

Библиотечка для родителей

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ДЕТЕЙ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Челябинск

2015

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный педагогический университет»

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ДЕТЕЙ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Челябинск

2015

УДК 371.9 (076)

ББК 74.5 я 7

Формирование навыков самообслуживания у детей с ограниченными возможностями здоровья [Текст]: методические рекомендации / сост. В.С. Васильева. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 78 с., 20 л. ил. – В электрон. варианте 80 с.

В методических рекомендациях рассматриваются новые возможности взаимодействия родителей и детей. В работе рассматриваются материалы, раскрывающие насколько увлекательным может быть совместное проведение времени и создание маленького чуда вместе с ребенком. Представленные в книге материалы имеют большое значение для трудового воспитания «особого ребенка», решения коррекционных задач, расширения взаимодействия родителей и детей.

Данные рекомендации предназначены для родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья. Они будут интересны педагогам, учителям-дефектологам и воспитателям, работающим в системе специального (коррекционного), инклюзивного и интегрированного образования.

Рецензенты:

Е. Ю. Никитина, д-р пед. наук, профессор

Л. А. Дружинина, канд. пед. наук, доцент

© Издательство Челябинского государственного педагогического университета, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Что нужно знать родителям «особого» ребенка, начиная его обучение	9
Чему родители могут научить «особого» ребенка	15
Способы нарезки овощей	15
Закуски	16
Бутерброды	17
Салаты из овощей и фруктов	27
Способы приготовления салатов	28
Украшение салатов	37
Сладкие блюда и напитки	38
Изделия из теста	44
Работа с тестом	45
Маленькие хитрости	57
Библиографический список	80

ВВЕДЕНИЕ

Появление ребенка с нарушениями развития в любой семье – сложнейшее испытание, при котором вся семья нуждается в объективной информации, социальных ресурсах, поддержке родных и друзей и квалифицированной помощи специалистов. Члены семьи, справившиеся с тяжелыми переживаниями и эмоционально принявшие ребенка с нарушениями развития, отмечают, что, несмотря на многочисленные трудности, в их жизни произошли положительные изменения: семья стала более сплоченной, появилось больше взаимной любви и заботы, сами члены семьи лично изменились, стали сильнее.

Перед вами книга, в которой нами раскрываются новые возможности взаимодействия родителей и детей. Показано, насколько увлекательным может быть совместное проведение времени и создание маленького чуда вместе со своим ребенком. Мы надеемся, что с помощью данных рекомендаций у родителей появится еще одна возможность с интересом и творчески провести время со своим «особым» ребенком, показать ему его безграничные возможности.

Дети с органическим поражением центральной нервной системы и нарушениями опорно-двигательного аппарата (детский церебральный паралич) нуждаются не только в лечении, но и в специальной психолого-педагогической реабилитации, адаптации к жизни и в формировании навыков самообслуживания.

Благодаря неоднократной апробации представленных здесь материалов по работе с «особыми» детьми дошкольного возраста нами создана книга, которая поможет родителям не только увлекательно провести время со своими детьми, но и наполнить это общение радостью от новых достижений, счастьем от осознания новых возможностей, раскрывающихся у ребенка.

Представленные в книге материалы имеют большое значение для трудового воспитания «особого ребенка» и для решения коррекционных задач. Увлекательное сотрудничество взрослого и ребенка – это путешествие в мир вкусных превращений и в тоже время связь с основными учебными занятиями, помогающими социальной адаптации дошкольников, а также огромное подспорье в развитии практических умений и навыков, лежащих в основе подготовки их к самостоятельной жизни.

В ходе совместной деятельности взрослого и ребенка расширяются возможности для развития и социализации личности ребенка, страдающего детским церебральным параличом, через совершенствование его двигательной активности, формирование навыков самообслуживания, личной гигиены, общетрудовых умений.

В ходе совместной деятельности с родителями ребенок получает разносторонний положительный опыт общения. Кроме этого происходит решение самых важных коррекционных задач, которые заключаются: в развитии общей и мелкой моторики; в преодолении нарушений мышечного тонуса и патологических тонических рефлексов; в тренировке и совершенствовании сохранных двигательных умений, преодолении страха перед новыми двигательными функциями, а в последствии – их становление и развитие; в развитии зрительно-моторной координации. Благодаря вышеупомянутому происходит стимулирование самостоятельной деятельности; совершенствуется умение следить за собой и адекватно вести себя в различных ситуациях, умение организовать свое рабочее место, организовать свой отдых; воспитание эмоционально-волевой сферы ребенка через преодоление трудностей при максимальном моральном поощрении.

Представленные в пособии материалы могут быть рекомендованы для работы с дошкольниками 5–7-ми лет, страдающими детским церебральным параличом и имеющими различные нарушения опорно-двигательного аппарата, обусловленные органическим поражением центральной нервной системы.

Мы считаем, что данные рекомендации будут полезны и при работе с другими категориями детей.

Родители шаг за шагом могут обучать своих детей навыкам приготовления вкусных и красивых блюд, исходя из уровня подготовленности дошкольников и опираясь на собственный опыт. Материал представлен по принципу усложнения и увеличения объема работ, выполняемых детьми. При объяснении нового материала используется накопленный дошкольниками опыт как база для расширения знаний, совершенствования имеющихся у них навыков и формирования новых умений.

Каждый ребенок, в зависимости от степени тяжести его физического состояния, овладевает основными способами обработки продуктов и приготовления из них разнообразных блюд.

Родители должны понимать, что важно учитывать индивидуальные особенности их ребенка, *характер затруднений и его потенциальные возможности*. Особое внимание уделяется выполнению правил техники безопасности, гигиены труда при проведении практической работы. Родителям важно понимать, что на протяжении всех этапов выполнения выбранных блюд, особое внимание нужно уделять закреплению в речи всех выполняемых действий, все это способствует развитию ребенка.

В процессе приготовления блюд взрослому важно найти, за что он может похвалить ребенка, и особенно подчеркнуть достоинства, которые проявил ребенок: пусть ребенок всего лишь намазал кусочек хлеба маслом или положил веточку зелени на бутерброд.

Большое внимание в представленных материалах уделяется выработке у детей навыков качественного приготовления блюд, их эстетическому оформлению. Это умение может найти практическое применение в будущем как один из способов социальной адаптации детей в обществе.

Мы предлагаем родителям попробовать свои силы в приготовлении с детьми следующих блюд:

- закуски:
 - бутерброды;
 - салаты из овощей и фруктов;
- сладкие блюда;
- изделия из теста:
 - дрожжевое тесто;
 - песочное тесто;
 - пельменное тесто.

Родителям важно осознавать, что трудовое воспитание, основанное на обучении дошкольников приготовлению пищи, должно проходить в непринужденной, радостной обстановке. Обязательно должны учитываться интересы ребенка и возможности его творческого подхода при выполнении поставленной задачи.

Предлагаемые нами материалы отвечают всем требованиям к организации коррекционных занятий, проводимых с дошкольниками, имеющими ограниченные возможности в здоровье, страдающими детским церебральным параличом:

1. Занятия посильны для детей по продолжительности и в плане осваиваемых умений и навыков.
2. В работе используется опора на двигательно-кинестетический и тактильный анализаторы.
3. Осваиваемые умения и навыки имеют определенную ценность и завершаются реальным результатом.
4. В осуществляемую деятельность постоянно вносятся элементы творчества и самостоятельности.
5. Предлагаемые задания побуждают ребенка к активному познанию мира и его освоению, участию в совместной деятельности.
6. Ребенок ориентирован на аккуратность, качественность и добросовестность выполнения работ, что воспитывает в нем бережное отношение к оборудованию и материалам.

7. Формируются навыки самоконтроля и планирования деятельности.

Представленные в пособии материалы имеют большое значение для трудового воспитания детей, имеют тесную связь со многими знаниями, которые необходимы детям дошкольного возраста (математика, развитие речи, ознакомление с окружающей средой), способствуют развитию практических умений и навыков, лежащих в основе социальной адаптации дошкольников.

Важно отметить, что нами представлен не только теоретический материал. Все алгоритмы блюд сопровождаются красочным оформлением, который может быть использован как наглядная опора в процессе деятельности ребенка. Кроме этого представлено большое количество наглядного материала, который может быть использован для художественной деятельности детей, самостоятельно разукрашивания и использования в качестве аппликаций.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ «ОСОБОГО» РЕБЕНКА, НАЧИНАЯ ЕГО ОБУЧЕНИЕ

Известно, что целью коррекционного обучения и воспитания в специализированном (коррекционном) дошкольном учреждении является максимальное и всестороннее развитие ребенка в соответствии с его возможностями. Трудовое воспитание детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, обусловленное органическим поражением центральной нервной системы, – незаменимое средство умственного и физического развития ребенка, формирования его активной жизненной позиции.

Родителям важно помнить, что их сотрудничество с ребенком должно строиться с учетом специфики заболевания и проявляемыми особенностями его развития.

Планируя совместную деятельность, родителям важно самим убедиться в возможности и доступности выбранных ими для выполнения ребенком операций. Все действия, выполняемые ребенком, должны способствовать развитию практических навыков работы, освоению технической стороны приготовления разнообразных блюд. Мамам и папам, бабушкам и дедушкам важно понимать, что приобретенные ребятами навыки помогут им адаптироваться в окружающем мире. Они смогут самостоятельно приготовить себе завтрак, красиво сервировать стол, оказать посильную помощь родителям в приготовлении не только обеда, но и праздничного ужина, эстетично украсить приготовленное блюдо, поздравить дорогого им человека с праздником, предоставив в качестве подарка собственноручно выполненный вкусный сюрприз.

Большое количество продуктов, используемых для приготовления разнообразных блюд, и большое разнообразие их сочетаний вызывают образные ассоциации, активизируя творческий процесс у детей.

На деятельность дошкольников большое влияние оказывают особенности их физического, психического и эмоционального развития. Неустойчивость внимания, недостаточная наблюдательность, бедность сферы образов и представлений, недостаточное развитие общей и мелкой моторики. Поэтому родителям важно понимать, что их взаимодействие с детьми на основе применения предлагаемых нами материалов решает большое количество коррекционных задач и способствует развитию двигательной активности, формированию манипулятивной функции кисти, развитию высших психических функций детей.

Родителям важно обратить внимание ребенка на то, в какой последовательности какие действия он выполнял, что его порадовало в процессе выполнения каждого блюда. Родители могут попросить ребенка самостоятельно дополнить какой-либо элемент в приготовление того или иного блюда.

Очень важно в этом отношении применение принципа межпредметных связей, активно используемого педагогами дошкольного образования.

Так, в плане развития пространственных представлений родители могут обратить внимание ребенка на такие понятия, как: *верх–низ, право–лево*, умение определять данные понятия; закрепляются математические понятия о *большем, меньшем и равном количестве*; отрабатываются выражения *больше на ...*, *меньше на ...*. Дошкольники упражняются в назывании и обозначении чисел соответствующими понятиями. Проводится работа над понятием времени: *до, после, раньше, позже, позднее*. Отрабатываются понятия массы: *легче, тяжелее*. Углубляются представления о геометрических фигурах: *круг, квадрат, треугольник, овал, прямоугольник*.

Совершенствуются навыки ориентировки в пространстве: *впереди, сзади, сверху, снизу, далеко, рядом, над, под, за, перед, в, напротив, между, в середине, внутри, в центре, дальше, ближе и др.*

Родителям важно понимать, что ими проводится большая работа по развитию речевой деятельности детей: они называют продукты, материалы,

предметы, используемые в ходе совместной деятельности, сравнивают, устанавливают общие и отличительные свойства, используют речевые игры, проговаривают считалки. Происходит обогащение и уточнение словаря детей специальной терминологией, у них в речи появляются новые слова. Дети научаются давать предметам и продуктам питания характеристики, выделяя при этом их форму, величину, цвет и вкусовые качества. На основе сравнения выделяются черты сходства и различия. Дошкольники учатся отвечать полными предложениями и правильно задавать вопросы, при этом развиваются навыки согласования в речи слов, обозначающих действия, предметы и их признаки.

Изобразительное искусство: знакомство с основными и дополнительными цветами. Совершенствование навыков разукрашивания, обведения контуров, рисования (по возможности) картинок с изображением предметов питания, готовых блюд, кухонной утвари и предметов, имеющих отношение к приготовлению пищи.

Труд: занимательный ручной труд – все доступные виды труда, связанные с работой на кухне, приготовлением пищи, сервировкой стола, организацией обедов и праздничных застолий.

Первостепенное внимание уделяется обучению правилам техники безопасности и личной гигиене, а также правильной организации рабочего места в процессе совместного приготовления блюд.

Благодаря тому, что взаимодействие родителей и детей проводится в игровой форме, создаются условия для успешного овладения многими умениями и навыками. Тщательно продуманная последовательность работы способствует решению многих коррекционных задач: формированию потребности осуществления доступных двигательных актов с активизацией и развитием двигательных возможностей; повышению интереса к новому активному действию; совершенствованию произносительной стороны речи; развитию манипулятивной функции кисти и ориентировочных действий по

обследованию предметов, их сравнению, сопоставлению, с выделением общих и различных признаков.

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата – это весьма разнообразная в клиническом и психолого-педагогическом отношении группа. Родителям важно понимать, что основным показателем успешности выполнения заданий детьми, овладения ими трудовыми навыками могут выступать критерии снижения способности действовать руками, обусловленные рядом нарушений сложных функций, специфичных для детского церебрального паралича:

- отставание в росте пораженной конечности;
- гипотония, атаксия, гиперметрия, дизметрия в руках;
- нарушение удержания предметов и манипулирование в руках;
- наличие синкинезий в пораженной конечности;
- динамическая приводящая установка плеча;
- ограничение движений руки в плечевом суставе;
- сгибательно-пронаторные установки в локтевом суставе, в кисти и пальцах;
- ограничение супинации и экстензии кисти;
- нарушение тонких движений кисти и противопоставления пальцев большому пальцу;
- гиперкинез кисти.

Анализ критериев снижения способности действовать руками позволил нам условно разделить детей на три группы по принципу тяжести ограничения движений рук. Такое деление позволяет родителям заранее проанализировать сложность предоставляемых ребенку инструкций, что в дальнейшем дает возможность более успешного выполнения им предлагаемых заданий.

К первой группе относятся дошкольники, страдающие тяжелыми формами детского церебрального паралича, которые характеризуются снижением способности действовать руками, обусловленное нарушением

элементарных двигательных функций и нарушением проприоцепции: дошкольники, страдающие атонически-астатической и гиперкинетической формами ДЦП. У данной категории детей двигательные функции нарушены достаточно сильно, в связи с чем овладению даже простыми навыками самообслуживания предшествует большая и кропотливая работа.

К этой же группе детей мы отнесли дошкольников, страдающих спастической диплегией. Комплекс трудностей, возникающий у детей с данным диагнозом, весьма своеобразен и обусловлен наличием контрактур в плечевых и тазобедренных суставах, слабым мышечным корсетом и ослаблением мышц спины, ягодиц и живота.

Не рекомендуется в работе с детьми данной группы использовать предметы, способные причинить вред их здоровью.

