**Сборник стихов, рассказов, сказок по формированию культурно – гигиенических навыко**в.

Содержание.

1. Загадки

2. Стишки – потешки

3. Стишки. Правила поведения во время еды

4. Стишки о одевании, раздевании, умывании, кормлении, сне

5. Сказка о правильном поведении за столом

6. Как Ваня научился одеваться

7. О мыле, расчёске и зеркале

8. Для чего нужен носовой платок

9. Сколько дел перед сном

10. Королевство столовых приборов

11. Сказка о ложке и старом кухонном ноже

12. Сказка про Катюшину Капризку

13. Сказка о полезных овощах

14. Сказка о грустной тарелочке

15. Сказка про мальчика Сашу, который плохо кушал

16. Сказка про то , как Кирюша маму спас

17. Сказка о том, как Илюша животик кормил.

18. Сказка о том, почему нужно кушать

19. Сказка для детей, которые плохо кушают.

20. Сказка про принца Гордея, который плохо кушал

21. Сказка про мальчика Петю, который превратился в поросёнка

22. Сказка о мальчике, который кричал и топал ногами

23. Сказка «Вот так сон»

24. Сказка «Как эльф помог гномику»

25. Сказка «Как Кузя поехал в Африку»

**БЕСЕДА «ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»**

Воспитатель предлагает послушать отрывок из стихотворения

В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо», последовательно демонстрируя иллюстрации:

Этот мальчик любит мыло и зубной порошок.

Этот мальчик очень милый, поступает хорошо.

Этот в грязь залез и рад, что грязна рубаха.

Про такого говорят: «Он плохой. Неряха!».

Вопросы:

- Какой из мальчиков вам больше нравится?

- Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?

- А другой мальчик кому-нибудь понравился?

- Почему не понравился?

- Какие туалетные принадлежности нужны, чтобы смыть грязь и быть чистым?

- Что, кроме мыла и губки, необходимо для мытья?

Воспитатель предлагает показать, как дети моют руки и лицо (имитации движении), а затем вспомнить, в каком стихотворении есть слова:

Давайте же мыться, купаться,

Плескаться, нырять, кувыркаться

В лохани, в корыте,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, и в бане.

Всегда и везде

Вечная слава воде!

Педагог предлагает выучить чистоговорку:

Мама Милу мыла мылом.

**БЕСЕДА «СОХРАНИМ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ»**

- Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят:

Есть ли большая беда,

Чем болезни и нужда.

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу.

Давайте выучим наизусть вторую пословицу. (Заучивание).

Как вы понимаете, что такое здоровье? Здоровье - это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья? Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Пальчиковая гимнастика «Утречко».

Утречко настало, солнышко встало. Эй, братец Федя, разбуди соседей! Вставай, большой! Вставай, указка! Вставай, середка! Вставай, сиротка! И крошка Митрошка! Привет, ладошка! Все проснулись, потянулись! Молодцы!

А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

Вы знаете, ребята, сегодня к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром так много забот! Но он оставил вам вот этот мешочек.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек».

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены, и как ими пользоваться. Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

\*\*Отгадывание загадок

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

\*\*Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей. (Расческа)

\*\*Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

\*\*И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет -

Все как есть, ему покажет. (Зеркало)

\*\*Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. (Полотенце)

\*\*Хвостик из кости,

На спинке - щетинка.

Эта вещь поможет нам

Чистить брюки и кафтан. (Щетка)

Физкультминутка «Веселая зарядка».

Солнце глянуло в кроватку. Раз, два, три, четыре, пять. Все мы делаем зарядку. Надо нам присесть и встать. Руки вытянуть пошире. Раз, два, три, четыре, пять. Наклониться - три, четыре. И на месте поскакать. На носок, потом на пятку. Дружно делаем зарядку.

Ой, а вот еще один подарок Мойдодыра. Интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами? Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам? Овощи, фрукты, творог.

Дидактическая игра «Полезно – вредно».

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. (Дети перечисляют продукты из меню детского сада).

И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. Сейчас мы будем дегустировать очень полезный ржаной хлеб. Дегустировать - значит пробовать. А человека, который пробует, называют - дегустатор. Повторите это слово и постарайтесь запомнить. (Дети пробуют хлеб).

Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это, что нужно делать? Послушайте стихотворение о закаливании:

Все, кто хочет быть здоров, Закаляйтесь вы со мной. Утром бег и душ бодрящий, Как для взрослых, настоящий. Чаще окна открывать, Свежим воздухом дышать. Руки мыть водой холодной. И тогда микроб голодный вас вовек не одолеет.

Послушайте пословицы:

«Крепким стать нельзя мгновенно - закаляйтесь постепенно».

«Хочешь быть здоров - прояви волю и терпение».

Есть еще один очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

-Лобик мыли? Щечки мыли? Ушки мыли? Ручки мыли? Все помыли? Чистые теперь! Открыть к здоровью дверь!

-Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка - как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

**БЕСЕДА «КАК НУЖНО УХАЖИВАТЬ ЗА СОБОЙ»**

Добрый доктор Айболит

К деткам в ясельки спешит.

К Соне, Вите и Алине,

Коле, Даше и Дарине.

И ко всем другим ребятам…

Рассказать о том, как надо:

Руки мыть и вытирать,

Да здоровье укреплять.

Очень важно, чтоб на свете

Были чистыми все дети!

