан или в кружку воду. Имитируем перемешивание сахара в чае. Сначала придерживайте ручку ребенка своей рукой. Обратите его внимание на то, что ложка в стакане не должна сильно стучать (хотя это самое интересное)  И вода не должна выплёскиваться. Упражнение будет особенно интересным, если стакан прозрачный, а в воде размешиваем красящие крупицы (например, марганцовку или шафран, если не жалко).

**4.«Экскаватор».** Берем тарелку с широким основанием, насыпаем туда крупу. В середину ставим небольшой стаканчик.  Ложка – это ковш экскаватора. Зачерпнули из большой миски крупу – высыпали в стаканчик. Пытаемся его наполнить доверху. Пустая чашка может стоять и рядом с полной тарелкой.

**А если малыш отказывается есть сам?**

* Возможно, вы начали слишком поздно. Не затягивайте начало обучения до двух лет. Не упустите момента, когда ребенок САМ проявляет интерес к ложке.
* Малыш может быть не в настроении, плохо себя чувствовать (болеет, режется зубик и пр). Переждите этот момент.
* Не давите на малыша и не стыдите его. Не требуйте идеальной чистоты и изысканных манер. Все это со временем придет. На начальном этапе обучения главное – донести до рта содержимое ложки.
* Попробуйте призвать на помощь сверстников. Недаром говорят, что в садике дети быстрее приобретают необходимые навыки.
* Будьте последовательны. Начав обучение, не отступайте *(«Сегодня ты ешь сам, а завтра я тебя накормлю»).* Договоритесь с родственниками, что ребенок уже не нуждается в кормлениях с ложечки. Заручитесь их поддержкой.
* Оставьте ребенка наедине с тарелкой. Сделать это лучше в начале кормления, когда малыш еще полон желания утолить голод.