При затруднении движений рук, нарушениях мелкой моторики, первоначально работа ведется над овладением отдельными действиями (захватывание и удержание, перекладывание предметов из руки в руку и др.), которые необходимы для конкретно отрабатываемого на данном этапе бытового действия. Обучение в этом случае осуществляется пассивно-активным методом, когда родители как бы сами проделывают действия рукой ребенка: вкладывают предмет в руку ребенка, помогают его удержанию, направляют движение руки, развивая тем самым ощущения от движения, мышечный контроль.

У дошкольников данной группы наблюдаются выраженные и разнообразные отклонения в развитии, обусловленные обширными поражениями головного мозга. В результате проведения регулярных коррекционных занятий они могут освоить некоторые операции. На основании этого мы считаем достаточным для данной группы детей овладения I уровнем трудовых умений и навыков.

Вторая группа – дети, страдающие гемипаретической и мозжечковой формами ДЦП. Несмотря на нарушения объема активных движений и наличие патологических поз и положения сегментов конечностей, а также

нарушений двигательной рефлекторной сферы, дети данной категории могут овладеть очень большим набором ручных манипуляций, которые соответствуют II уровню трудностей.

Обучение трудовым операциям проводится методом расчлененного показа, объяснения, анализа образца, осуществляется предварительное планирование предстоящей работы. То есть подход к формированию трудовых умений *максимально индивидуализирован с учетом двигательных возможностей детей*. На каждом этапе происходит планирование и оценка прodelываемого действия и его результата. Коррекционная работа проводится в процессе тех видов деятельности, которые привлекательны для дошкольников.

К третьей группе относятся дети, имеющие следующие нарушения опорно-двигательного аппарата: миотонический синдром, синдром статомоторной и пирамидной недостаточности, врожденную косолапость. Часто у таких детей наблюдаются особенности в интеллектуальном, личностном и психофизическом развитии. Следовательно, можно говорить о необходимости специального коррекционного обучения и воспитания представленной категории дошкольников, с учетом их психофизического состояния. Социальная адаптация у таких детей может быть на уровне здорового ребенка, следовательно, им доступен III уровень трудности предлагаемых действий. Другими словами, они могут овладеть всеми умениями и навыками, представленными в данном пособии.

Для детей с тяжелыми нарушениями совместная деятельность с другими детьми оказывает стимулирующее воздействие, способствует их социальной интеграции. У детей с легкими нарушениями формируются гуманные личностные качества и коммуникативные умения, полезные в дальнейшей жизни.

В представленных ниже алгоритмах звездочками обозначена степень сложности выполняемых операций. Это поможет родителям заранее оценить возможности своих детей и оказать им своевременную посильную помощь.

ЧЕМУ РОДИТЕЛИ МОГУТ НАУЧИТЬ «ОСОБОГО» РЕБЕНКА

Для поддержания интереса детей к совместной деятельности и реализации их творческого потенциала, родителям важно рассказывать детям о значении приготовления пищи, о правилах поведения за столом (как правильно сидеть, соблюдать порядок на столе, аккуратно и бережно обращаться с продуктами). Родителям важно показать детям, как правильно держать нож и продукты, чтобы красиво их нарезать. В процессе совместной с детьми деятельности родители должны объяснить и продемонстрировать им, а в последствии и научить их способам нарезки овощей и продуктов, используемых для приготовления различных блюд.

Способы нарезки овощей (Рис. 1–2)

1. Ломтиками или тонкими ломтиками нарезают: помидоры, огурцы, редиску, капусту, морковь, свеклу и другие. Овощи нарезают сначала пополам.
2. Чтобы нарезать овощи соломкой, вначале их нарезают тонкими пластинками, затем – нужной толщины соломкой. Длина соломки обычно 4-5 см, а толщина – 2-3 мм.
3. Для получения кубиков и брусочков вначале нарезают из овощей пластинки 1 см, которые затем режут на кубики, из этих же заготовок можно нарезать и брусочки длиной 2-3 см. Величина кубиков и брусочков зависит от вида салата: для горячих салатов они крупнее, для салатов, подаваемых в виде начинки, – мельче.
4. Дольками нарезают овощи небольших размеров круглой формы: помидоры, редис, репу, маленькие огурчики.

5. Лук измельчают по-разному: для получения брусочков, его сначала нарезают кольцами или полукольцами, а затем им придают нужную форму; если готовится салат с преобладающим вкусом лука, то его следует натереть на терке или очень мелко изрубить. Не рекомендуется лук для салата нарезать соломкой – в таком виде он жестче.
6. Морковь, мелкие помидоры, огурцы, редис можно нарезать кружочками.
7. Листовые овощи (салат, щавель, петрушку) можно оставить целыми или измельчить очень острым ножом, но не очень мелко, чтобы не выжать сок из листьев.
8. Пряную зелень укропа, петрушки, лука, чеснока можно использовать целыми веточками, или крупно порезать их ножницами. Если зелени очень много, тогда можно нарезать ее мелко.

Закуски

Закуски – одна из особенностей русской кухни, отличающаяся таким разнообразием ассортимента, какого нет ни в одной зарубежной кулинарии.

Закусками принято называть небольшие порции более или менее острых или соленых кушаний, с которых обычно начинают завтрак, обед или ужин. Они рассчитаны на возбуждение аппетита перед основными блюдами – этим и объясняется традиционный порядок подачи блюд к столу. Причем закуски возбуждают аппетит не только благодаря своим вкусовым качествам, но и благодаря своему привлекательному внешнему виду. Красиво оформленные закуски – украшение праздничного стола.

Закусками могут быть бутерброды разных размеров, салаты, винегреты, паштеты. Прекрасным материалом для приготовления закусок служат такие продукты, как: сыры, колбасы, сельдь и др.

Аппетитные, привлекательные закуски можно приготовить из крутых яиц с добавлением различных продуктов, а также из сыра, овощей и грибов.

Бутерброды

В буквальном переводе с немецкого «бутерброд» – это хлеб с маслом; в общепринятой терминологии – ломтики хлеба с каким-либо закусочным продуктом (сыр, ветчина, колбаса, тонко нарезанные кусочки мяса, овощи).

Родители могут рассказать детям о различных видах бутербродов: простые открытые бутерброды, холодные и горячие, открытые бутерброды ассорти, открытые бутерброды закусочные, которые готовятся на фигурно нарезанных тонких ломтиках хлеба.

Рассматривая совместно с детьми различные виды бутербродов, родители могут рассказать о правилах их приготовления:

- хлеб должен быть нарезанным тонкими ломтиками;
- на все бутерброды необходимо сначала намазать тонкий слой масла или масляной смеси, а только затем на бутерброд укладывать остальные основные продукты;
- форма нарезки продуктов для бутерброда должна соответствовать форме нарезки хлеба (если выкладываемые на хлеб продукты имеют форму прямоугольника (например, сыр), то хлеб нарезается в форме прямоугольников, если выкладываемые продукты имеют форму овала (например, колбаса, колбасный сыр, дольки помидоров, огурцов), то и хлеб выбирается соответствующий (батон, багет);
- подготовленные бутерброды должны быть красиво украшены и уложены на блюдо;
- лучше всего готовить бутерброды непосредственно перед их употреблением.

Родители могут познакомить детей со способами нарезки продуктов и хлеба. При этом уделяется внимание правилам техники безопасности при работе с режущими предметами. Обращается внимание детей на способы удержания бутербродного ножа в процессе намазывания масла или масляной смеси.

Учитывая доступность приготовления бутербродов детьми, родители могут наглядно или письменно зафиксировать правила их приготовления и предоставлять детям возможность самостоятельного их выполнения по алгоритмам и картинкам, с самостоятельным выбором продуктов и приспособлений для их приготовления.

В возрасте 5-6 лет детей можно научить намазывать уже готовые кусочки хлеба маслом и накладывать на них продукты, нарезанные соответствующей формой.

Дети совместно с родителями легко могут приготовить бутерброды: «Ежик», «Грибная полянка», «Парусник», «Рыбка», «Бабочка», «Мимоза», «Елочка».

Ниже мы представляем алгоритмы приготовления блюд, а также наглядный их вариант для использования в совместной деятельности с детьми. В таблице крестиками обозначена сложность выполнения операций ребенком, доступная ему с учетом критерия снижения способности действовать руками.

Таблица 1

Приготовление бутербродов детьми 5–6 лет

Наименование блюда	Технология приготовления блюда	Группы детей		
		I	II	III
<p><i>Ежик</i> (рис.3)</p> <p>Хлеб (батон), сливочное масло, помидор (яйцо), стебель петрушки или укропа, ягоды смородины, зеленый горошек</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кусочек хлеба (батона) намазать сливочным маслом. 2. Помидор или яйцо разрезать на две равные части. 3. Стебельки петрушки или укропа нарезать в виде иголочек. 4. Морковь разрезать вдоль на две половинки и из острого конца сделать носик ежику (нужной длины). 5. На хлеб с маслом положить половинку помидора (яйца) – туловище. 6. Воткнуть в туловище ежика стебельки – иголки. 7. Приложить морковь – носик. 8. Из ягод смородины сделать глазки. 9. Горошины нанизать на иголки в виде зеленых яблочек. 10. Оставшейся зеленью украшают бутерброд в виде зеленой полянки 	+	+	+
<p><i>Грибная поляна</i> (рис. 4)</p> <p>Хлеб (батон), сливочное масло, 2 яйца, помидор,</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кусочек хлеба намазать сливочным маслом. 2. У яиц срезать кончики так, чтобы они стояли в виде ножек грибков. 3. Помидор разрезать пополам. 4. Вынуть из половинок мякоть. 	+	+	+

<p>майонез, зелень, салат (капустный лист)</p>	<p>5. На хлеб с маслом положить лист салата (капусты).</p> <p>6. На салатный лист поставить яйца.</p> <p>7. Сверху положить половинки помидора в виде шляпок.</p> <p>8. Из майонеза сделать белые пятнышки на шляпках.</p> <p>9. Украсить шляпки грибочков зеленью (в виде листиков)</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>
<p><i>Парусник</i> (рис. 5)</p> <p>Хлеб (батон), сливочное масло, яйцо, салат (капустный лист), сыр, шпажка</p>	<p>1. Кусочек хлеба намазать сливочным маслом.</p> <p>2. Яйцо разрезать вдоль на две части.</p> <p>3. Сыр нарезать треугольником или прямоугольником.</p> <p>4. На хлеб с маслом положить лист салата или капустный лист.</p> <p>5. Яйцо укладывается в виде лодочки.</p> <p>6. В желток яйца втыкается шпажка — мачта.</p> <p>7. Сгибая и прокалывая сыр, к мачте прикрепляется парус</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>
<p><i>Рыбки</i> (рис. 6)</p> <p>2 ломтика хлеба (батон), сливочное масло, 2 редиски, морковь, огурец, зелень, листья</p>	<p>1. Хлеб (батон) намазать сливочным маслом.</p> <p>2. Отрезать вдоль третью часть редиса и вырезать головку одной рыбки: ротик и глаза.</p> <p>3. Оставшийся редис порезать кружочками.</p> <p>4. Морковь нарезать кружочками.</p> <p>5. Из одного кружочка вырезать головку</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>

салата, петрушки	<p>второй рыбки: ротик и глаза.</p> <p>6. На бутербродную основу выложить из кружочков (редиса, моркови) овальное туловище рыбок.</p> <p>7. Доложить головки рыбок, а из петрушки или листьев салата сделать плавники, хвостик.</p> <p>8. Огурчик порезать кружочками, затем кружочки разрезать на половинки.</p> <p>9. Половинки огурца сложить по краю бутерброда</p>	+	+	+
<p><i>Бабочка</i> (рис. 7)</p> <p>Хлеб (батон), сливочное масло, яйцо, листья салата (капусты), морковь, редис, огурец, веточки укропа или петрушки</p>	<p>1. Хлеб (батон) намазать сливочным маслом.</p> <p>2. Подобрать салатные (капустные) листья в виде крылышек бабочки (2 маленьких, 2 больших).</p> <p>3. Разрезать яйцо на две половинки (вдоль).</p> <p>4. Разрезать огурец на две половинки (вдоль).</p> <p>5. У моркови отрезать толстый кончик.</p> <p>6. У редиса оставить два маленьких листочка.</p> <p>7. На бутербродную основу положить салатные листья в виде крылышек: 2 больших сверху и 2 маленьких снизу.</p> <p>8. Посередине необходимо положить морковку-туловище, широким кончиком вниз, узким вверх.</p> <p>9. Верхнюю часть крылышек</p>	+	+	+

	<p>сформировать из половинок яиц, уложив их желтком вверх.</p> <p>10. Нижнюю часть крылышек сформировать из половинок огурца.</p> <p>11. Доложить редис в качестве головки бабочки.</p> <p>12. Из маленьких веточек укропа или петрушки выложить усики</p>			
<p><i>Мимоза</i> (рис. 8)</p> <p>Хлеб (батон), сливочное масло, зелень, кукуруза</p>	<p>1. Хлеб (батон) намазать сливочным маслом.</p> <p>2. Уложить веточки петрушки или укропа в виде мимозы.</p> <p>3. Положить на зелень кукурузу – цветочки</p>	+	+	+
<p><i>Елочка</i> (рис. 9)</p> <p>Хлеб, сливочное масло, колбаса, морковь, горох, кукуруза, зелень</p>	<p>1. Нарезать хлеб прямоугольниками (6 шт.).</p> <p>2. Намазать хлеб маслом.</p> <p>3. Украсить каждый кусочек зеленью (петрушкой, укропом).</p> <p>4. Уложить бутерброды в виде елочки.</p> <p>5. Из колбасы вырезать верхушку и основание для елочки в виде треугольников.</p> <p>6. Украсить елку морковными фигурками, горошком, кукурузой</p>	+	+	+

	<p>гребешок из свеклы.</p> <p>13. С помощью второй шпажки сделать морковный клюв.</p> <p>14. Из горошин получают глазки.</p> <p>15. Украсить бутерброд зеленью</p>			
<p>«Лодочка» (рис. 10)</p> <p>Хлеб (батон), сливочное масло, картофель, консервы (рыба), огурец, майонез, зелень</p>	<p>1. Кусок хлеба (большой) намазать сливочным маслом.</p> <p>2. Картофель разрезать поперек.</p> <p>3. Вынуть середину, так чтобы получилось углубление у картофеля.</p> <p>4. Кусок рыбы из консервы вложить в получившееся углубление.</p> <p>5. Огурец нарезать тонкими круглыми дольками.</p> <p>6. Мелко нарезать зелень.</p> <p>7. Хлеб с маслом посыпать порубленной зеленью.</p> <p>8. На данную основу установить начиненный рыбой картофель.</p> <p>9. Посередине втыкается шпажка.</p> <p>10. Огурец в виде паруса нанизывается на шпажку</p>			
<p>«Корзинка» (рис. 11)</p> <p>Хлеб (батон), сливочное масло, капустный лист, помидор, редис, лук зеленый, маслины, горох,</p>	<p>1. Хлеб намазать сливочным маслом.</p> <p>2. Бутербродную основу смазать майонезом.</p> <p>3. Срезать верхушку помидора.</p> <p>4. Вынуть мякоть.</p> <p>5. Редис разрезать на половинки (вдоль).</p> <p>6. Маслину разрезать пополам (поперек) – головка божьей коровки.</p>			

<p>морковь, зелень</p>	<p>7. Половинку редиса разрезать вдоль – крылышки божьей коровки.</p> <p>8. В каждой половинке редиса сделать отверстия.</p> <p>9. Головку зеленого лука отрезать и сделать колечко из пера зеленого лука, заправив в срез второго конца.</p> <p>10. Вложить луковое колечко в помидор. Получится настоящая корзинка.</p> <p>11. На бутербродную основу положить корзиночку и лист капусты (салата).</p> <p>12. На салат положить половинку редиса и приложить половинку маслины – это будет напоминать божью коровку.</p> <p>13. Из моркови вырезать грибочки.</p> <p>14. Положить в корзинку-помидор: горошек, кукурузу, морковные грибочки</p>		<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>
<p>«Павлин» (рис. 12)</p> <p>Хлеб, сливочное масло, лист салата (капуста), яйцо, морковь, маслины (без косточек), стебельки зелени</p>	<p>1. Хлеб нарезать в виде треугольников.</p> <p>2. Намазать сливочным маслом.</p> <p>3. Положить сверху капустный лист.</p> <p>4. Порезать яйцо тонкими пластинками — поперек.</p> <p>5. Для украшения и устойчивости павлина сделать три кружочка из моркови с широкого конца.</p> <p>6. Из стебельков зелени сделать носик, глазки павлина, прикрепить к маслине.</p> <p>7. На приготовленную бутербродную основу поставить морковку, широким</p>	<p></p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p></p> <p></p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p></p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>

	основанием вниз.			
	8. К морковке прикрепить маслину — головку павлина.		+	+
	9. Тремя яичными пластинками и морковными кружочками украсить хвост павлина.	+	+	+
	10. Из петрушки можно сделать хохолок	+	+	+

На рисунках 3–12 представлены варианты приготовления бутербродов, которые родители могут готовить совместно с детьми.