Воспитатель: Ребята, вот пришёл к нам Айболит. А с ним вместе пришла девочка Катя. Посмотрите на неё, что же с ней произошло?

(обращает внимание детей на неопрятный вид куклы).

Давайте спросим у неё, где она так испачкалась.

(Читает стихотворение А. Барто «Девочка чумазая»).

Давайте посадим Катю на стульчик и все вместе расскажем и покажем, как же нужно ухаживать за собой.

Доктор Айболит принёс с собой свой медицинский чемоданчик.

Он с красным крестом,

Что-то важное в нём!

Давайте посмотрим.

(воспитатель поочередно достаёт из чемодана мыло, расчёску, зубную пасту, щётку, мочалку, полотенце, шампунь).

Воспитатель: Скажите, что это за предметы? Для чего они нужны? (ответы детей).

Молодцы! А теперь давайте научим куклу Катю умываться.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА. «Умываемся» (имитируют процесс умывания).

Водичка, водичка

Умой моё личико.

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щёчки краснели,

Что смеялся роток

И кусался зубок.

Молодцы! Показали Кате, как нужно за собой ухаживать. Сейчас она пойдёт умываться, а Ирина Сергеевна ей поможет (няня уносит куклу, приводит её в порядок).

Добрый доктор Айболит

Пачкать руки не велит.

Если всё же твои руки

Целый день, не зная скуки,

Перемазались совсем,

Ты иди, конечно, к крану,

Воду тёплую открой-

Руки грязные отмой!

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам-

Стыд и срам, стыд и срам!

(няня приносит чистую куклу, воспитатель обращает внимание детей, какая она стала красивая, предлагает оставить куклу в группе с детьми).

А сейчас мы все вместе поиграем в игру «УМЫВАЛОЧКА».

Мы помыли наши ручки (трут ладонью о ладонь)

Раз, два, три. Раз, два, три (по три хлопка)

А над ручками, как тучки (руки вверх)

Пузыри… пузыри… (прыжки, руки на поясе)

Ребята! Доктору Айболиту очень понравилось у вас в гостях, но ему пора идти к другим детям. Но перед тем как уйти, он хочет вас угостить (раздаёт витаминки, прощается и уходит).

Ребята, у нас в группе много игрушек. Мы сейчас наденем белые халаты и превратимся в докторов. Пойдём проверять, все ли наши игрушки знают, что чистота-залог здоровья и как это важно (воспитатель и няня помогают детям переодеться, дети продолжают игру).

**БЕСЕДА «МОИ ЗДОРОВЫЕ ЗУБКИ»**

Сегодня на занятии мы ребята поговорим с вами о наших зубах. У нас у всех есть зубы. А как вы думаете, для чего нам нужны зубы?

Ответы детей: (чтобы есть, пережевывать пищу, и т. д.)

Воспитатель: - Правильно, ребята. Зубы нам нужны, чтобы кушать. Но зубы не только нам нужны, они нужны и бобренку, чтобы построить себе крепкий дом, и волчонку, чтобы его услышала мама, как он стучит зубами, придет и согреет его. Зубы нужны зайчонку, чтобы грызть морковку, капусту и зеленую сочную траву.

Воспитатель: - Ребятки, скажите, а вы что больше любите кушать?

Ответы детей:…

Воспитатель: - А конфеты, шоколадки, торты, варенье любите кушать? Все правильно, мы все обожаем кушать сладости, но оказывается, когда много кушаешь сладости, они начинают разрушать наши зубы, на зубах появляются дырочка и зуб начинает болеть. А когда зуб болит, куда мы идем?

Ответы детей: (в больницу к врачу.)

Воспитатель: - Правильно, мы должны идти к врачу и лечить зуб. Но чтобы наши зубы не болели, лучше всего подражать зайчонку - есть больше овощей и фруктов, и конечно не пить без конца сладкий чай и компот. А вот кефир и молоко пить полезно.

(сюрпризный момент - слышится плач куклы)

Воспитатель: - Ой, ребята, слышите, кто-то плачет? Пойду я посмотрю.

( воспитатель вносит куклу Ксюшу с перевязанной щекой, жалеем куклу и выясняем, что случилось с Ксюшей).

- Оказывается, она была в гостях и там съела много сладкого, и у нее заболели зубы.

- Ксюша ты как раз вовремя пришла, мы сегодня на занятии учимся, как правильно ухаживать за зубами. Садись на стульчик, мы тебя тоже научим. А мы с ребятами немножко отдохнем.

Физкультминутка:

Воспитатель: - Ребята, сколько у нас во рту зубов?

Ответы детей: - Много. Наши деточки устали,

И со стульчиков все стали,

Потянулись, потянулись,

Солнышку мы улыбнулись,

Вправо, влево наклонились

Быстро к речке мы спустились,

Льется чистая водица

Мы умеем сами мыться,

Зубную пасту мы берем

Крепко щеткой зубы трем

Моем шею, моем уши

Сами вытремся посуше.

Воспитатель: - Правильно, много. Покажите свои зубы. Вот какие красивые зубы. Но каждый наш зубик нужно беречь и охранять. Беречь, мы уже знаем как:

1. Не есть слишком много сладостей.

2. А еще нужно, после еды полоскать рот теплой водой.

- У нас у всех есть промежутки между зубами, в которых застревают кусочки пищи. Поэтому посмотри Ксюша, как надо стараться, чтобы вода прошла через эти промежутки.

