Консультация для родителей:

«Упражнения на кухне: развиваем ребенка без специальных пособий»

Здравствуйте, дорогие родители!

Часто мы думаем, что для развития ребенка нужны дорогие гаджеты или специальные центры. Но лучшая развивающая среда — это ваша кухня, особенно для ребятишек раннего возраста. Здесь можно тренировать *мелкую моторику, логику, речь и математические навыки*, пока готовите ужин. Главное — безопасность и ваше желание.

Вот несколько простых упражнений:

1. Для развития мелкой моторики и сенсорики

Что нужно: Крупы, макароны, сито, ложки, контейнеры.

- «Золушка» (3–5 лет). Смешайте в миске фасоль и горох. Попросите ребенка перебрать их в разные тарелки.

Пример: «Смотри, это фасоль, она большая. А горошек маленький. Помоги мне сварить суп для мишки, положи горошек в кастрюльку». Можно действовать двумя руками одновременно (развитие межполушарных связей).

- «Юный бариста» (4–7 лет). Дайте ребенку воронку и стакан с водой. Пусть переливает воду из одного стакана в другой через воронку (тренировка координации). А если дадим две разные по форме кружки (высокий стакан и низкий широкий бокал), то будет интересно, что воды было одинаково, а в разной посуде иначе смотрится.
- «Гонки на ложках» (4–6 лет). Кто быстрее перенесет ложкой (не касаясь руками) картофелину из одной миски в другую. Из раковины, уже чищенную, в миску на стол.
- «Бусы для мамы» (3-5лет). Ребенок нанизывает макароны (прямые, крупные) на шнурок.
- «Русалочка» (4-7 лет). Дайте ребенку спагетти и сосиску: пусть втыкает. Затем, как дело сделано, сварите ее: будет «русалочка с длинными волосами).

2. Для развития речи и дыхания

Что нужно: Пустые бутылочки, крышки, продукты с ярким запахом.

- «Волшебный ветер» (2–4 лет). Поставьте на стол легкое перышко или кусочек ваты. Предложите ребенку сдуть его со стола, но не губами, а «как ветер» (вытянуть губы трубочкой).

· Пример: «Представь, что ты — летний ветер, и тебе нужно унести облачко-вату со стола».

➢ «Что в мешочке?» (3–6 лет). Положите в непрозрачный мешочек овощи (лук, яблоко, огурец, или другие продукты, что есть на кухне). Ребенок на ощупь должен угадать, что там, или описать (5-6 летний ребенок): «Он круглый, твердый, в кожуре».

➢ · «Кухонные истории» (4–7 лет). Используйте обычные предметы как героев. Ложка — это лодка, крышка — щит. Придумайте вместе сказку, где главный герой — «Ковш-богатырь».

➢ «Дуй-горячо» (2-4 года). Наливаем в стакан тёплую воду и горячую (следите, что ребенок не схватил). Обратите внимание на пар, покажите как надо дуть.

3. Математика и логика

Что нужно: Счетные палочки (спички), баночки, крышки.

➢ «Пара для крышек» (2–4 лет). Соберите все крышки от банок и бутылок (пластиковые), кастрюли, ковши. Покажите, как подбирать пару «крышка-баночка» по размеру и цвету.

➢ · «Повар-математик» (4–7 лет). Готовите салат? Отлично.

· Пример: «Нам нужно 2 помидора. Положи 1 в миску. Сколько еще нужно положить?» Или: «Сколько ложек сахара в этой чашке? Давай посчитаем вместе».

➢ «Сортировка» (3–5 лет). Разложите столовые приборы: вилки — в один стакан, ложки — в другой.

4. Творческое мышление и воображение

Что нужно: Тесто, мука, вода.

➢ «Тестопластика» (2–5 лет). Замесите простое соленое тесто (мука, соль, вода). Из него можно лепить фигурки, раскатывать скалкой, резать пластиковым ножом. Это идеально для развития кисти руки. Пусть лепит пирожки с вами, он из соленого теста, вы из обычного.

➢ «Рисунки на муке» (3–6 лет). Насыпьте тонкий слой муки (манки или соли) на противень.

Вариант 1: Ребенок может рисовать пальцем, палочкой или проводить дорожки для машинок.

Вариант 2: Капайте на муку разноцветную воду, пусть окрашивает дорожки из муки или соли.

Совет педагога: не бойтесь беспорядка. Если ребенок рассыпал крупу или разлил воду — это не катастрофа, а процесс обучения. Привлекайте его к уборке вместе с собой (это тоже полезный навык).

Главное правило: Ваша улыбка и похвала творят чудеса. Играйте, пока готовите, и ваш ребенок будет развиваться незаметно, весело и с пользой для семьи!

Учитель-дефектолог: Котелова Ю.Н.