Салаты из овощей и фруктов

Салаты и винегреты — излюбленные закусочные блюда. Для их приготовления используют сырые, вареные, квашенные и консервированные овощи, а также фрукты.

В состав салата из сырых овощей и фруктов в зависимости от его рецептуры входят: зеленый салат, свежие огурцы, помидоры, зеленый лук, редис, все виды капусты, морковь, редька, перец, яблоки.

Винегреты готовят из вареных овощей: картофеля, свёклы, моркови с добавлением соленых огурцов, репчатого или зеленого лука, квашеной капусты.

Салаты и винегреты заправляют либо растительным маслом, солью и перцем, либо майонезом. Некоторые салаты из сырых овощей заправляют сметаной. Можно ароматизировать салаты, добавляя в них зелень петрушки, укропа, лимонный сок.

Солить салаты, особенно зеленые, следует перед самой подачей, иначе зелень и овощи «отдают» много сока, теряют вид и вкус.

Украшают салаты и винегреты, как правило, теми же продуктами, из которых они приготовлены, подбирая их по контрасту с цветом овощной массы. Все овощи и фрукты, предназначенные для салатов и винегретов, должны быть тщательно вымыты перед очисткой и после нее.

Родители могут поделиться с детьми одним общим правилом правильного приготовления салатов: «салат нужно приготовить и подать на стол так, чтобы прежде, чем его съесть, на него хотелось бы полюбоваться». Ребенка можно познакомить с правилами выбора продуктов, способами их измельчения. Детям можно рассказать маленький секрет о том, что все ингредиенты должны быть нарезаны одним способом. Одной из самых доступных для детей операций может быть перемешивание салатов. Важно им рассказать, что смешивание овощей и заправка салатов специями осуществляется с помощью деревянной лопаточки.

Большое внимание родители могут уделить вопросу украшения салатов, тем самым развиваются творческие способности детей, расширяются возможности совместной деятельности детей и родителей.

Важно помнить, что одним из основных способов работы остается способ «рука в руке», когда родители поддерживая руку ребенка, помогают ему самостоятельно украсить блюдо, внести свой вклад в его приготовление.

Способы приготовления салатов

Перемешанные салаты

Продукты, входящие в состав салата, перемешиваются в отдельной миске; лучше всего делать это двумя большими вилками или плоской деревянной лопаткой, чтобы кусочки составляющих продуктов по возможности сохраняли форму нарезки.

Готовый салат перекладывается на блюдо или в салатницу. Блюдо или салатница никогда не заполняется салатом до краев, всегда остаются 2-3 сантиметра до края, края должны быть чистыми. Затем салат украшается.

Неперемешанные салаты

Продукты, из которых готовятся салаты, раскладываются отдельно в разную посуду или на большое блюдо отдельными порциями. Заправка подается на стол в соусниках. Такая сервировка удобна тем, что она позволяет выбрать продукты и заправку для салата по вкусу.

Салаты, залитые соусом

Подготовленные для салата измельченные продукты выкладываются на блюдо в перемешанном или не перемешанном виде (отдельными порциями). Салат сверху заливается соусом и не перемешивается, чтобы сохранить целостность каждого вида продуктов.

Ниже мы представляем несколько алгоритмов приготовления салатов с указанием их сложности.

Родители могут самостоятельно варьировать способы их приготовления, учитывая особенности ребенка с детским церебральным параличом, при этом максимально включая его в совместную деятельность. Важно максимально расширить возможности самостоятельной деятельности детей, предоставив им возможность выполнения следующих операций: заправка салатов солью, сметаной, майонезом или маслом; выкладывание готовых блюд в салатники и украшение веточками зелени.

Таблица 3

Приготовление блюд детьми 5–7 лет

Наименование блюда	Технология приготовления блюда	Группы детей		
		I	II	III
<i>Салат из помидоров</i> Помидоры, сметана/оливковое масло, укроп, петрушка, зеленый лук	1. Разрезать помидор на дольки. 2. Нарезать зелень. 3. Выложить все ингредиенты горкой в салатницу. 4. Залить сметаной или. 5. Обсыпать рубленой зеленью	+	+	+
<i>Салат из огурцов</i> Свежие огурцы, сметана/оливковое масло, укроп, зеленый лук, петрушка	1. Нарезать огурцы кружочками. 2. Нарезать зелень. 3. Выложить все ингредиенты горкой в салатницу. 4. Залить сметаной или маслом. 5. Обильно посыпать рубленой зеленью	+	+	+
<i>Салат из капусты</i> Капуста, морковь, сметана/оливковое масло, укроп, зеленый лук, петрушка	1. Нашинковать капусту соломкой. 2. Натереть свежую морковь на терке. 3. Добавить морковь в капусту. 4. Нарезать зелень. 5. Переложить все компоненты в салатник. 6. Заправить сметаной или маслом. 7. Обсыпать рубленой зеленью		+	+
<i>Салат из редиса</i> Редис, сметана/ оливковое масло, укроп, петрушка	1. Редис нарезать кружочками. 2. Нарезать зелень. 3. Переложить все компоненты в салатник.		+	+
		+	+	+

	4. Заправить сметаной или маслом. 5. Обсыпать рубленой зеленью	+	+	+
<i>Салат из помидоров и огурцов</i> Помидоры, огурцы, сметана/ подсолнечное масло, укроп, петрушка, зеленый лук	1. Нарезать помидор на дольки. 2. Нарезать огурец на брусочки. 3. Нарезать зелень. 4. Выложить овощи горкой в салатницу. 5. Залить сметаной или маслом. 6. Перемешать деревянной ложкой. 7. Посыпать рубленой зеленью		+	+
<i>Салат из капусты со свежим огурцом</i> Капуста, огурец, сметана/ подсолнечное масло, укроп, петрушка, зеленый лук	1. Нашинковать капусту соломкой. 2. Нарезать соломкой свежий огурец. 3. Нарезать зелень. 4. Выложить овощи горкой в салатницу. 5. Залить сметаной или маслом. 6. Перемешать деревянной ложкой. 7. Посыпать рубленой зеленью		+	+
<i>Салат из моркови</i> Сырая морковь, яблоко, сметана/масло	1. Морковь натереть на терке. 2. Яблоко натереть на терке. 3. Залить сметаной или маслом		+	+
<i>Салат из репы «Дедушкин салат»</i> Репа, жидкий мед, грецкие орехи	1. Очищенную репу нарезать мелкими кубиками или натереть на крупной терке. 2. Залить жидким медом. 3. Посыпать грецкими орехами		+	+
<i>Салат из свеклы</i> Вареная свекла, чернослив, очищенные грецкие орехи, сметана	1. Вареную свеклу натереть на терке. 2. Нарезать соломкой чистый и сухой чернослив. 3. Добавить чернослив в свеклу.		+	+

	<p>4. Выложить подготовленные продукты в салатник.</p> <p>5. Залить сметаной.</p> <p>6. Орехи натереть на мелкой терке.</p> <p>7. Посыпать орехами</p>	+	+	+
<p><i>Салат из тыквы «Золушка»</i></p> <p>Тыква, жидкий мед, орехи</p>	<p>1. Тыкву нарезать мелкой соломкой.</p> <p>2. Выложить подготовленный продукт в салатник.</p> <p>3. Залить жидким медом.</p> <p>4. Орехи натереть на мелкой терке.</p> <p>5. Посыпать орехами</p>	+	+	+
<p><i>Салат зеленый со сметаной</i></p> <p>Качан зеленого листового салата, вареное яйцо, сметана, петрушка, укроп, зеленый лук</p>	<p>1. Хорошо промытые и подсушенные листья салата нарезать соломкой.</p> <p>2. Натереть на терке яйцо.</p> <p>3. Выложить подготовленные продукты в салатник.</p> <p>4. Залить сметаной.</p> <p>5. Нарезать зелень.</p> <p>6. Посыпать рубленой зеленью</p>	+	+	+
<p><i>Салат из зеленого укропа</i></p> <p>Молодые стебли укропа, сметана/масло, зеленый лук</p>	<p>1. Укроп промыть и просушить.</p> <p>2. Нарезать укроп кусочками по 2-3 сантиметра.</p> <p>3. Выложить подготовленные продукты в плоский салатник.</p> <p>4. Залить сметаной или маслом.</p> <p>5. Нарезать зеленый лук.</p> <p>6. Посыпать рубленой зеленью</p>	+	+	+
<p><i>Салат из редиса со сметаной</i></p> <p>Редис, сметана,</p>	<p>1. Молодой редис нарезать кружочками.</p> <p>2. Заправить сметаной.</p>	+	+	+

<p>помидор, вареное яйцо, зелень</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. Перемешать деревянной ложкой. 4. Уложить горкой в салатник. 5. Нарезать помидоры и яйца кружочками. 6. Нарезать мелко зелень. 7. Салат сверху украсить помидорами, яйцом и зеленью 	<p style="text-align: center;">+</p>	<p style="text-align: center;">+</p>	<p style="text-align: center;">+</p>
<p style="text-align: center;"><i>Салат из редиса и капусты</i></p> <p>Капуста, редис, огурец, сметана, масло, майонез, зелень</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Капусту нарезать ломтиками. 2. Огурец нарезать кубиками. 3. Нарезать зелень. 4. Смешать подготовленные продукты, добавить в них сметану, масло или майонез. 5. Все переложить в салатник. 6. Всю поверхность салата украсить небольшим молодым редисом 	<p style="text-align: center;">+</p>	<p style="text-align: center;">+</p>	<p style="text-align: center;">+</p>
<p style="text-align: center;"><i>Салат из огурцов и редиса</i></p> <p>Огурцы, молодой редис, качан или листья салата, помидор, сметана/ масло, зелень и зеленый лук</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Огурцы и редис нарезать кружочками. 2. Подготовленные овощи заправить сметаной или маслом. 3. Перемешать деревянной ложкой. 4. Чистые и сухие листья салата выложить на круглое плоское блюдо. 5. Нарезать мелко зелень. 6. Нарезать помидор. 7. Уложить салат на подготовленные листья и украсить кусочками помидора и зеленью 	<p style="text-align: center;">+</p>	<p style="text-align: center;">+</p>	<p style="text-align: center;">+</p>

<p><i>Салат «Венок»</i></p> <p>Отварные вкрутую яйца, головка лука, сметана, зелень</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нарезать яйца кружочками. 2. Нарезать лук кружочками. 3. На плоское круглое или овальное блюдо выложить чередуя между собой кружочки яиц и лука. 4. Зелень мелко нарезать. 5. В середину выложить мелко нарезанную зелень. 6. Заправить сметаной. 7. Украсить зеленью 	<p>+ + + + + + +</p>	<p>+ + + + + + +</p>	<p>+ + + + + + +</p>
<p><i>Тюльпаны из помидоров</i> (рис. 13)</p> <p>6-8 помидоров средних размеров, вареное яйцо, сметана/масло, петрушка, укроп, зеленый лук</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Помидоры вымыть и насухо протереть. 2. На каждом помидоре сделать надрез крест-накрест. 3. Удалить чайной ложечкой мякоть с семенами. 4. На крупной терке натереть яйцо. 5. Нарезать мелко зелень. 6. Подготовленные продукты: мякоть помидора, яйцо, нарубленную зелень выложить в миску. 7. Залить сметаной или маслом. 8. Перемешать деревянной ложкой. 9. Наполнить начинкой помидоры. 10. Выложить помидоры на тарелку и украсить веточками зелени 	<p>+ + + + + + + + + +</p>	<p>+ + + + + + + + + +</p>	<p>+ + + + + + + + + +</p>
<p><i>Салат «Летний букет»</i></p> <p>Огурцы, качан салата, помидоры,</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вымытые и просушенные листья салата разложить по кругу на плоской тарелке. 2. Нарезать помидоры и огурцы 	<p>+ +</p>	<p>+ +</p>	<p>+ +</p>

<p>сметана/масло, зелень</p>	<p>кружочками.</p> <p>3. На каждый лист салата уложить чередуя помидоры и огурцы</p> <p>4. Нарезать зелень.</p> <p>5. Залить подготовленные «букетики» маслом или сметаной.</p> <p>6. Обсыпать рубленой зеленью</p>	<p>+ + + +</p>	<p>+ + + +</p>	<p>+ + + +</p>
<p><i>Грибы из овощей</i> (рис. 14)</p> <p>Помидоры, морковь, крупные редис, отварной картофель различной величины, свежие огурцы, сметана, зелень</p>	<p>1. У помидора, редиса, моркови срезать верхушки в виде грибной шляпки.</p> <p>2. Отварной картофель и огурцы нарезать крупной соломкой – должны получиться «ножки» для грибочков.</p> <p>3. «Грибные» шляпки надеть на «ножки».</p> <p>4. Сверху украсить точками из сметаны.</p> <p>5. Нарезать зелень.</p> <p>6. Обсыпать вокруг грибочков зеленью</p>	<p>+ + + + +</p>	<p>+ + + + +</p>	<p>+ + + + +</p>
<p><i>Корзиночки из овощей</i> (рис. 15)</p> <p>Огурцы крупные, ботва молодой свеклы, моркови, сметана, зелень, грецкие орехи</p>	<p>1. Огурцы разрезать поперек на куски так, чтобы получились «бочоночки» длиной 5 сантиметров.</p> <p>2. Из каждого куска удалить семенную часть чайной ложкой.</p> <p>3. Ботву свеклы или моркови мелко нарубить.</p> <p>4. Заправить сметаной и перемешать.</p> <p>5. Наполнить бочоночки салатом.</p>	<p>+ + + + +</p>	<p>+ + + + +</p>	<p>+ + + + +</p>

	6. Нарезать зелень.			+
	7. Натереть на мелкой терке грецкие орехи.			+
	8. Посыпать бочоночки зеленью и орехами	+	+	+
<i>Винегрет из овощей</i>	1. Вареные овощи нарезать кубиками.		+	+
Вареные свекла, морковь, квашеная капуста, репчатый лук, зеленый горошек, подсолнечное/оливковое масло	2. Каждый овощ выложить на плоское блюдо по кругу: <ul style="list-style-type: none"> • середина – квашеная капуста; • свекла; • картофель; • морковь; • зеленый горошек. 	+	+	+
	3. Мелко нарезать кубиками репчатый лук.			+
	4. Луком посыпать сверху блюдо.	+	+	+
	5. Украсить веточками петрушки	+	+	+

Украшение салатов

Салаты украшаются продуктами, которые отличаются хорошим вкусом, красивым или ярким цветом, а также формой, причем продукты, идущие на украшение, должны или входить в состав салата, или быть близкими по вкусу к какой-либо составляющей салата.

