УДК 37.012.3

**ОСНОВЫ КУЛИНАРИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ**

**ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

**МАЛЮЧЕНКО ЕКАТЕРИНА РОМАНОВНА,**

*педагог профессиональных дисциплин, Карталинский многоотраслевой техникум.*

2025 г.

*Статья раскрывает ключевые принципы*

*и практические советы*

*по обучению кулинарии детей*

*с ограниченными возможностями здоровья.*

Кулинария — это искусство приготовления пищи, которое приносит радость и удовольствие многим людям. Для детей с особыми потребностями кулинария также является важным инструментом развития и социализации. Она помогает развивать мелкую моторику, улучшает координацию движений, стимулирует познавательную активность и способствует формированию самостоятельности. В этой статье мы рассмотрим основы кулинарии для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), включая советы по организации процесса, подбору рецептов и безопасности на кухне.

*Подготовка кухни* **-** перед началом занятий важно подготовить кухню таким образом, чтобы она была безопасной и удобной для ребенка. Необходимо обеспечить хорошее освещение рабочей зоны, чтобы ребенок мог видеть ингредиенты и инструменты. Важное значение имеет рабочая поверхность. Столы должны быть подходящей высоты, чтобы ребенку было удобно стоять или сидеть. Кухонный инвентарь должен иметь удобные ручки, небольшой размер и минимальный вес, чтобы облегчить использование. Так же важно организовать правильное хранение продуктов так, чтобы ребенок мог легко достать необходимые ингредиенты.

*Выбор рецептов* - при выборе рецептов для детей с ОВЗ важно учитывать их индивидуальные особенности и предпочтения. Самое главное простота. Важно начинать с простых блюд, которые требуют минимального количества ингредиентов и шагов. В целях безопасности, необходимо избегать рецептов, включающих острые ножи или горячие поверхности. Блюда должны быть привлекательными, чтобы вызывали интерес у ребенка. Полезность блюда, одна из ключевых особенностей при выборе блюд. Необходимо учитывать пищевую ценность блюд, чтобы обеспечить сбалансированное питание.

Процесс приготовления пищи может стать увлекательным занятием для ребенка. Вот несколько этапов, которые помогут сделать процесс интересным и безопасным:

* Планирование: Вместе с ребенком обсудите рецепт и составьте список необходимых ингредиентов.
* Подготовка: Помогите ребенку собрать все нужные продукты и инструменты.
* Измерение: Научите ребенка правильно измерять количество ингредиентов.
* Приготовление: Руководите процессом, помогая ребенку выполнять различные шаги.
* Оценка результата: Поощряйте ребенка попробовать готовое блюдо и поделиться своими впечатлениями.

Безопасность на кухне должна быть приоритетом при работе с детьми с ОВЗ

Ребенок всегда должен находиться под надзором преподавателя, особенно при работе с острыми предметами или горячими поверхностями.

Важно убедиться, что одежда ребенка удобная и не мешает движению. А так же необходимо обучить ребенка поведения на кухне и важности соблюдения мер предосторожности.

Кулинарные занятия для детей с ОВЗ могут стать прекрасным способом развития различных навыков и способностей. Они помогают детям почувствовать себя независимыми и уверенными, а также способствуют улучшению их общего состояния здоровья. Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и подходить к процессу индивидуально, учитывая его потребности и возможности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильева Л.Н., Миронова Н.В. Особенности социальной адаптации детей с ОВЗ средствами образовательной деятельности // Вестник науки и образования. — 2021. — № 7–8 (101).
2. Захарова Е.А. Развитие сенсорно-познавательных процессов у дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата // Педагогика и психология инклюзивного образования. — М.: Центр педагогического мастерства, 2022.
3. Петров А.С. Организация коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ в условиях ДОУ // Дошкольная педагогика. — СПб.: Детство-Пресс, 2023.
4. Смирнова Т.И. Инклюзивное образование детей с особенностями развития: Учеб.-методическое пособие. — Москва: Академия, 2024.
5. Дирина А. И. Право военнослужащих Российской Федерации на свободу ассоциаций // Военное право: сетевой журн. 2007. URL: <http://www.voennoepravo.ru/node/2149> (дата обращения: 19.01.2020).
6. Zheng K. Neurology control of locomotion in C. Elegansin modified by a

dominant mutation in the GLR-1 lonotropic glutamate receptor // Neuron. 1999. Vol.

24. No 2. P. 347–361.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

*© Иванов И.И., Петров П.П., 2025.*