(показ действий воспитателем детям)

(показ действий детьми)

Воспитатель: - Ну, теперь нам совсем стало ясно, как беречь зубы. Но кто, же их будет охранять? А охранять их будет зубная паста и зубная щетка.

Сейчас мы с вами будем учиться правильно, чистить зубы, но только пока без зубной пасты, (раздача зубных щеток).

- Посмотрите, как правильно нужно держать зубную щетку.

(показ воспитателем правильной чистки зубов)

- Сначала чистим передние зубы: снизу - вверх, с верху - вниз, затем боковые - с левой стороны, боковые - с правой стороны.

(вся группа детей учится)

- Молодцы! В следующий раз мы будем учиться правильно, чистить зубы внутри, а только потом с зубной пастой.

Воспитатель: (обращение к кукле Ксюше)

- Ксюша, ты запомнила, как правильно нужно ухаживать за зубами, чтобы зубы не болели.

Кукла Ксюша: - Да. Спасибо вам ребята. Теперь я буду беречь, и охранять свои зубы.

1. Меньше буду, есть сладостей, больше овощей и фруктов.

2. После того как покушаю, обязательно буду полоскать рот.

3. И 2 раза в день утром и вечером буду чистить зубы.

Воспитатель: - Ребята, давайте Ксюше подарим зубную пасту и зубную щетку и пригласим ее на следующие занятия.

**БЕСЕДА «ДОБРОЕ УТРО РАСЧЕСКА»**

Дети подходят к столу, на котором сидим кукла Таня. Педагог обращает внимание детей на внешний вид куклы, выясняет, почему она непричесанная. Таня объясняет, что у нее испачкалась расческа. Педагог просит детей помочь Тане.

Дети подсказывают, что расческу надо помыть.

Основная часть:

1. Дидактическая игра «Подбери предметы»

Педагог предлагает выбрать предметы, необходимые для ухода за расческой, объясняя их назначение (дети выбирают среди мыла, тазика с водой, салфетки, полотенца, мячика).

2. Алгоритм мытья расчески.

Педагог показывает и рассказывает детям и кукле, как правильно ухаживают за расческой. Затем показывает письмо от Мойдодыра с картинками для алгоритма по уходу зa расчёской.

3. Педагог рассказывает детям о правилах гигиены.

Он объясняет, что у каждого человека должна быть личная расческа, храниться она должна в определенном месте, пользоваться чужой расческой не рекомендуется.

Дети причесывают куклу, одновременно рассказывая, как это надо делать.

Педагог обращает внимание детей на опрятность Тани.

4. Пальчиковая гимнастика «Части чела».

Слушаем стихотворение и указываем на соответствующие части тела.

У меня есть голова

Грудь, живот, а там спина

Ножки чтобы поскакать,

Ручки чтобы поиграть.

Дидактическое упражнение «Дорисуй расчески кукле Тане».

Детям предлагается дорисовать зубчики у расчески такого же цвета, как расческа.

**БЕСЕДА «КАК ДЕТИ УЧИЛИ ОЛЮ УМЫВАТЬСЯ»**

Задачи: формирование навыков здорового образа жизни; закрепление навыков в умывании, в знании предметов туалета и их назначении; развивать наблюдательность; воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивым, чистым, аккуратным.

Предварительная работа: чтение произведения К. Чуковского «Мойдодыр»; разучивание потешек о формировании культурно- гигиенических навыков; беседы о здоровом образе жизни.

Дети входят в группу, приветствуют гостей. Образуют круг. Подвижная игра с речевым сопровождением «Не хотим мы больше спать».

В центре круга находится педагог. Он показывает движения, читает стихотворение, дети повторяют движения вслед за педагогом.

Мы проснулись рано утром, шагают на месте.

Потянулись бодро, шумно (поднимаются на носки, разводят руки через стороны вверх).

Чтобы сон ушёл, зевнули,

Головой слегка тряхнули.

Выполняют повороты головы в разные стороны.

Разбудил нас бег на месте. бегут на месте.

К ванне побежали вместе.

Умывались и плескались. Зубы вычистить пытались.

(выполняют круговые движения ладонями около лица, чистят зубы).

Причесались аккуратно.

(гладят ладонями голову от макушки к вискам).

Приоделись все опрятно.

(выполняют руками 2 раза движения от груди вниз, опускают руки к бёдрам, пальцы рук сжаты в кулачки).

Не хотим мы больше спать,

Будем весело играть (хлопают в ладоши).

- Вот какие молодцы. А сейчас садитесь тихонько на стульчики, (дети садятся)

-Раз, два, три, четыре, пять, вышло солнышко опять.

-Раз, два, три, четыре, пять, вышла Оля погулять.

(под музыку выходит девочка-замарашка, взлохмаченные волосы, грязная. В руках у неё мяч, она читает стихотворение «Мой весёлый, звонкий мяч»).

В: Вот так Оля, вот так Оля. Не умылась Оля что ли?

Оля: А что такого?

В: Вышли звери в огород, встали дружно в хоровод. Окружили Олю, не узнали что ли?

Говорит собака Оле (Саша): «Гав, гав, гав. Ты б пошла, умылась что ли, гав, гав, гав».

Оля: - Ну, вот ещё!

В: И сказала Оле утка (Ангелина): «Кря, кря, кря. Видеть это, просто жутко, кря, кря, кря».