Край салатницы обязательно должен быть чистым, чтобы ее можно было поднимать и передавать.

Если на стол подается несколько салатов, то каждый из них должен быть украшен разными продуктами. Практически ко всем салатам подходят украшения: зелень, огурцы, зеленые листья салата, капусты, помидоры, редис, зеленый или репчатый лук. *Главное при использовании этих продуктов для украшения салатов — чтобы они по своему вкусу подходили к салату.*

1. При украшении салатов молодые листья можно не нарезать, так они смотрятся красивее.
2. Помидоры и огурцы для украшения салатов нарезаются на тонкие ломтики, кружочки, дольки или выкладываются целыми.
3. Стручки перца нарезаются колечками, мелкими квадратиками, треугольниками, соломкой, звездочками.
4. Вареную морковь нарезают в виде звездочек или цветочков.
5. Если салат украшается свеклой, ее измельчают и кладут на небольшой листок салата, капусты, чтобы свекольный сок не растекался и не впитывался другими продуктами.

Украшения с острым вкусом (измельченный лук или луковицы) выкладываются горками, чтобы их можно было отодвинуть, не испортив внешний вид салата.

Сладкие блюда и напитки

Сладкие блюда и напитки — традиционное добавление любого меню. Ими непременно заканчиваются обеды, они являются украшением праздничного стола. Ассортимент сладких блюд и напитков весьма широк. Для их приготовления спользуют фрукты, ягоды и продукты их переработки, сахар, шоколад, какао, сливки, молоко, кефир, орехи, другие продукты.

Осуществление деятельности по материалам, представленным в данной части нашей книги, позволяет в наибольшей мере осуществить индивидуальный подход к каждому ребенку, страдающему ДЦП, учитывая тяжесть поражения опорно-двигательного аппарата. Даже дети с гиперкинетической формой ДЦП имеют возможность принимать участие в этом виде работы. Дошкольники с таким диагнозом могут научиться аккуратно выкладывать на противень печенье или готовое безе, смазывать его кремом или вареньем; им доступны операции по смешиванию печенья, орехов и сгущенного молока и формированию из них «Острова-клумбы». Важно подчеркнуть, что в процессе этой работы отсутствуют какие-либо предметы, представляющие для ребенка опасность (колющие, режущие). Зато высокий эмоциональный настрой и возможность осознания собственной личности обеспечивают возможность адекватной социальной адаптации даже детей с тяжелыми формами нарушения опорно-двигательного аппарата.

Родители совместно с детьми могут приготовить следующие блюда: мороженое из бананов, «Зимний домик», «Снеговик», «Аленький цветочек», йогурт на основе кефира с кусочками фруктов.

Таблица 4

Приготовление сладких блюд детьми 5–7 лет

Наименование блюда	Технология приготовления блюда	Группы детей		
		I	II	III
<p>«Зимний домик» (рис. 16)</p> <p>Сахарное печенье, 100 граммов сливочного масла, любое варенье, джем, повидло, сироп, орехи, сахарная пудра</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Измельчить орехи в кофемолке или натереть на терке, или растолочь скалкой. 2. Тщательно перемешать с маслом деревянной ложкой. 3. Взять плоское блюдо, положить пергаментную бумагу с кружевными краями. 4. Обмакнув (или обмазав) каждое печенье в варенье, сиропе, джеме или в повидло, уложить слоями (высота пирожного должна быть не более 3-4 слоев). 5. Покрыть верх маслом с орехами. 6. Посыпать сахарной пудрой и орехами и поставить в тепло, а затем на холод 	+	+	+
<p>Мороженное из бананов</p> <p>Бананы; жидкий мед или сахарный сироп, орехи, печенье</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бананы разрезать вдоль на половинки. 2. Орехи и печенье измельчить руками или на терке. 3. Половинки бананов облить медом или сиропом. 4. Обвалять «сладкие» бананы в приготовленной смеси орехов и печенья. 5. Уложить бананы на десертное блюдо и поставить в холодильник на 1-1,5 часа 	+	+	+

<p>«Снеговик» (рис. 17)</p> <p>Круглое сахарное печенье, сливочное масло, 1 чайная ложка меда, любое варенье, джем, повидло или сироп, сахарная пудра</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Смешать мед со сливочным маслом деревянной ложкой. 2. Каждое печенье намазать джемом, повидлом, сиропом или вареньем. 3. Уложить в 3-4 слоя. 4. Покрыть верх маслом с медом. 5. Посыпать сахарной пудрой. 6. Поставить на 30 мин. в тепло. 7. После чего поставить в холодильник на 3-4 часа 	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>
<p>Торт «Аленький цветочек»</p> <p>Круглое и прямоугольное сахарное печенье, сливочное масло, красный и зеленый краситель или свекольный сок, на выбор: варенье, джем, сироп</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приготовить крем: разделить сливочное масло пополам, в одну часть добавить красный, а в другую – зеленый краситель. 2. Каждое печенье намазать джемом, повидлом, сиропом или вареньем. 3. Уложить печенье в 3-4 слоя. 4. Круглое печенье покрыть красным, а прямоугольное – зеленым кремом. 5. Поставить на 30 мин в тепло, а затем – на 3-4 часа на холод. 6. На плоском блюде выложить из печенья красным кремом цветок. 7. Из печенья с зеленым кремом вырезать веточки и листья, украсив ими цветок 	<p></p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p></p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p></p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>
<p>Торт «Загадка»</p> <p>Сахарное печенье,</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Печенье измельчить скалкой или пальчиками. 2. Смешать со сливочным маслом. 	<p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p>

сливочное масло, сахар, ягодный сироп, ягоды, фрукты для украшения	3. Добавить сахар. 4. Все тщательно перемешать и наполнить смесью форму, смоченную водой. 5. Выдержать на холоде 2-3 часа. 6. Когда все станет твердым, осторожно переложить из формы на плоское блюдо. 7. Верх чуть-чуть залить сиропом. 8. По замыслу ребенка украсить ягодами, фруктами, орехами	+	+	+
<i>Йогурт</i> Яблоко; малина; смородина; груша; кефир; сахар	1. Яблоко и грушу мелко нарезать кубиками. 2. Добавить ягоды. 3. Смешать кефир с сахаром. 4. Залить фрукты. 5. Подавать охлажденным		+	+
<i>Торт «Елочка»</i> (рис. 18) Квадратное или прямоугольное печенье, сливочное масло, джем, сироп, зеленый краситель, орехи, разноцветная посыпка для тортов	1. Чтобы получить зеленый крем, зеленый краситель тщательно перемешать с маслом. 2. Обмакнуть каждое печенье в сироп. 3. Каждое печенье намазать джемом. 4. Уложить в 2-3 слоя. 5. Покрыть верх кремом. 6. Разрезать печенье на две половинки. 7. Выложить на плоское блюдо. 8. Поставить на 30-40 мин в тепло и на 2-3 часа в холод. 9. Обсыпать орехами и разноцветной посыпкой	+	+	+
<i>Торт «Мимоза»</i> (рис. 19)	1. Разделить масло на две части, в каждую часть добавить краситель и тщательно	+	+	+

Прямоугольное и круглое печенье (сахарное), сливочное масло, сироп, банан, зеленый и желтый краситель	перемешать лопаткой. 2. Обмакнуть каждое печенье в сироп. 3. Бананы нарезать кружочками. 4. Каждое круглое печенье намазать джемом и положить на него круглый ломтик банана. 5. Уложить в 2-3 слоя. 6. Покрыть круглое печенье желтым кремом, прямоугольное зеленым. 7. Разрезать прямоугольное печенье на тонкие полоски. 8. Выложить на плоское блюдо в виде «мимозы». 9. Поставить торт на 30-40 мин в тепло, затем на 2-3 часа в холод	+ + + + + + +	+ + + + + +	+ + + + + +
<i>Йогурт</i> Банан; яблоко; малина; сметана; сгущенное молоко	1. Банан нарезать кубиками. 2. Яблоко нарезать кубиками. 3. Добавить ягоды малины. 4. Смешать 100 гр сметаны и 50 гр сгущенного молока. 5. Залить фрукты. Осторожно перемешать. 6. Десерт можно охладить	+ + + + + +	+ + + + + +	+ + + + + +
<i>Йогурт</i> Любые фрукты, ягоды; сироп от варенья; сметана	1. Фрукты мелко нарезать кубиками. 2. Добавить ягоды. 3. Смешать сметану с сиропом. 4. Залить фрукты и перемешать. 5. Подавать охлажденным	+ + + + +	+ + + + +	+ + + + +
<i>Пасхальный торт</i> Печенье сахарное	1. Обмакнуть каждое печенье в сироп или намазать джемом. 2. Уложить в 2-3 слоя.	+ +	+ +	+ +

прямоугольное или квадратное, сливочное масло, джем, сироп, сахарная пудра	3. Выложить в виде креста, посыпать сахарной пудрой.	+	+	+
	4. Поставить торт на 30-40 мин в тепло, затем на 2-3 часа в холод	+	+	+

Изделия из теста

Изделия из теста издавна были любимыми продуктами питания человека. Их многообразие от обычного хлеба, лепешек, булок до праздничных пирогов и пирожных отражает мастерство и традиции народа. Многие изделия из теста хозяйки любят готовить не только в праздники, но и в будни. Эти произведения домашней кухни очень украшают стол.

Работа с тестом имеет очень большое коррекционное значение: совершенствуется манипулятивная деятельность – совершенствуются опорная, отталкивающая и хватательная функции руки; развивается мышление – через формирование умений планировать свою деятельность; воспитывается творческое воображение и художественный вкус.

При работе с песочным, дрожжевым, пельменным тестом дети знакомятся с их основными качественными характеристиками, выделяются общие и уникальные свойства. Родители могут познакомить детей с основными продуктами, которые используются для приготовления каждого вида теста. Дети учатся: раскатывать скалкой и нарезать тесто; формировать из него печенье, булочки, пирожки, вареники, пельмени; овладевают навыком фигурного зачищивания теста, знакомятся с правилами выкладывания изделий из теста на противень и закрепляют эти умения на практике; учатся, используя различные приспособления, делать украшения из теста для пирогов. Как показывает практика, совместная деятельность родителей и детей в процессе работы с тестом, изготовления разнообразных булочек и пирогов, украшений для них способствуют развитию эстетических чувств и творческого воображения детей.

Работа с тестом

Песочное тесто

1. Песочное тесто замешивается на довольно большом количестве сливочного масла. Изделия из него – печенье, пирожные, торт и др. бывают посыпные и нежные.
2. Изделие из песочного теста можно долго хранить (до 2-х недель), поэтому из песочного теста готовят тарталетки (корзиночки), которые в нужный момент заполняют разными начинками.
3. Не рекомендуется долго вымешивать песочное тесто, иначе изделие будет жестким.
4. Чтобы поверхность печеных изделий была без трещин, их перед выпечкой необходимо наколоть вилкой.
5. В песочное тесто нельзя добавлять молоко или воду, так как тесто получается вязким, а изделие из него твердым.
6. Песочное тесто бывает более нежным, если вместо сахара использовать пудру, а вместо масла – свиной жир.

Прежде чем замешивать тесто, просейте муку через сито, этот простой способ сделает ее воздушной, и изделия будут намного пышнее. Чтобы тесто при разделывании не прилипало к рукам, смажьте руки растительным маслом. Чтобы было легче вынимать выпечку из формы, рекомендуется не только смазывать формы жиром, но еще присыпать сверху манкой или сухарями. Но если все же выпечка не отделяется, то нужно поставить форму на полотенце, смоченное холодной водой или подержать ее над паром.

Таблица 5

Приготовление блюд из песочного теста детьми 5–7 лет

Наименование блюда	Технология приготовления блюда	Группы детей		
		I	II	III
<p><i>Песочное тесто</i></p> <p>Мука: 500 гр., маргарин: 250 гр.; сахар: 150 гр.; сметана: 50 гр.; 2 яичных желтка; соль</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перемешать муку с сахаром. 2. Добавить маргарин, сметану, желтки, соль. 3. Тщательно перемешать. 4. Положить в холодильник. 5. Через 30 минут можно раскатать в виде разнообразных фигур и выпекать в духовке 	+	+	+
<p><i>Фигурное печенье</i></p> <p>Мука: 400 гр.; маргарин: 250гр.; сахар: 250 гр.; сода, гашеная уксусом 1 ч. л., формочки для печенья</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Яйца с сахаром растереть. 2. Добавить маргарин, соду. 3. Небольшими порциями всыпать муку. 4. Замесить крутое тесто (как для лапши). 6. Раскатать толщиной 2 см. 7. Специальными выемками выдавить фигурки. 5. Уложить на смазанный маслом противень и печь 15-20 мин. 6. Готовое печенье посыпать сахарной пудрой. 7. Печенье должно подрумяниться, но не пересохнуть 	+	+	+
<p><i>Пицца</i></p> <p>Песочное тесто; сыр; помидоры; отварное мясо</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Готовое тесто разделить на куски. 2. Раскатать в круглые заготовки толщиной в 1 см. 3. Заготовки уложить на смазанный маслом 	+	+	+

или колбаса; укроп; чеснок	противень. 4. Помидоры нарезать дольками. 5. Поверхность пиццы выложить дольками помидоров. 6. Кубиками нарезать отварное мясо или колбасу. 7. Положить нарезанное кубиками отварное мясо или колбасу на круглые заготовки. 8. Сыр натереть на крупной терке. 9. Чеснок выдавить с помощью специального приспособления. 10. Посыпать тертым сыром и чесноком. 11. Сбрызнуть маслом. 12. Посыпать готовую пиццу мелко нарезанным укропом			
<i>Пицца «Буратино»</i> Песочное тесто; сыр; колбаса; помидоры; зеленый перец	1. Раскатать круглые заготовки. 2. Помидоры и перец нарезать кружочками. 3. Колбасу нарезать мелкой соломкой. 4. Уложить нарезанные помидоры, колбасу, сладкий зеленый перец на круглые заготовки. 5. Все полить маслом. 6. Сыр натереть на мелкой терке. 7. Засыпать тертым сыром			
<i>Пирог «Молния»</i> Сахар: 200гр.; 4 яйца; мука: 150гр.; масло	1. Яйца и сахар тщательно растереть. 2. Добавить муку, масло или маргарин. 3. Замесить тесто. 4. Переложить в форму и выпекать.			

