

В помощь родителям: чем заняться с детьми.

### Часть 5. Фантазируем на кухне, пока мама готовит обед.

Уважаемые родители, пока вы готовите на кухне для своих любимых домочадцев, иногда важно, чтобы ребёнок был тоже занят с вами рядом на кухне, ну так спокойней...

Один из вариантов занятий на кухне — это сделать украшения своими руками из бакалеи.

*Создание изделий своими руками легко вводит ребёнка в состояние «потока», т.е. полного погружения в занятие. Эта концепция распространяется на шитьё, вязание, плетение бисером и даже складывание белья после глажки – любой деятельности, в котором ребёнок забывает о внешнем окружении, расслабляется.*



Для этого понадобятся макароны (обычные или цветные) с широким отверстием внутри. Предложите ребёнку сделать бусы или браслет.

Дайте ему шнурок с твердым кончиком — для того, чтобы было удобно протягивать через макароны (*развиваем моторику*) Покажите, как нужно нанизывать. Можно усложнить задание — сказать, как нужно чередовать цвета (*развиваем зрительное и тактильное восприятие*).



Как итог, могут получиться бусы или браслет для мамы, для себя, для сестры и т.д., то есть - чем больше родственников, тем лучше (соответственно тем дольше ребёнок будет занят самостоятельно!!!).



Носите с удовольствием украшения, сделанные маленькими руками ваших детей, время летит неумолимо!!!

Также дети любят делать аппликации из круп (рис, гречка, горох, фасоль, семечки), которые просто приклеивать на готовый рисунок бумаги с клеем (вместо клея можно использовать двухсторонний скотч), или, если нет возможности распечатать с интернета и нарисовать, по образцу на пластилин (с вас два круга из пластилина - и цыплёнок и форма для аппликации готова!!! Не берите сложных композиций, не усложняйте себе и ребёнку процесс - гриб, яблоко, ежик и т.д., все что можете нарисовать или слепить быстро!

*P.S. Аппликацию в центре я делала с племянницей, пришлось разрываться между плитой и «А, тут помоги!», крайний вариант более самостоятельный. Так что выбор за вами!*



*(подбирая палитру, доводя работу до совершенства ребенок учится различать нюансы, видеть общее и частное, сравнивать и обобщать)*

<https://www.iqchild.ru/kak-pokrasit-ris-krasitelyami-dlya-sensornyh-igr-i-podelok/> - как покрасить рис



<https://imom.me/podelki-iz-krupy-dlya-detej-applikatsiya-iz-krupy/> — это интересно!

Еще один вариант занятий на кухне – самый вкусный, это изготовление разноцветного бутерброда! *(ребенок ощущает себя творцом, что благоприятно сказывается на его самооценке)*



Для этого занятия вам понадобится батон или тостовый хлеб, сгущенное молоко и **пищевые красители**. Разлейте сгущенку (можно использовать сметану или майонез, кто что любит, фантазируйте) в несколько небольших емкостей и добавьте в каждую краситель. Вооружитесь чистыми кисточками и предложите чудо-чадушку нарисовать на пластинах батона или хлеба, скажем, раду, или проявить фантазию и придумать свой орнамент.

И вот у мамы готов обед, а ребёнок приготовил десерт!!! Можно даже составить совместное меню.

Ешьте с удовольствием, этот разноцветный съедобный бутерброд, в украшениях, сделанных вашим ребенком!!!

Помните, вот оно ваше самое главное богатство - ребенок!!!

Итак, когда все члены семьи нарядные, сытые, здоровые и счастливые, предлагаю мамочкам и папочкам, бабушкам и дедушкам упражнения с вкусными названиями для расслабления:

#### «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь.

#### «Мороженое»

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1 — 2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

*P.S. Уважаемые родители! Надеюсь, что советы и рекомендации (все части) станут полезной находкой для вас и помогут найти интересное занятие, даже не выходя на улицу.*

Педагог-психолог Машкина Н.С.