Оля: - Ну и подумаешь!

В: Предложила Оле кошка (Даша Кл.): «Мяу, мяу, мяу. Дай лизну тебя немножко, мяу, мяу, мяу».

Оля: Вот ещё!

В: Вот так насмешили, чуть Олю не умыли.

- Ребята, а вы тоже грязные выходите гулять? (ответы детей).

- Перед тем, как выйти на улицу, нужно обязательно посмотреть на себя в зеркало, всё ли в порядке.

Воспитатель обращается к Оле: «Посмотри на себя в зеркало, ты наверно, и умываться не умеешь»?

Оля: Не умею.

В: - Ребята, научим Олю умываться? (ответы детей).

- А что нужно, чтобы научить Олю умываться, подскажите ей, пожалуйста. (ответы детей: вода, мыло, полотенце).

ВЫНОСИТСЯ КУВШИН С ВОДОЙ, ТАЗИК, МЫЛО, ПОЛОТЕНЦЕ.

- Давайте представим, что перед нами настоящая раковина с умывальником.

Но что мы сделаем перед тем, как открыть кран с водой (надо закатать рукава, чтобы не намочить рубашку, платье).

- Правильно, нужно закатать рукава. Дима покажи Оле, как нужно закатывать рукава. А ты Оля смотри и делай как Дима.

Чтение потешки:

Руки надо с мылом мыть,

Рукава нельзя мочить.

Закатали рукава?

Здравствуй, мыло и вода!

Рукава закатали, теперь покажем Оле, как надо мыть руки, одна ладошка моет другую.

-Алина, покажи, пожалуйста, Оле, как ты моешь руки.

Воспитатель наклоняет кувшин с водой над тазиком, помогает Оле умыться.

- Сначала руки смочим водой, потом намылим мылом, потрём одну ладошку о другую, промоем каждый пальчик. А после этого смываем водой.

Чтение стихотворения:

Каждый день я

Мыло мою

Под горячею водою

И в ладонях поутру

Очень сильно его тру:

- Мойся, мыло, не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

Р. Куликова

- Вот мы умылись, смыли с рук мыло, что нужно сделать? (стряхнуть руки над раковиной и вытереть их полотенцем).

- Савелий, покажи Оле, как надо стряхивать ручки.

- Вот теперь у нас Оля чистая, осталось её причесать.(помогаем Оле расчесаться).

ПОДВОДИТ ОЛЮ К ЗЕРКАЛУ:

-Теперь ты Оля чистая и красивая.

Оля: Спасибо вам, ребята. Я поняла, как важно следить за своей чистотой - это полезно и красиво.

В: Мы рады, что ты это поняла. Ведь если человек всегда ходит чистый, то он помогает своему здоровью.

- А вы ребята, запомнили, как правильно умываться?

- Давайте ещё раз повторим.

ДЕТИ ВСТАЮТ ВОЗЛЕ СВОИХ СТУЛЬЧИКОВ, ВЫПОЛНЯЕТСЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА:

- Льётся чистая водица,

Мы умеем сами мыться.

Порошок зубной берём,

Крепко щёткой зубы трём.

Моем уши, моем шею,

на глазах мы хорошеем.

- Вот какие мы чистые и красивые.

- Ой, ребята я забыла вам сказать, когда я утром пришла, а вас ещё не было, мне принесли телеграмму и посылку. А прислал её главный начальник по чистоте - Мойдодыр.

Вот что пишет Мойдодыр:

В посылке находится то, что поможет вам быть чистыми, красивыми и здоровыми.

Давайте попробуем угадать.

ЗАГАДКИ:

\*\*Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

\*\*Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей. (Расческа)

\*\*Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

\*\*Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось -

Нет сухого уголка. (Полотенце)

ПОСЛУШАЙТЕ, ЧТО ДАЛЬШЕ ПИШЕТ МОЙДОДЫР:

«Полотенцем моют руки»

«Расчёской вытираются»

«Зубной щёткой намыливают тело»

«Мылом причёсываются»

- Ой, ребята, что-то я не поняла, кажется Мойдодыр всё перепутал. Давайте вместе попробуем разобраться:

- полотенцем (что делают).

- Расчёской.

- Зубной щёткой.

- Мылом.

- Вот какую смешную телеграмму нам прислал Мойдодыр.

А еще Мойдодыр знает, что вы теперь самые умелые, потому что можете сами умываться, вытираться полотенцем и даже расчесываться. Поэтому он поздравляет вас и дарит вам медали.

Звучит музыка, воспитатель одевает детям медали.

Воспитатель благодарит детей, уходят.

**Беседа на тему «Посуда и столовые приборы».**

Предварительная работа с детьми: - прочитать сказку К.Чуковского «Федорино горе»; - организовать игры: настольное лото «Посуда», «Разрезные картинки» и др.