или маргарин: 100 гр; немного шоколада и орехов	5. Готовый пирог охладить.	+	+	+
	6. Переложить на блюдо.	+	+	+
	7. Шоколад и орехи натереть на терке. Перемешать.		+	+
	8. Засыпать пирог шоколадом и орехами	+	+	+

Дрожжевое тесто

1. Тесто, замешанное на дрожжах, называют дрожжевым или кислым.
2. Муку для теста необходимо просеять, чтобы обогатить воздухом.
3. В холодной воде тесто поднимается медленно, в горячей дрожжи теряют свои свойства. Следовательно, дрожжи необходимо растворять в теплой воде.
4. Тесто должно подняться 3-4 раза после чего из него можно готовить.
5. Выхоженное тесто бывает мягким, податливым и не прилипает к рукам при разделке

Готовое тесто выкладывают на стол или доску, подпыленную мукой. Все изделия на противне раскладываются на некотором расстоянии друг от друга, чтобы при расстойке и выпечке не смешаться.

Готовность теста проверяют так: если слегка надавить на него пальцем и углубление медленно исчезает, значит тесто подошло. Если же вмятина быстро заполняется тестом, то необходимо еще подождать, пока оно не будет готово.

Тесто боится сквозняков. Если тесто «убегает» из кастрюли, возможно смочить полотенце холодной водой и накрыть тесто.

Соль и сахар в тесто следует класть строго по норме. При недостатке сахара выпечка получается без румяной корочки, если мало соли, изделие бывает пресным.

Печеные изделия более аппетитны, если перед выпеканием их смазать яйцом, взбитым в однородную массу.

Таблица 6

Приготовление блюд из дрожжевого теста детьми 5–7 лет

Наименование блюда	Технология приготовления блюда	Группы детей		
		I	II	III
<i>Булочка «Шарик»</i> Дрожжевое тесто, лук, яйцо, сахарный сироп, цветная посыпка, сливочное масло	1. Посыпать доску мукой.	+	+	+
	2. Из теста скатать колбаску.	+	+	+
	3. Колбаску разрезать на несколько частей.		+	+
	4. Сформировать небольшие шарики.	+	+	+
	5. Выложить на смазанный маслом противень.	+	+	+
	6. Смазать взбитым яйцом.	+	+	+
	7. Оставить на 30 мин в тепле.			
	8. Выпекать в духовке на слабом огне.			
	9. Переложить на деревянную доску.		+	+
	10. Смазать сливочным маслом.	+	+	+
	11. Посыпать сахарной пудрой, цветной посыпкой	+	+	+
<i>Булочка «Сюрприз»</i> <i>«Дружная семейка»</i> Дрожжевое тесто, лук, яйцо, сахарный сироп, карамель, сливочное масло	1. Посыпать доску мукой.	+	+	+
	2. Из теста скатать колбаску. Разрезать на несколько частей.	+	+	+
	3. Раскатать скалкой небольшие лепешки толщиной в 1 см.	+	+	+
	4. На каждую положить карамельку.	+	+	+
	5. Края теста защипать, придать круглую форму.	+	+	+
	6. Обмакнув каждую булочку в подсолнечное масло, аккуратно выложить на круглую сковороду, близко друг к другу.	+	+	+

	<p>7. Смазать взбитым яйцом.</p> <p>8. Оставить на 30 мин в тепле.</p> <p>9. Выпекать в духовке на слабом огне.</p> <p>10. Смазать сливочным маслом.</p> <p>11. Посыпать сахарной пудрой, цветной посыпкой</p>	+	+	+
<p><i>Пирожки с яблоками</i></p> <p>Мука, дрожжевое тесто, яблоки, сахар, яйцо, сливочное масло.</p>	<p>1. Приготовить начинку: яблоки мелко нарезать.</p> <p>2. Смешать нарезанные яблоки с сахаром.</p> <p>3. Посыпать доску мукой.</p> <p>4. Из теста скатать колбаску. Разрезать на несколько частей.</p> <p>5. Раскатать скалкой небольшие лепешки толщиной в 1 см.</p> <p>6. На каждую лепешку положить начинку.</p> <p>7. Края теста защипнуть, придать овальную форму.</p> <p>8. Выложить на противень.</p> <p>9. Смазать взбитым яйцом.</p> <p>10. Оставить на 30 мин в тепле.</p> <p>11. Выпекать в духовке на слабом огне.</p> <p>12. Смазать сливочным маслом.</p> <p>13. Посыпать сахарной пудрой, цветной посыпкой</p>		+	+
<p><i>Пирожки с морковкой «Ромашка»</i></p> <p>(рис. 20)</p> <p>Мука, тесто,</p>	<p>1. Морковь натереть на терке.</p> <p>2. Добавить сливочное масло и сахар, все перемешать.</p> <p>3. Из теста скатать колбаску. Разрезать на части.</p> <p>4. Раскатать скалкой небольшие лепешки</p>		+	+

<p>вареная морковь, яйцо, сливочное масло, сахар</p>	<p>толщиной в 1 см. 5. На каждую лепешку положить начинку. 6. Края теста защипнуть, придать овальную форму. 7. Выложить на противень. 8. Смазать взбитым яйцом. 9. Оставить на 30 мин в тепле. 10. Выпекать в духовке на слабом огне. 11. Смазать сливочным маслом. 12. Посыпать сахарной пудрой. 13. Выложить на плоское блюдо в виде ромашки</p>	<p>+ + + + + + + + +</p>	<p>+ + + + + + + + +</p>	<p>+ + + + + + + + +</p>
<p><i>Пирожки с картошкой</i> Мука, яйцо, сливочное масло, сахар, тесто, начинка: картофельное пюре</p>	<p>1. Посыпать доску мукой. 2. Из теста скатать колбаску. Разрезать на части. 3. Раскатать скалкой небольшие лепешки толщиной в 1 см. 4. На каждую лепешку положить начинку. 5. Края теста защипнуть, придать овальную форму. 6. Смазать взбитым яйцом. 7. Оставить на 30 мин в тепле. 8. Выпекать в духовке на слабом огне. 9. Смазать сливочным маслом</p>	<p>+ + + + + + + + +</p>	<p>+ + + + + + + + +</p>	<p>+ + + + + + + + +</p>
<p><i>Украшения для пирогов (рис. 21)</i> Мука, яйцо, сливочное масло,</p>	<p>1. Посыпать доску мукой. 2. Из теста скатать колбаску. Разрезать на части. 3. Раскатать скалкой небольшие лепешки толщиной в 1 см. 4. С помощью фигурного ножа и ножниц</p>	<p>+ + + +</p>	<p>+ + + +</p>	<p>+ + + +</p>

сахар, дрожжевое тесто	<p>сделать украшения.</p> <p>5. Сплести из трех жгутиков косички.</p> <p>6. Смазать взбитым яйцом.</p> <p>7. Оставить на 30 мин в тепле.</p> <p>8. Выпекать в духовке на слабом огне.</p> <p>9. Смазать сливочным маслом</p>	+	+	+
---------------------------	--	---	---	---

Пельменное тесто

Традиционно сложившиеся способы разделки пельменного теста предусматривают нарезку пласта теста для заготовок в виде кружочков, ромбиков, правильных четырехугольников или квадратиков.

Для разделки настоящих сибирских или уральских пельменей подготовленное тесто нужно раскатать в жгут толщиной в палец, нарезать на мелкие кусочки и раскатать в круглые тонкие лепешки – заготовки, края которых должны быть тоньше середины.

Положить на каждую заготовку кусочек фарша в виде шарика, защипнуть края, придавая пельменям вид полумесяца, или соединить концы. Края можно оформить фигурным защипом.

По более быстрому и упрощенному способу разделки: тесто раскатать в тонкий пласт; отступив от края, разложить шарики фарша; завернуть на фарш край теста; пальцами слегка придавить тесто между шариками фарша; вырезать пельмени подходящей по размеру формочкой, например, краем стакана, затем защипать края и придать пельменям желаемую форму.

Состав теста: Мука – 700 гр., 1 стакан воды, 1 чайная ложка соли, 1 - яйцо. Приготовление: яйцо смешать с водой. Посолить. Постепенно подсыпать муку. Вымесить тесто средней густоты. Прикрыть большой миской. Выдержать 10-15 минут. Во время работы накрывать тесто салфеткой, чтобы не подсыхало.

Таблица 7

Приготовление вареников детьми 5–7 лет

Наименование блюда	Технология приготовления блюда	Группы детей		
		I	II	III
<p><i>Вареники с картошкой</i></p> <p>Пельменное тесто; мука.</p> <p>Фарш из картофеля: 1 кг картофельного пюре, 2 яйца, 2-3 ложки густой сметаны, 2 средних луковицы, соль и молотый перец по вкусу</p>	1. Тесто хорошо размять.	+	+	+
	2. Подготовленное тесто раскатать в жгут толщиной в палец.	+	+	+
	3. Нарезать на мелкие кусочки.		+	+
	4. Раскатать в круглые тонкие лепешки – заготовки, края которых должны быть тоньше середины.	+	+	+
	5. Перемешать подготовленный фарш.	+	+	+
	6. Положить на каждую заготовку кусочек фарша в виде шарика.	+	+	+
	7. Защипнуть края, придавая пельменям вид полумесяца.		+	+
	8. Концы можно соединить.	+	+	+
	9. Подготовленные вареники аккуратно выкладывать на посыпанную мукой доску	+	+	+
<p><i>Вареники с капустой</i></p> <p>Пельменное тесто; мука.</p> <p>Фарш из капусты: 700 гр. свежей или</p>	1. Тесто хорошо размять.	+	+	+
	2. Подготовленное тесто раскатать в жгут толщиной в палец.	+	+	+
	3. Нарезать на мелкие кусочки.		+	+
	4. Раскатать в круглые тонкие лепешки – заготовки, края которых должны быть тоньше середины.	+	+	+
	5. Перемешать подготовленный фарш.	+	+	+

<p>квашенной капусты, 2 луковицы, 100 гр. сала или сливочного масла, соль и перец по вкусу</p>	<p>6. Положить на каждую заготовку чайную ложку фарша. 7. Защипнуто края, придавая пельменям вид полумесяца. 8. Концы можно соединить. 9. Подготовленные вареники аккуратно выкладывать на посыпанную мукой доску</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>
<p><i>Вареники с творогом</i> Пельменное тесто; мука. Фарш из творога: Творог, сметана, 2 яйца, соль и сахар и по вкусу</p>	<p>1. Тесто хорошо размять. 2. Раскатать в тонкий пласт. 3. Вырезать вареники подходящей по размеру формочкой или краем стакана. 4. Отступив от края, разложить шарики фарша. 5. Защипать края и придать вареникам желаемую форму. 6. Подготовленные вареники аккуратно выкладывать на посыпанную мукой доску</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>

Маленькие хитрости

1. Возьмите себе за правило: приготавливая пищу, не оставляйте грязную посуду «на потом», а мойте сразу. Скажем, натерли морковь, тут же вымойте терку, загрязнили тарелку, тут же вымойте и положите на место. У тех, кто следует этому простому правилу, на кухне всегда чистота и порядок!
2. Удобнее всего стирать со стола трикотажной или марлевой тряпочкой: они мягкие, хорошо впитывают влагу, легко отжимаются досуха и быстро сохнут. Время от времени тряпочки необходимо простирывать в стиральном порошке.
3. Чтобы не пачкать стол и мойку при чистке овощей, делать эту работу необходимо над блюдом. Закончив, очистки необходимо убрать и выбросить.
4. Сахарной пудрой удобнее и быстрее посыпать мучные изделия через небольшое ситечко: пудра ложиться равномерным слоем.
5. Прежде чем снять цедру с лимона или апельсина, как правило, это делают с помощью мелкой терки, плоды необходимо тщательно вымыть теплой водой. А еще лучше – почистить щеткой. Затем обдать горячей водой и насухо вытереть салфеткой.
6. Если под рукой не окажется пергамента, в который необходимо завернуть кондитерское изделие, можно заменить ее промасленной бумагой.
7. Не выбрасывайте нарядные, пустые конфетные коробки. Они Вам пригодятся для самодельных конфет. Разместив аппетитные сладости в коробке, и перевязав ее ленточкой, вы сможете порадовать и удивить своих друзей вкусным и красивым подарком.
8. Круглый большой торт режут на порции особым образом. Сначала вырезают круг в центре торта, а затем разрезают как обычно на секторы.

