



**С. Столярская,**  
мама трёхлетней дочки, педагог дошколь-  
ного образования, логопед, социальный  
педагог, г. Сургут Тюменской обл.

КОПИЛКА РОДИТЕЛЬСКОГО ОПЫТА

# С мамой на кухне

## Новогодний рецепт

Я очень люблю готовить. Видимо, это передаётся по наследству, так как мы с дочкой очень много времени проводим на кухне вместе. Как часто я задумывалась о том, что же изобрести, чтобы минуты и часы, проведённые с ребёнком на кухне, не прошли даром. А ещё, конечно же, меня волновал вопрос: как приготовить ужин или накрыть праздничный стол без суеты, детских капризов, истерик, перебежек из кухни в комнату и обратно?



**П**о образованию и призванию я воспитатель — идеи на тему «чем занять ребёнка» появились, как только дочь начала ползать... Началось всё с того, что наша посуда: кастрюли, сковородки, ложки (всё, что блестит) с лёгкостью оказывались на полу. Мне советовали завязать или снять ручки кухонных шкафов, повесить на кухне подвесные качели, чтобы *спокойно* заниматься кухонными делами... Но я нашла другое решение. Обеспечить тишину в доме оказалось непросто: если дать малышу

мисочки и ложки, разрешить стучать ими друг о друга, то грохот, конечно, неизбежен! Через какое-то время этого оказалось недостаточно: так фасоль, макароны, горох, мука и другие сыпучие продукты перестали быть просто едой...

### Что делать?

1. Занять ребёнка полезным, развивающим делом. Познакомить с названием и свойствами воды, продуктов, посуды и т.п.
2. Упражнять в развитии моторики рук, мышлении, воображении и речи.

**3.** Воспитать желание помогать маме, участвовать в приготовлении обеда (ужина) и т.п.

Если вы захотите воспользоваться моим опытом, то придётся запастись только терпением, потому что всё остальное вы найдёте на своей кухне. Согласитесь, довольно экономно! А результат, поверьте, вас порадует.

Для ребёнка все манипуляции с предметами — это весёлая игра, поэтому держите наготове тряпку и веник, а вот нервы поберегите! Если у вас есть разнос с высокими бортиками и низкий столик — они вам очень пригодятся.

### Игры с сыпучими продуктами

**1.** Посуда должна быть мелкая и глубокая. Для игры вам потребуются крупные макароны и фасоль, которые ребёнок сможет перекладывать из одной тарелочки в другую. Можно усложнить игру, если насыпать в глубокую миску муку или манку и «спрятать» мелкие предметы (баранку, конфетку, крупные бусины, пластмассовый шарик).

**2.** Для деток старше трёх лет интересна будет игра не только с мукой, но и с любой другой крупой, которая насыпана в глубокую миску. Искать можно мелкие игрушки, монеты или сразу несколько предметов. Если деток двое, устройте соревнование — «кто первый найдёт клад», где у каждого будет своя миска и свой «клад» (а ещё глаза можно завязать или попросить малышей зажмуриться).

**3.** Крупные макароны можно нанизывать на бельевой шнур или обычный шнурок. Если ребёнок маленький, то нанизывать будете вы, а малыш — только подавать вам макароны. Позже можно раскрасить «бусы» акриловой краской или гуашью. Эти бусы могут стать хорошим подарком бабушке или украшением кухни.

**4.** Нетрадиционное рисование. Приготовьте разнос и высыпьте на него такое количество манки, чтобы дно полностью было покрыто. (Манку, конечно же, можно заменить мукой, кукурузной или пшеничной крупой). Рисовать будем

