**Propozycje zabaw :**

**MAŁY POMOCNIK/POMOCNICA W SPRZĄTANIU**

Przygotuj w niewielkim wiaderku lub miseczce (nie za dużo wody w razie rozlania) ciepła wodę   
z bezpiecznym pieniącym detergentem (np. płyn do kąpieli dla dzieci). Daj dziecku gąbkę, szczotkę, szmatkę – pokaż jak moczyć i wyciskać gąbkę, otrzepać szczoteczkę z nadmiaru wody i piany,   
wyżąć dwiema rączkami szmatkę – ściskając ją, a także skręcając. Dziecko może myć podłogę, kafelki, szafki, lustro, nawet prać pianką dywanik. Daj suchy lub papierowy ręcznik do wycierania.

Nie krytykuj dziecka ! Pomoc ma być prawdziwa. Dziecko szybko wyczuje niepoważne traktowanie   
i nie zechce ci później pomagać.

**MALY KUCHARZ/KUCHARKA**

Przygotowujemy z dzieckiem „przyjęcie”. Przygotowujemy zestaw różnych produktów w niewielkich ilościach. Można wcześniej wyprawić się z dzieckiem na zakupy, aby uczestniczyło w wyborze.

Bezpiecznym nożem pozwalamy dziecku na krojenie chlebka, bułki (z gotowych kromek na mniejsze kawałki). Pokazujemy jak smarować serkiem, masłem, dżemem, nutellą. Kroimy obgotowane na półtwardo warzywa, jajka na twardo, miękką wędlinę lub parówki, palcami drzemy liście sałaty. Pokazać też dziecku jak obieramy jajko. Dziecko powinno próbować samo wykonywać te wszystkie czynności. Może też mieszać w miseczce serek z dżemem, szczypiorkiem, przecierem pomidorowym na pastę, krem. Gotujemy wcześniej budyń, kisiel, galaretkę. Budyń, kisiel dziecko nakłada do miseczek, dekoruje owocami, galaretkę kroimy w kostki – do chwytania palcami i dekorowania. Z warzyw pokrojonych, ugotowanego groszku dziecko może robić sałatkę z sosem jogurtowym oraz słodką sałatkę z owoców. Wykorzystujemy też ugotowany ryż i makaron – do przygotowania „sałatki” na „wytrawnie” lub słodko – jako deser. Pokazujemy jak dekorować w zależności od rodzaju potrawy szczypiorkiem, keczupem, niech dziecko posypuje paluszkami niewielką ilością soli, cukrem. Układamy produkty na talerzykach w zabawny sposób – np. buzię, słoneczko. Zachęcamy dziecko do kosztowania. Staramy się podpowiadać „właściwe” połączenia produktów, ale przygotujmy się też na połączenia „niekonwencjonalne” ☺.   
Na pewno nie zaszkodzą ! A pozwolą dziecku odkryć nowe smaki i zmniejszą niepokój przy wprowadzaniu nowych produktów do diety.

Bardzo ważne jest, aby dziecko jak najwięcej dotykało produktów rączkami i palcami (wystarczy dobrze wymyć rączki), może też jak najbardziej, a nawet powinno oblizywać paluszki, a także wylizywać talerzyk „jak kotek”. Możemy bawić się z dzieckiem smarując jogurtem, nutellą „wąsy”, malując usta   
jak szminką i zachęcać do oblizywania.

Zabawa szczególnie polecana dla „niejadków”.

**SZOP – PRACZ**

Dziecko może też zrobić przepierkę w misce – pokazać odpowiedni ruchy i czynności:   
jak trzeć, wygniatać, wyżymać, następnie płukać i rozwieszać na sznurku przypinając klamerkami   
do bielizny. Po wyschnięciu składanie i chowanie wypranych rzeczy.

Stosowny wierszyk: „Pucu-pucu, chlastu-chlastu nie mam rączek jedenastu, mam dwie rączki, chociaż małe lecz do pracy doskonałe !”. Wierszyk ilustrujemy ruchem silnego machania – jak wiatrak „jedenastoma” rączkami, następnie pokazywaniem rączek przed sobą i poruszaniem paluszkami.

**Bernadeta Aszklar**