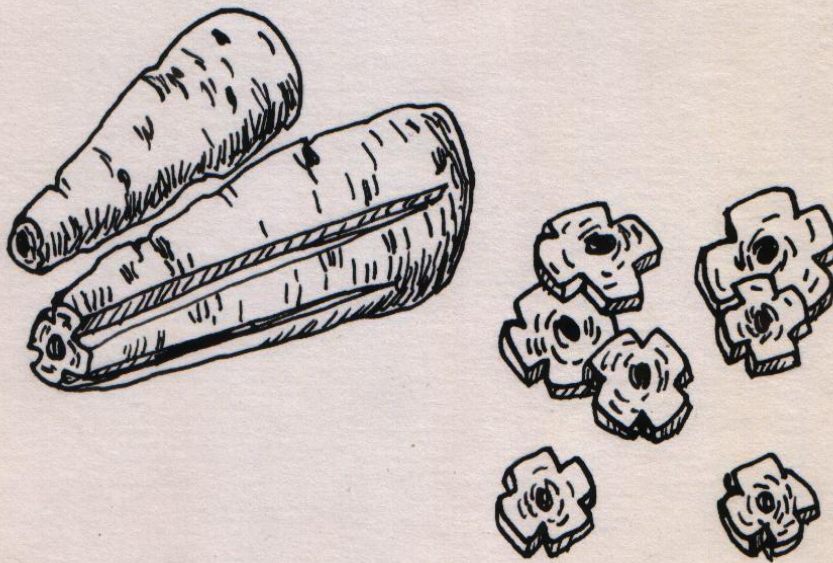


Рис. 1



Рис.2

ЕЖИК

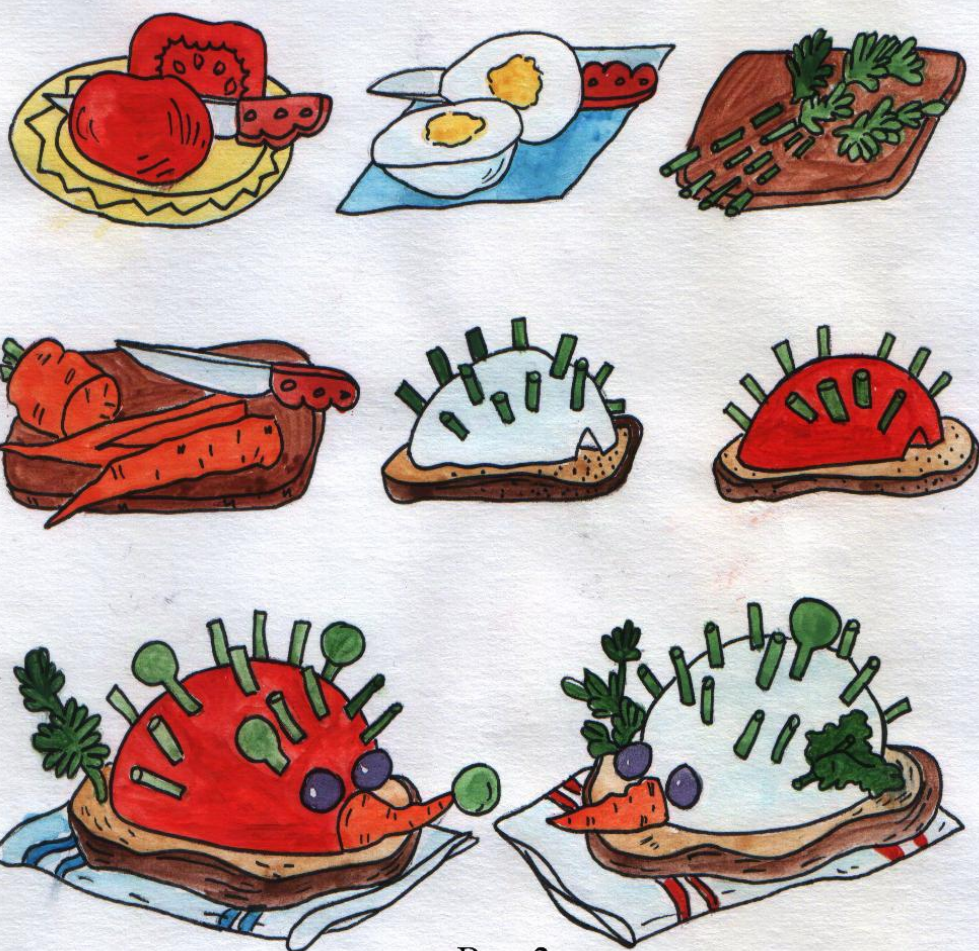


Рис.3

ГРИБНАЯ ПОЛЯНА

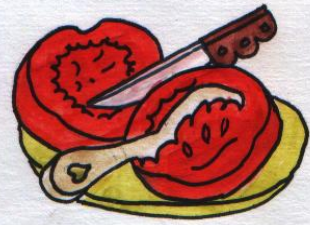
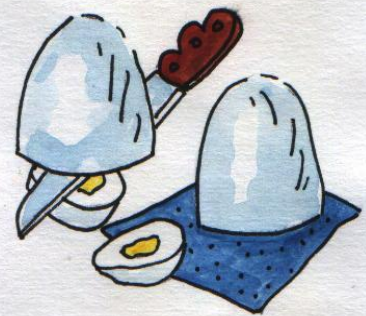


Рис. 4

ПАРУСНИК

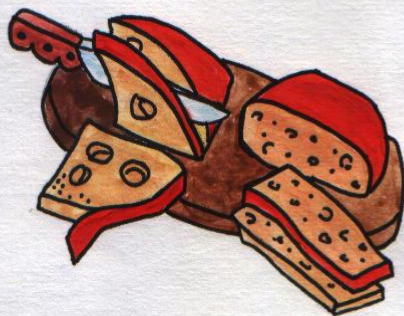
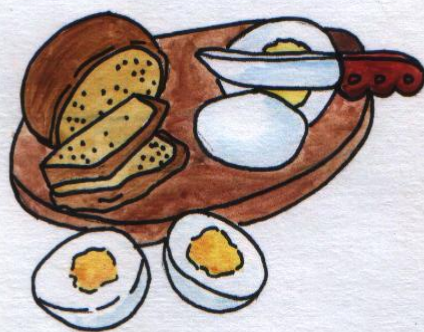


Рис.5

РЫБКИ

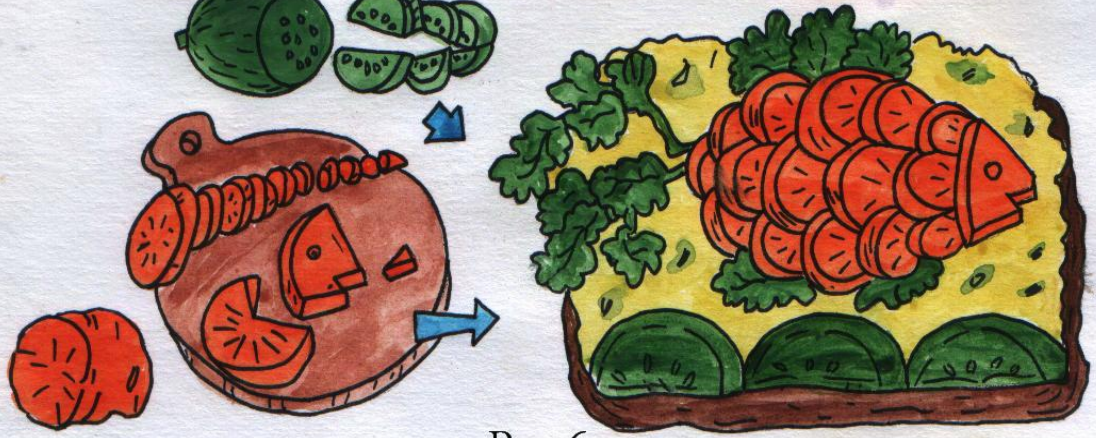
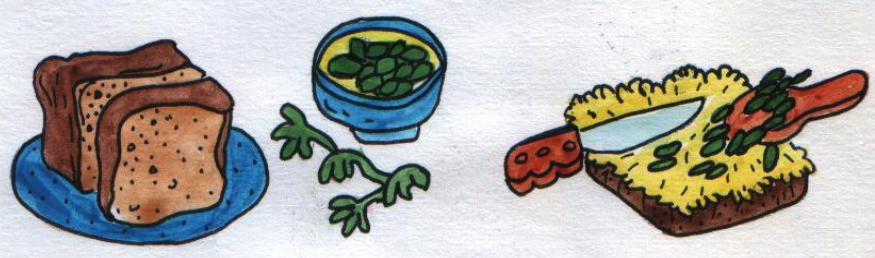
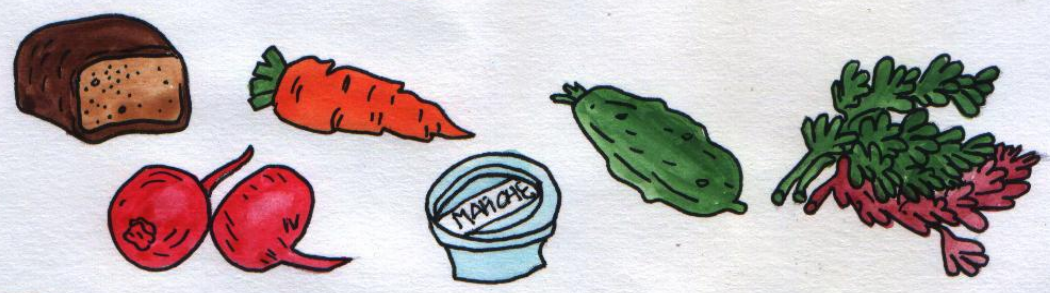


Рис.6

БАБОЧКА

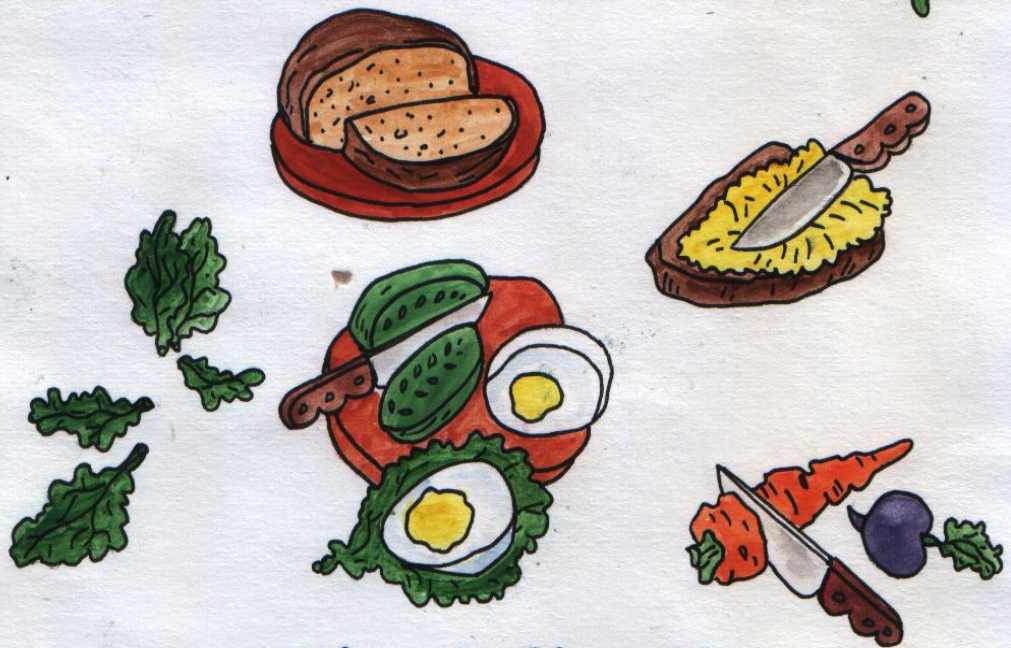


Рис.7

Мимоза

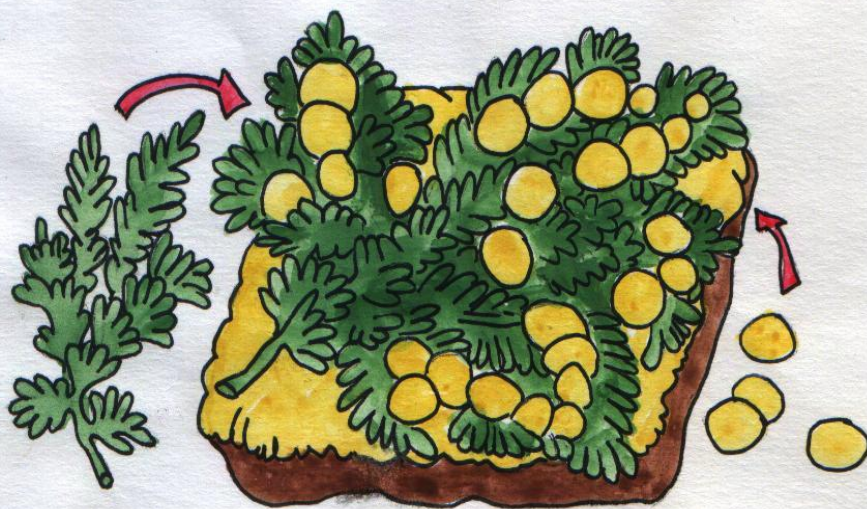
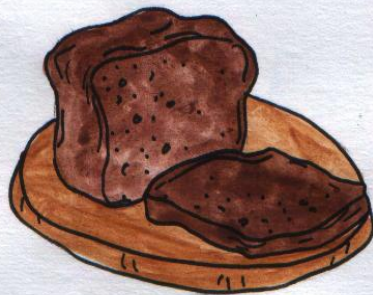
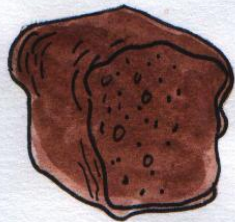


Рис. 8

ЕЛОЧКА

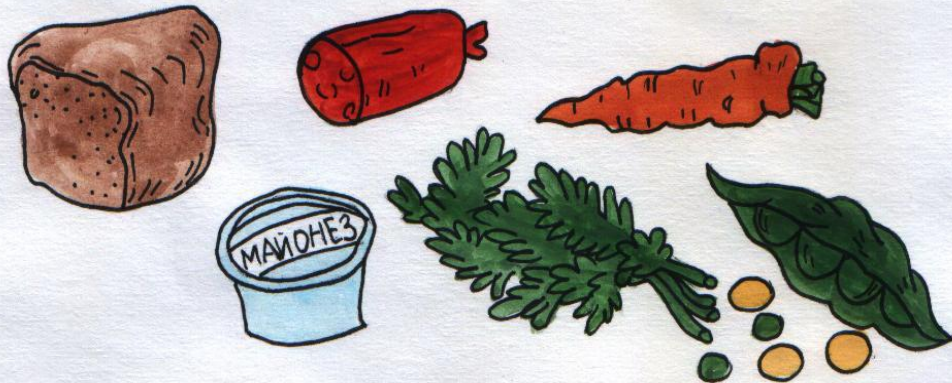


Рис.9

ЛОДОЧКА

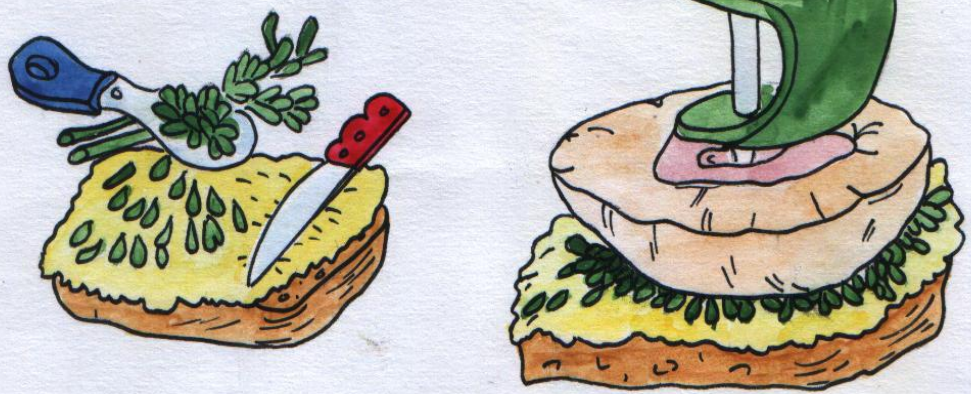
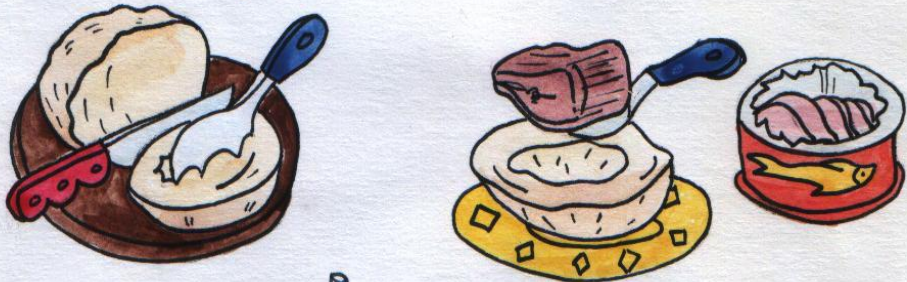
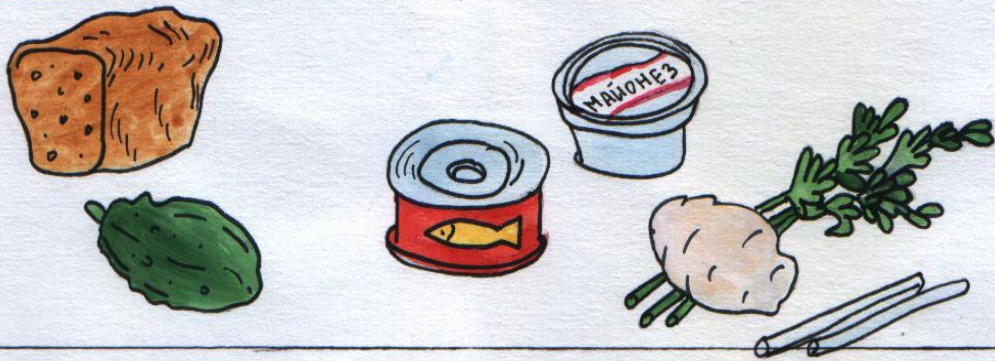