Содержание беседы: сервировка стола – искусство, с которым хорошо знакомы все мамы и бабушки, но каждый ребенок с удовольствием может помочь взрослым накрыть на стол. Для этого необходимо знать, какой посудой мы пользуемся. Она различна по материалу изготовления и назначению Есть посуда стеклянная, деревянная, металлическая, глиняная (керамическая), даже пластиковая и бумажная. Из фарфора и хрусталя сделана самая красивая и нарядная посуда. В одной посуде мы готовим еду. Это, к примеру, кастрюли, сковороды, горшочки. Из другой – едим и пьем, называя ее столовой, чайной, кофейной. Столовая глубокая тарелка предназначена для любого первого блюда, в котором много жидкости и которое обычно подают горячим. Глубокая тарелка размером поменьше называется десертной. Мелкие тарелки тоже различаются размерами, каждая из них используется для определенных блюд. Самая большая – столовая – для вторых горячих блюд: мяса, рыбы, дичи. К ним добавляется гарнир: картофель, овощи, рис, макароны. Иногда мелкую столовую тарелку ставят как подставную под тарелку с супом. В тарелку поменьше – закусочную – кладут салаты и холодные закуски: колбасу, ветчину, сыр, шпроты. Тарелка, которая еще меньше, называется хлебной или пирожковой. Она нужна для того, чтобы пирожок или кусок хлеба не лежал на столе. Для сладостей и фруктов подается мелкая десертная тарелка. Для чая, какао, кофе предназначены чашки с блюдцами. Чашка и блюдце дружат и очень скучают друг без друга. Не разлучайте их и всегда ставьте на стол вместе: чашку на блюдце. Тогда капельки чая не попадут на скатерть. Для холодных жидкостей – воды, сока, киселя, компота – удобны бокалы и стаканы. Для хлеба на стол ставится хлебница, для масла – масленка, для сыра – сырница. Помимо этого есть салатница, супница, селедочница, икорница, сахарница, кофейник, молочник, большой и маленький фарфоровые чайники. Все это для того, чтобы было удобно есть и пить. Но одной посуды недостаточно – нужны столовые приборы: ножи, вилки, ложки. Самые большие из них – столовые нож и вилка – предназначены для вторых горячих блюд. Для салатов, овощей и холодных закусок используется нож и вилка размером поменьше. Рыбным ножом и вилкой едят рыбу. На кончике этого ножа сделаны специальные изгибы, а в середине вилки, между вторым и третьим зубчиками – углубление, чтобы отделить мясо от костей. Такой нож, в отличие от столового, тупой. Для фруктов и фруктовых салатов используются десертные приборы. Столовой ложкой едят супы и молочные каши; ля бульона, компота, мороженого и других сладких блюд используется ложка поменьше – десертная; для чая и кофе – чайная или кофейная ложечка. Половник необходим для разливания супа, нож для масла, лопаточка для торта, щипцы для сахара, вилочка для лимона, ложка с длинной ручкой для варенья – все эти приборы, в нужный момент оказываясь на столе, помогают нам красиво и правильно есть. Кроме того, на стол ставятся приборы для специй – соли, горчицы и перца и к ним маленькие ложечки. Солонку с дырочками не ставят: вытрясать соль не совсем удобно, гораздо проще достать ее ложечкой.

**Беседа на тему: «Как правильно и красиво накрыть на стол».**

Предварительная работа с детьми: - прочитать стихотворение Ю. Тувима «Овощи»; - организовать праздник красивого застолья».

Содержание беседы: и в праздник, и в обычный день на обеденном столе должно быть красиво, но сервировка праздничного стола отличается особой торжественностью. Начинают накрывать на стол с того, что стелют скатерть – белую или цветную, но обязательно чистую. Ее края опускают со всех сторон одинаково, но не ниже сидений стульев. Каждому человеку за столом выделяется место, где для него ставят тарелки и бокалы, кладут приборы. Чтобы выяснить размеры этой части, сделайте следующее: поставьте стул к столу и сядьте, затем положите руки на стол так, чтобы было удобно. Вот вы и заняли свою часть стола: длиной 50 – 70 см, шириной до середины стола. Обычно середину скатерти заглаживают в складку, и она делит стол по длине на две равные части. Когда вы сидите за столом, локти не должны лежать на нем. У стола ставят стулья по количеству человек, участвующих в застолье. Напротив каждого стула – закусочная тарелка, слева от нее – хлебная. Между ними закусочная и столовая вилки зубчиками вверх так, чтобы они не упирались в стол. Справа от закусочной тарелки – столовый и закусочный ножи, повернутые лезвием к тарелке. Столовые нож и вилка располагаются ближе к закусочной тарелке, но не под ее краями, закусочные приборы – дальше от тарелки: ими нужно пользоваться в первую очередь, так как застолье начинается с закусок. Когда хозяйка уберет закусочные приборы и тарелки, поставит на стол второе горячее блюдо и подаст для нег столовые тарелки, следует взять в руки столовые приборы. Есть такое правило: начинаем пользоваться теми приборами, которые лежат дальше от тарелки. Суповую ложку необходимо положить между ножами, углублением вниз. Если же застолье начинается с первого горячего блюда, тогда при сервировке стола столовую ложку кладут справа от закусочного ножа. Расстояние от края стола до ручек приборов и края закусочной тарелки должно быть примерно 2 см (2-3 пальца), до хлебной – 5 см. Бокал для воды ставится с правой стороны от закусочной тарелки за ручкой столового ножа. Полотняные салфетки кладут каждому гостю на закусочную тарелку. Бумажные салфетки не раскладывают, а ставят в салфетницы. Приготовив место для каждого гостя, следует заняться общей сервировкой. Нужно разместить на столе приборы со специями, салатницу с салатом, тарелки с закусками. В баночках, под которые ставятся подставочные тарелочки, - шпроты и сардины. У каждого блюда – приборы; для салата – салатные ложка и вилка, для закусок – маленькие вилочки. Закуски с общего стола на свою тарелку следует перекладывать ими, а не вилкой. Стол можно украсть цветами или свечами. На праздничный стол ставится супница, и хозяйка разливает суп в тарелки на глазах у гостей. Когда переходят ко второму горячему блюду, на стол выставляется блюдо с мясом и гарниром. Гости могут сами разложить еду по тарелкам, либо это делает хозяйка. Стол постоянно должен быть красивым, и если произойдет неприятность (кто-то прольет воду или испачкает скатерть), можно накрыть это место плотной салфеткой и поставить сверху тарелку с закуской.