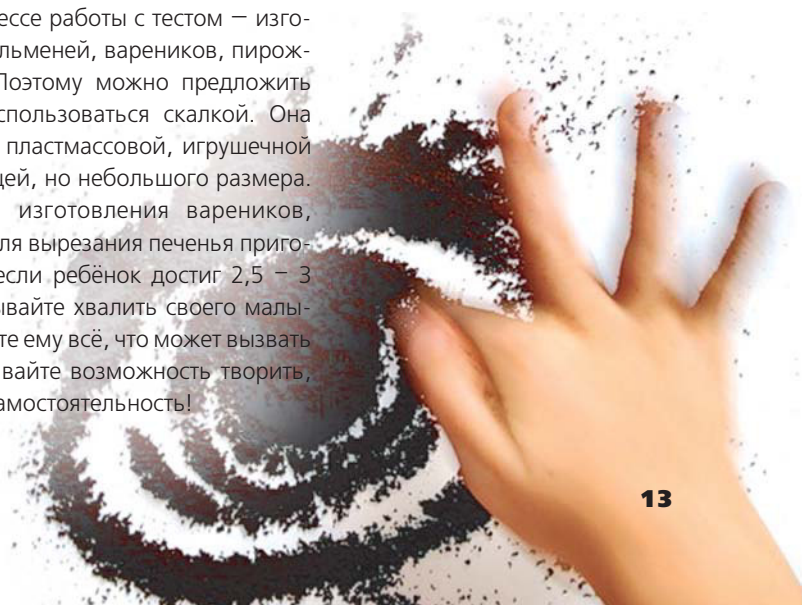
пальчиками, можно всеми, можно только указательным, а можно и двумя руками одновременно. Для первого раза подойдут рисунки в виде углублений кончиком пальца (зайчик пробежал), оттиски ладошек. Затем можно предложить ребёнку нарисовать солнышко с лучиками, колобка, рисунок по замыслу.

### Игры с тестом

Сколько возможностей для творчества даёт тесто! Оно может быть любым: дрожжевым, песочным, слоёным и даже солёным! Для приготовления **солёного теста** мука и крупная соль берётся в равных пропорциях, а вода наливается при замесе. Это тесто удобно в использовании из-за долгого хранения (в пакете и даже при комнатной температуре оно хранится не меньше 5 дней). Если изделия из солёного теста оставить высыхать или просушить в духовке, ими можно играть, раскрашивать их.

Лепить можно всё что угодно: от колобка и человечков до целых картин (панно). Мы лепили баранки, булочки, печенье, улитку, птичку, мышку и многое другое. Начинать рекомендую с лепки шариков (колобок, орешки для белочки), расплющивания теста между ладошками (блинчиков). Если вы используете любое другое тесто, дайте ребёнку возможность попробовать то, что он сделал, после выпекания, жарения, варения. Ваши совместные старания будут оценены домашними по достоинству!

Ребёнок растёт, и кулинарные способности его совершенствуются, например, в процессе работы с тестом — изготовление пельменей, вареников, пирожков и т.п. Поэтому можно предложить малышу воспользоваться скалкой. Она может быть пластмассовой, игрушечной или настоящей, но небольшого размера. Форма для изготовления вареников, формочки для вырезания печенья пригодятся вам, если ребёнок достиг 2,5 – 3 лет. Не забывайте хвалить своего малыша, поясняйте ему всё, что может вызвать вопросы, давайте возможность творить, проявлять самостоятельность!







### Ингредиенты

1. Картофель отварной «в мундирах» — 2 шт.
2. Масло сливочное — 50–70 г
3. Яйцо куриное — 1 шт.
4. Мука кукурузная — 200 г
5. Сахар — 3 чайные ложки.
6. Соль — щепотка.
7. Сода, погашенная лимонным соком.
8. 1 яичный желток для смазывания печенья.
9. Кунжутное семя для украшения.

Также вам понадобится формочка для выдавливания печенья и кисточка для нанесения желтка.

### Новогодний рецепт

#### Картофельное печенье с кунжутом

Этот рецепт имеет свою историю. Он был впервые апробирован мною в возрасте 10 лет, а сейчас мы готовим это ароматное печенье вместе с моей 3-летней дочкой.

Новый год — пора сладостей. Все сладкие блюда не лучшим образом сказываются на здоровье наших детей, поэтому в качестве новогоднего и рождественского угощения мы предлагаем вам испечь картофельные печенье.

#### Описание

На горячей сухой сковородке слегка подрумянить кунжут (2–3 минуты). Готовим тесто из яйца, сахара, соли, масла, соды. Очистить и протереть картофель, добавить его в тесто. Смешать массу с мукой и замесить тесто. Оставить его на 5–10 минут в покое, после чего разделить на части. Подготовим желток, кисть и кунжут. Примять ладонью комочек теста и сделать тонкую лепёшку (толщиной 0,5 см), из которой формочкой вырезать печенье. Каждое печенье смазать желтком и посыпать кунжутом. Выпекать в микроволновой печи (P 100) при максимальной мощности. Время приготовления — 4,5 минуты. Если выпекать в духовке, то разогреть её до температуры 200 градусов и выпекать 10–12 минут.

Приятного аппетита! ●