Рис.10

ПАВАНИ

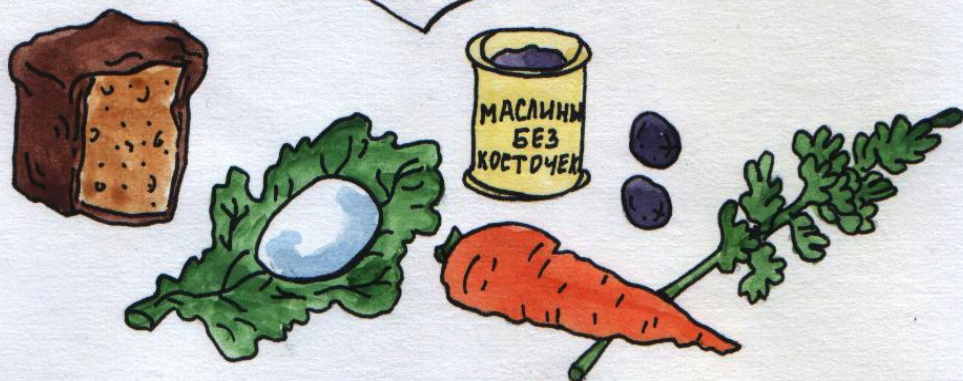


Рис.12

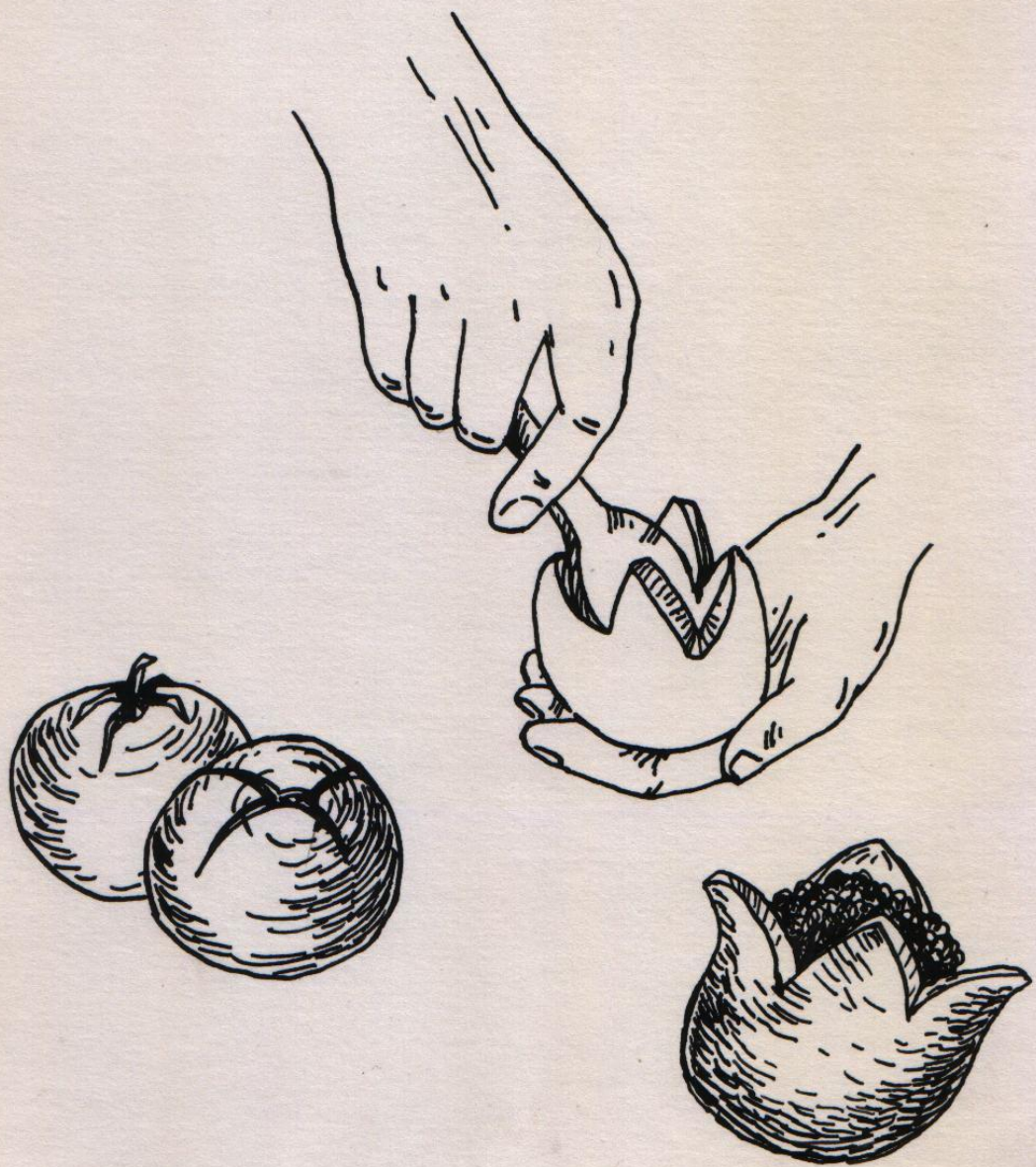


Рис.13



Рис. 14



Рис.15

ЗИМНИЙ ДОМИК

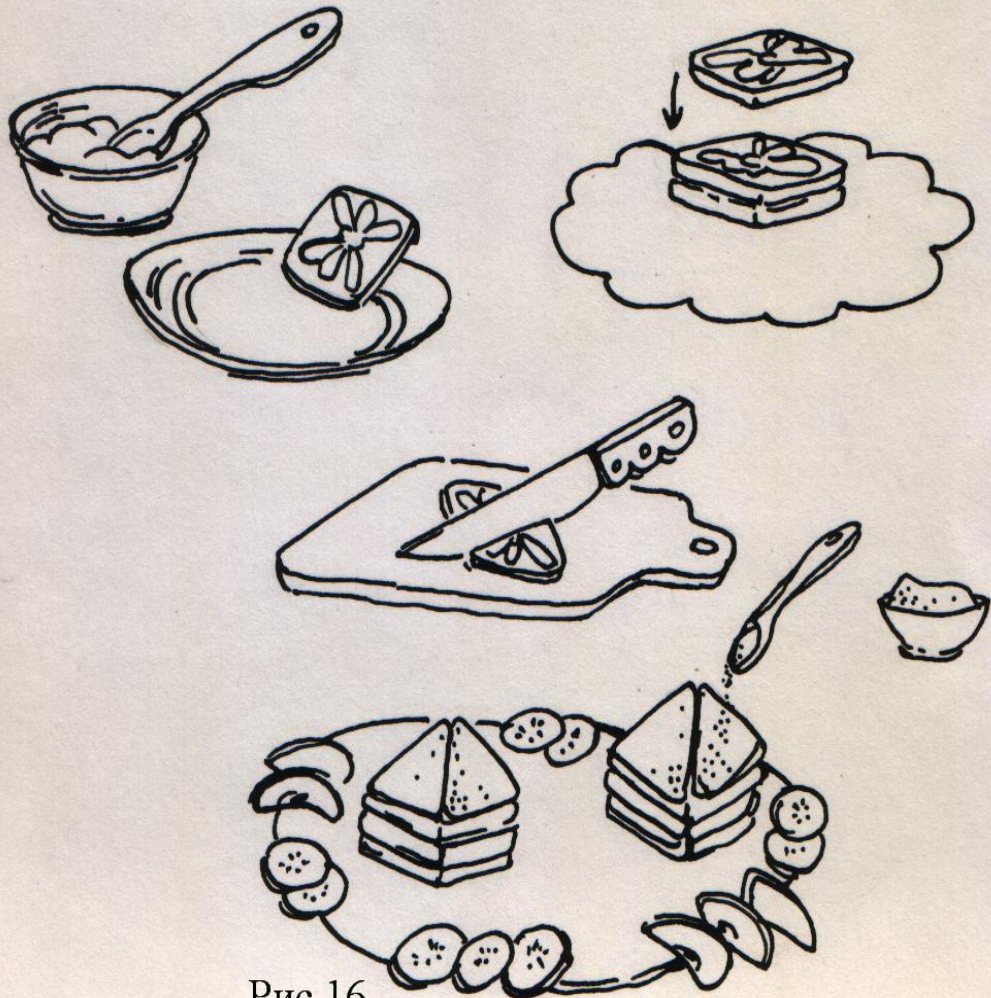
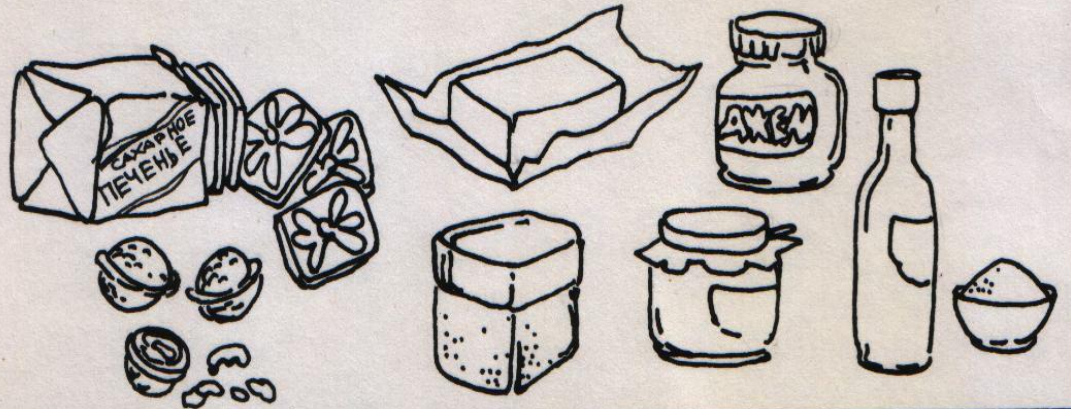


Рис.16

СНЕГОВИК

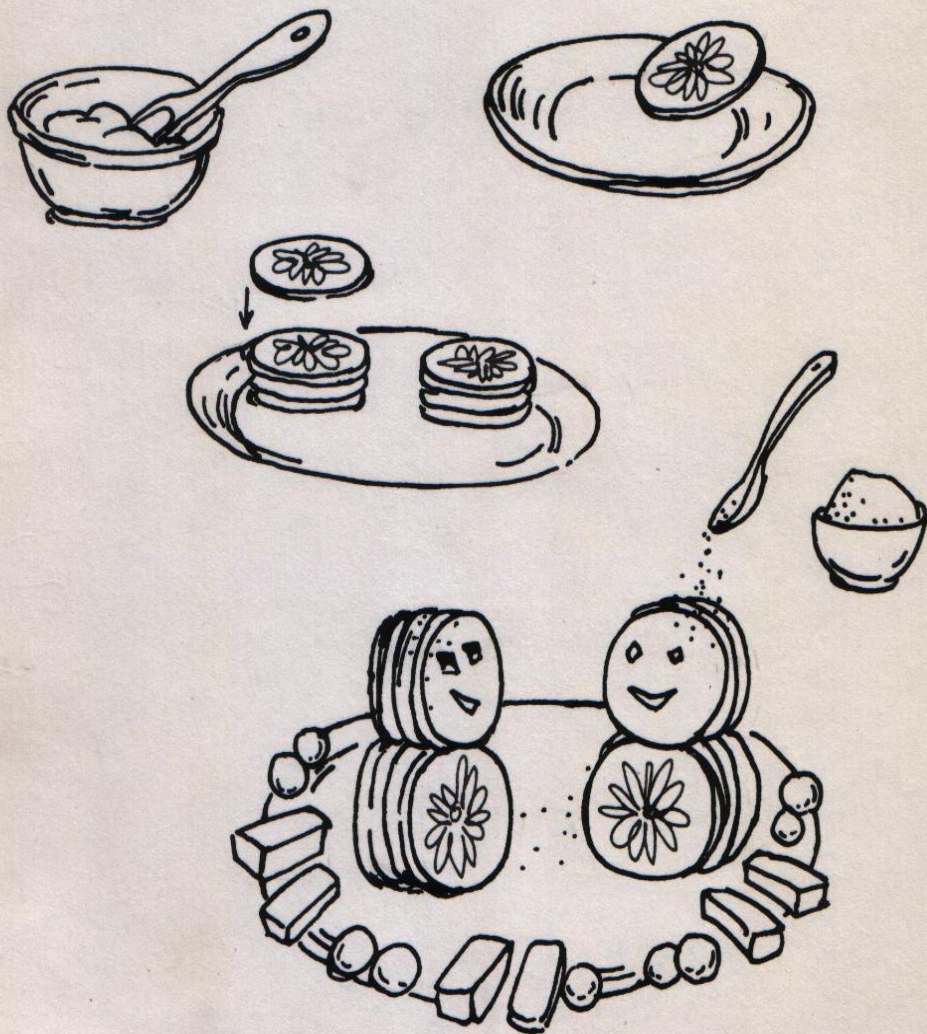
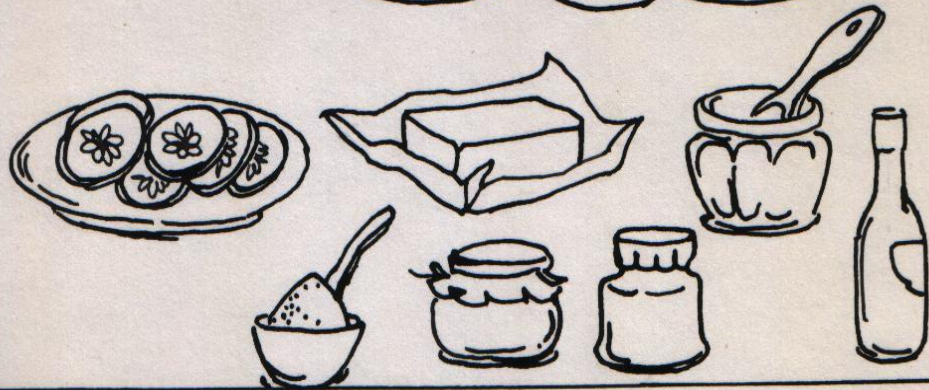