**Беседа на тему: «Поведение за столом».**

Предварительная работа с детьми: провести беседу о том, какие правила поведения за столом следует помнить и выполнять.

Предложить ребятам закончить фразы: -есть и пить надо… (беззвучно и аккуратно), не оставляя на скатерти следов пищи; -не склоняться низко… (над тарелкой), лишь слегка наклонить…(голову); -на столе лежат только кисти рук, локти на стол…(не ставим); -обе руки либо свободны, либо…(заняты); нож в правой руке, вилка…(в левой); -если вилка или ложка в правой руке, то левая…(придерживает тарелку); -за столом нельзя говорить…( громко или с полным ртом); -если во рту пища, воду…(не пьют);

-если ложка или вилка упала на пол, не спешим ее поднимать, попросим другую, но при выходе из-за стола…(поднимем ее); -упавшую на пол полотняную салфетку…(поднимаем сами) и не меняем на другую; -бумажные салфетки меняем…(по мере надобности и при новом блюде); -не спешим в еде, но и не сидим…(долго) за одним блюдом; -всегда благодарим за угощение хозяйку добрыми словами…(«Спасибо, очень вкусно!» или «Спасибо, такая вкусная солянка»). Содержание беседы Приятно сидеть за столом среди красивых людей и есть вкусную еду! Даже говорят: аппетит приходит во время еды. Но чтобы хорошо выглядеть во время застолья, надо соблюдать правила столового этикета. Одно из них – красиво сесть за стол. Мужчины и мальчики помогают дамам и девочкам. Кавалер легко и красиво отодвигает стул от стола. Для этого нужно взять его за спинку, приподнять и передвинуть. Чтобы стул не выскользнул из рук, следует браться не за верхнюю часть спинки, а за боковины, большие пальцы рук – с внешней стороны. Дама встает между стулом и столом, как можно ближе к столу, чуть сгибая ноги в коленках. Кавалер придвигает стул к ее ногам. Она садится и обязательно словами и улыбкой благодарит его за помощь. Следующее правило – уметь пользоваться салфеткой. Полотняную салфетку, сложенную пополам, кладут на колени, чтобы она защищала костюм от крошек и капель. Ею нельзя вытирать нос или лоб, можно лишь промокнуть уголки губ. Когда мы едим, салфетка лежит на коленях, выходим из-за стола – кладем ее аккуратно сложенной между пирожковой и закусочной 9столовой0 тарелками. Когда совсем закончили трапезу, следует положить салфетку на пирожковую тарелку. Во время застолья ее не меняют. Если она упала на пол, ее надо поднять, отряхнуть и снова положить на колени. Бумажные салфетки меняют со сменой блюд и по мере надобности. Промокнув губы, сложите салфетки так, чтобы следы оказались внутри нее, и положите салфетку под закусочную тарелку. Закончив есть блюдо, вытрите салфеткой губы, затем руки (а не наоборот) и положите ее на использованную тарелку. Каждое новое блюдо следует есть новыми приборами и использовать чистую бумажную салфетку. Важное правило – пользоваться ножом и вилкой. Ножом разрезают на маленькие кусочки мясо, колбасу, ветчину, сыр, огурцы, помидоры, яблоки и груши. Владея этими столовыми приборами, мы легко нарежем удобные для еды кусочки, ломтики и дольки. Тогда зубам будет значительно легче раскусить, а желудку перемолоть и переварить пищу. Неприятно смотреть на человека, пытающегося прожевать большие куски. В правой руке держат нож, лезвием вниз. В левой руке вилка, зубчиками вниз, если пищу (мясо, колбасу, сыр) надо прокалывать, или зубчиками вверх, если кладем на вилку гарнир. При этом ручки приборов находятся в ладонях, придерживаем их большими и средними пальцами, а кончики указательных пальцев опираются на них. Оба прибора должны быть одновременно либо в руке, либо на тарелке. Положим нож и вилку на тарелку, возьмем в руки кусок хлеба или бокал с водой. Когда мы прожевываем пищу или что-то рассказываем, нож и вилку держим в руках так, чтобы кончики приборов лежали на краю тарелки. Во время перерыва в еде кладем приборы на тарелку так: нож лезвием к центру тарелки ручкой вправо – к правой руке, вилку зубчиками вниз ручкой влево – к левой руке. Завершив трапезу, нож кладем также, а вилку – слева от ножа, зубчиками вверх. Не следует разрезать мясо на несколько кусочков, а затем, отложив нож, есть только вилкой: мясо быстро остынет и станет невкусным. Отрезаем кусочек, съедаем, затем отрезаем следующий. Несколько советов: - чтобы не испачкаться, отрезаем кусочек подальше от себя; - вилку держим крепко и под небольшим наклоном, чтобы кусок не выскользнул; - нож двигаем легко и свободно вдоль зубчиков вилки, отрезая небольшой кусочек, чтобы легко его прожевать; - если вилка осталась в большом куске, то, придерживая этот кусок ножом, вынем вилку, проткнем ею отрезанный кусочек и поднесем ко рту. Нож не только разрезает пищу, он помогает положить гарнир на вилку. Двигая по тарелке вилку зубчиками вверх, набираем на нее гарнир, а нож придерживает его, словно заборчик. Никогда не следует накладывать гарнир на вилку ножом. Ко рту подносим только вилку, а не нож. Если вас попросили подать столовые приборы, протяните правой рукой нож или вилку ручкой к попросившему. Держите прибор в том месте, где его ручка соединяется с лезвием. То, что легко разделать вилкой, едим без ножа: вареную картошку, котлеты, омлет. Вилку держим в правой руке, а левой придерживаем тарелку: большой палец лежит на краю тарелки, остальные – под краем.