Рис. 17

Ёлочка

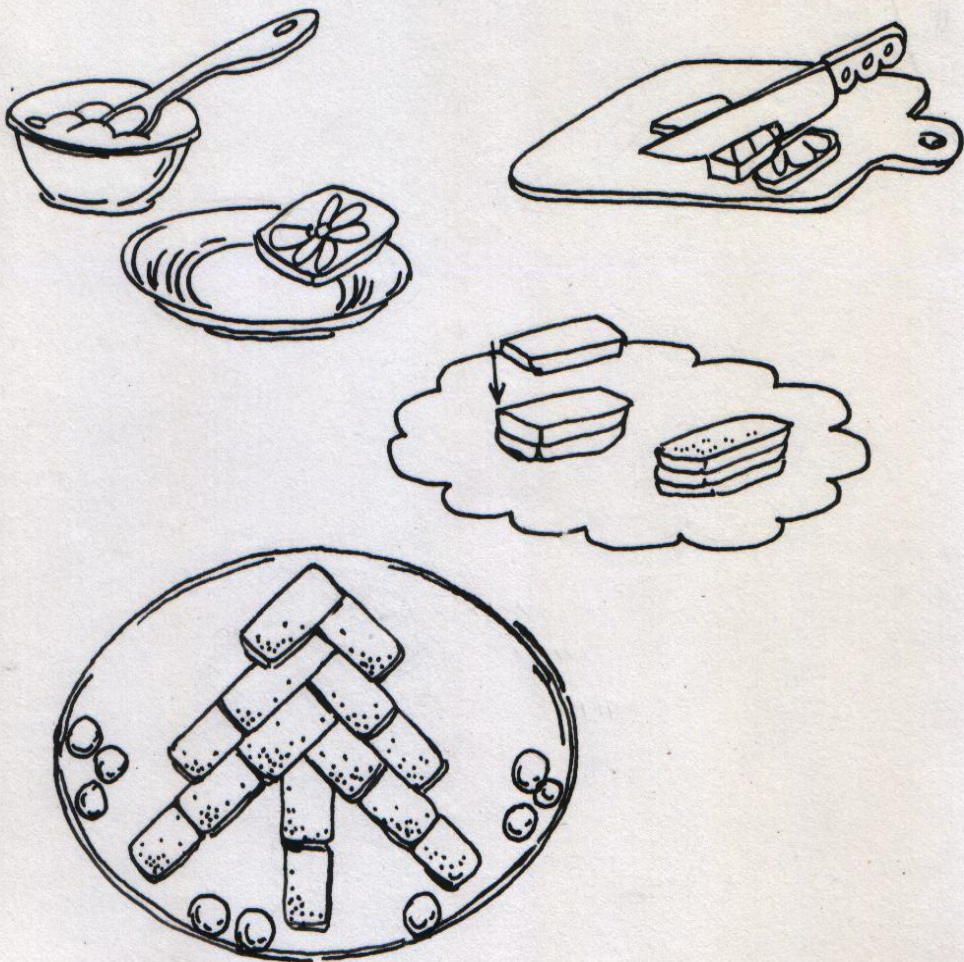
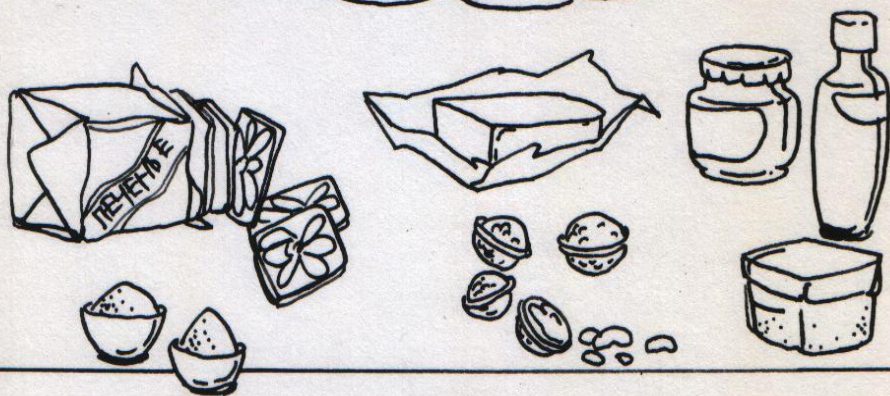


Рис.18

МИМОЗА

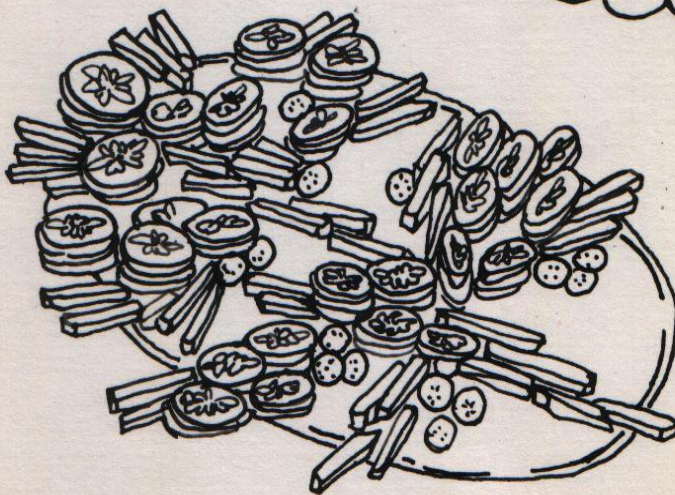
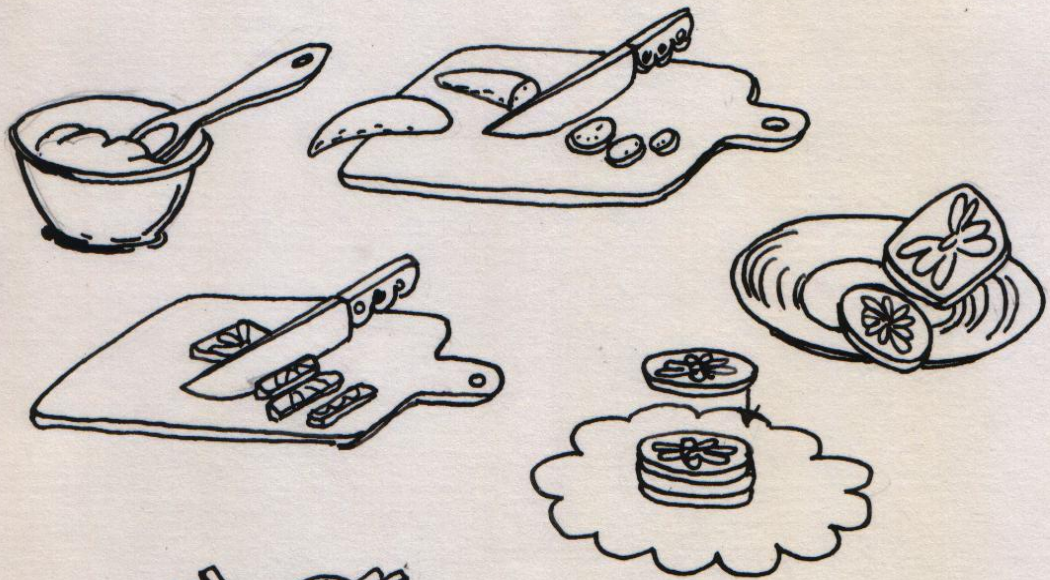
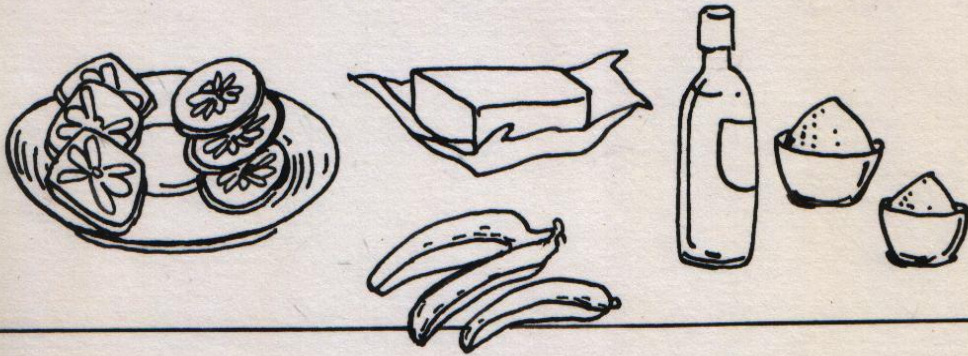


Рис.19

РОМАШКА

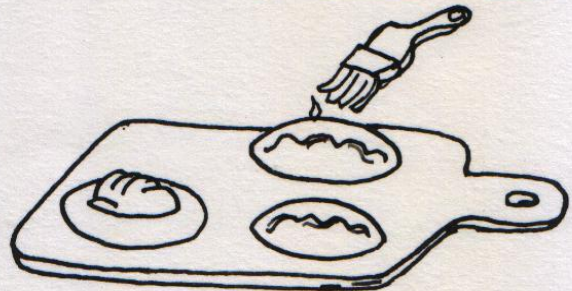
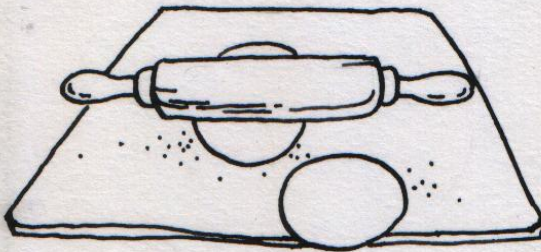
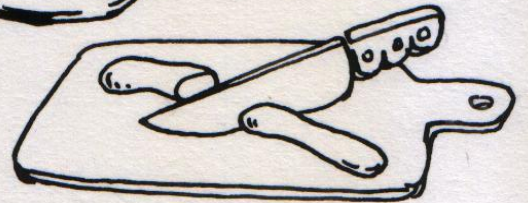
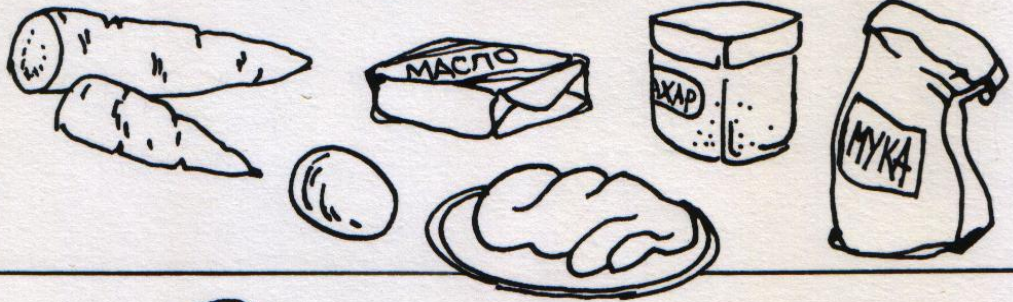


Рис.20

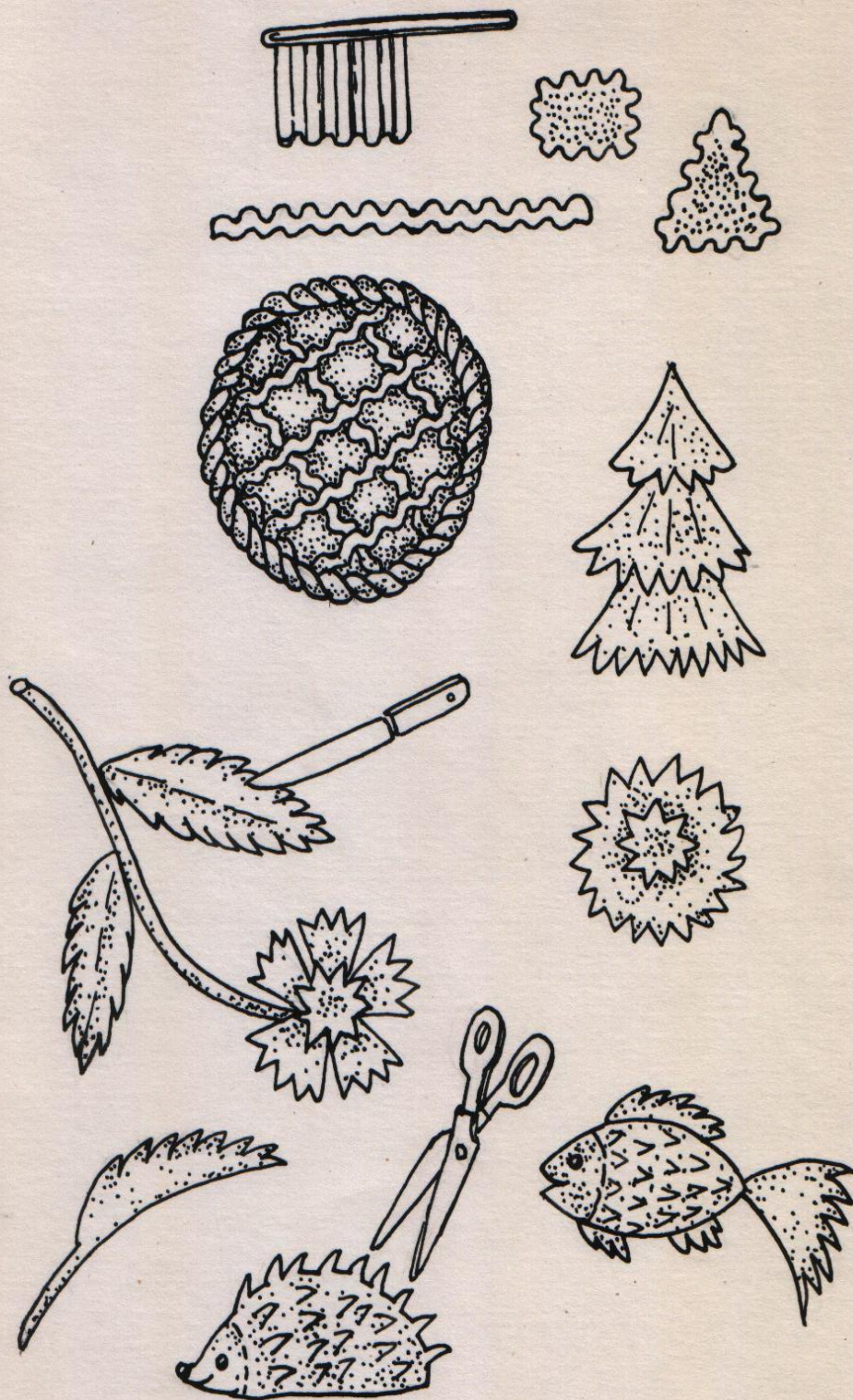


Рис.21

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Максимова, М.В. Первоклассная повариха [Текст] / М.В. Максимова, М.А. Кузьмина. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 96 с.
2. Психология семьи и больной ребенок: хрестоматия [Текст] / сост. И.В. Добряков, О.В. Защирина. – СПб.: Речь, 2007. – 400 с.
3. Финни, Н.Р. Ребенок с церебральным параличом: Помощь, уход, развитие [Текст]: книга для родителей / Н.Р. Финни; пер. с англ. Ю.В. Липес, А.В. Снеговской; под ред. и с предисл. Е.В. Ключковой. – М.: Теревинф, 2001. – 336 с.

Методические рекомендации

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Составитель **Васильева** Виктория Сергеевна

Работа рекомендована РИСом ЧГПУ

Протокол 8 (пункт 22), от 2015 г

Издательство ЧГПУ

454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Редактор О. В. Максимова

Компьютерная верстка

Подписано в печать 05.10.2015

Формат Бумага типографская

Объем 4 уч. изд.л.

Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЧГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69