**Беседа на тему: «Как есть суп».**

Предварительная работа с детьми: провести беседу о том, какие правила поведения за столом следует помнить и выполнять.

Содержание беседы: левой рукой придерживаем суповую тарелку. Столовая ложка в правой руке: ее ручка лежит на среднем пальце, а большой и указательный придерживает прибор. Ко рту ложку подносим чуть наискосок и, захватывая ее губами, отправляем содержимое в рот. Очень горячий суп не прихлебываем и не дуем на него, подождем, пока немного остынет. В гостях не доедаем суп, а дома можно осторожно, чтобы не испачкать скатерть, наклонить тарелку от себя. Чтобы капельки супа не капали на стол или одежду, ведем ложку в тарелке не к себе, а от себя. Тогда капли упадут в тарелку. Во время еды не кладем ложку на стол: она либо в руке, либо в тарелке. Когда едим, ложка лежит углублением вниз, а закончили – положили углублением вверх, а ручка направлена к правой руке.

**Беседа на тему: «Как есть бульон».**

Содержание беседы: бульон подают в чашке с блюдцем. На блюдце под ручкой лежит десертная ложка. Иногда хозяйки кладут десертную ложку не на блюдце, а на стол, справа от чашки. Во время еды чашку поворачиваем ручкой влево и придерживаем ее левой рукой. Удобнее поворачивать чашку рукой к себе, а не от себя (по часовой стрелке). Бульон едим десертной ложкой из чашки как суп, его остатки можно допить. Для этого повернем ручкой вправо и правой рукой поднесем ее ко рту, левой придерживаем блюдце. Есть специальные бульонные чашки – с двумя ручками: их не надо поворачивать, но и допивать из них не следует.

**Беседа на тему: «Как есть хлеб».**

Содержание беседы: кусок хлеба берем из хлебницы рукой, стараясь не касаться других кусков, и кладем на свою пирожковую тарелку. Левой рукой отламываем от куска небольшой кусочек и съедаем. Если нет хлебной тарелки, заменим ее бумажной салфеткой. Пирожок к бульону тоже лежит на этой тарелке, но мы его не разламываем, а подносим левой рукой ко рту и откусываем. Не рекомендуется с помощью хлеба класть еду на вилку – для этого используют нож. Так поступают совсем маленькие дети. Нельзя играть хлебом: делать из него шарики и катать по столу. У каждого из нас может случайно разбиться бокал, пролиться вода. В таком случае обязательно попросите прощения у хозяйки дома и скажите, что это нечаянно. Не привлекайте к своей ошибке большого внимания, т.е. не хмурьте брови, не плачьте, не жалуйтесь. Чтобы не произошло подобных неприятностей, не протягивайте руки через стол к блюду, стоящему от вас далеко, а попросите передать или положить вам на тарелку угощение. Не кладите на тарелку более двух закусок, например, колбасу, ветчину, шпроты, огурец, помидор и др. Съешьте одно – положите другое. За столом мы не только едим, но и общаемся: разговариваем, слушаем, улыбаемся. Разговаривать нужно негромко, немного и свободным от пищи ртом. Никогда не говорим за столом плохо о приготовленных блюдах, а также о том, что может испортить аппетит и настроение. Не поворачиваемся к собеседнику спиной: сидим прямо, поворачивая только голову. Не спешим выходить из-за стола. Взрослые всегда подскажут, когда это удобнее сделать. Основное правило: первой садится за стол и выходит из-за стола хозяйка дома. Существует много правил поведения за столом, они легко запоминаются, а также помогают нам хорошо выглядеть во время застолья и создают добрые отношения между людьми.

**Беседа на тему: «Чаепитие друзей».**

Предварительная работа с детьми: организовать игру «Кукольное чаепитие». Содержание беседы: сервировка чайного стола имеет свои особенности. Напротив стула на стол ставится чашка, под ней – блюдце. Ручка чашки смотрит вправо. Под ней на блюдце лежит чайная ложка ручкой к краю стола. Слева от чашки – пирожковая тарелка, на ней – полотняная салфетка. Чайная салфетка меньше столовой. Справа от чашки можно положить нож для масла, повернутый острием к чашке. На чайный стол ставят различные сладости: торт в коробке или на тортнице, в вазочках печенье, конфеты, орешки, пирожные – каждое угощение отдельно. Конфеты можно подать в коробке. Сахар – в сахарнице, лимон, нарезанный кружочками, - на тарелке. Для торта кладется специальная лопаточка, для сахара – щипцы, для лимона – маленькая вилочка. Этими приборами мы пользуемся , когда берем угощение с общего блюда. Если в сахарнице нет щипцов, берем сахар рукой, стараясь не касаться других кусочков. Рукой с общего блюда можно взять хлеб, печенье, конфету, яблоко, грушу, апельсин. На столе стоят два фарфоровых чайника: большой – для кипятка, маленький – для заварки. Чайник, в котором на плите кипятят воду, на стол не ставится. Зато может красоваться самовар, из которого хозяйка разливает гостям горячий чай.

**Беседа на тему: «Друзья у меня в гостях»**

Предварительная работа с детьми: - организовать сюжетную игру «В гости»; - прочитать русскую народную сказку «лиса и журавль», сказку С.Маршака «Кошкин дом». Содержание беседы: гости в доме – это праздник, потому что собираются друзья. Прежде чем их пригласить, надо продумать цель визита. Если вы хотите вместе поиграть – это одна ситуация, а отметить свой день рождения – другая. В последнем случае подготовка к приему гостей будет более основательной. Пригласить в гости можно друзей из группы, братьев и сестер, всех тех, с кем интересно и весело. Желательно, чтобы в компании были мальчики и девочки. Накануне праздника следует чисто убрать квартиру, поскольку в неубранный дом приглашать нельзя. Для гостей можно приготовить сувениры, призы для победителей и пр. Следует обдумать игры, конкурсы, развлечения. В этом помогут взрослые они возьмут на себя приготовление угощений. Накрывать на стол и подавать гостям угощениедолже6н виновник торжества. Каждого гостя надо встретить. Только когда все соберутся, можно приглашать к столу. Мальчиков и девочек лучше рассадить вперемежку, чтобы первые ухаживали за девочками. Хозяин праздника ухаживает за всеми гостями. Для развлечения можно приготовить лотерею с призами, аттракционы, концерт. Главным сюрпризом дня рождения может быть праздничный пирог со свечами. Ни в коем случае не следует кричать, плакать, злиться на своих гостей. Им должно быть хорошо и уютно в вашем доме. Хозяин праздника доложен веселиться со всеми, говорить комплименты, добрые и приятные слова, угощать гостей. В конце мероприятия нужно поблагодарить друзей за отличный праздник. Когда гости разойдутся, надо помочь маме убрать дом после праздника. Вместе наводить порядок быстрее и веселее.

**Беседа на тему: «Я в гостях у друга».**

Предварительная работа с детьми: - инсценировка прихода Вини-Пуха в гости к Пятачку»; - Чтение сказки К.Чуковского «Муха-цокотуха». Содержание беседы: собираясь на День рождения, хороший гость должен, во-первых, приготовить подарок для друга и цветы для его мамы, а во-вторых, обдумать свое участие в общем веселье. Можно разучить песню, стихотворение, мелодию на музыкальном инструменте – то, что умеешь делать лучше всего. Праздник пройдет весело, если каждый сделает что-то хорошее и веселое для других. В-третьих, надо взять с собой хорошее настроение и доброжелательное отношение ко всем, кто будет в гостях. Нельзя обижать именинника своими капризами, ссорой с друзьями. В конце праздника надо поблагодарить хозяев дома.

Правила этикета, которые надо соблюдать:

- гости приходят с подарками и цветами;

- они всегда хорошо одеты, приносят сменную обувь;

- хозяином праздника является именинник, его родители помогают ему;

- гости приходят с хорошим настроением, приготовленными для праздника выступлениями (если гость отказывается выступать, не надо его заставлять); - в конце праздника приглашенные благодарят хозяев за гостеприимство; - нельзя капризничать, кричать, плакать, ссориться, обижать и обижаться, говорить плохие слова

**Художественное слово**

ЗАГАДКИ

Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке

И пока она гуляла,

Спинка розовою стала. (Губка)

Костяная спинка,

Жесткая резинка,

С мягкой пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

Я увидел свой портрет,

Отошел – портрета нет. (Зеркало)

Посмотрите, посмотрите –

Тонет в речке и в корыте

Почему ж оно всегда

Только там, где есть вода. (Мыло)

Пузыри пускала,

Пеной кверху лезла –

И его не стало

Все оно исчезло. (Мыло)

Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою,

Что это такое? (Полотенце)

Вытираю я, стараюсь

После бани паренька

Все намокло,

Все измялось

Нет сухого уголка. (Полотенце)

Зубастая пила

В лес густой пошла

Весь лес обходила,

Ничего не спилила. (Расческа)

Хожу – брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа)

Хлопотун Егорка

Взялся за уборку:

В пляс по комнате пошел

Оглянулся – чистый пол. (Веник)

То назад, то вперед

Ходит бродит пароход.

Остановился – горе

Продырявил море. (Утюг)

Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи

По одежде пробежит –

И одежда станет чище. (Щётка)

**СТИШКИ-ПОТЕШКИ**

Ты журчи, журчи водица,

Помоги ты нам умыться!

Вымыл ротик, вымыл носик,

Вымыл ухо, вытер сухо.

Мама взяла мыло,

Лицо дочурке помыла.

Теперь нос чистый,

И подбородок чистый,

И глазки блестят,

Весело глядят!

Чище мойся, воды не бойся!

Моем шею, моем уши,

Вытираемся мы посуше,

На спеша, не спеша,

Всего дороже чистота!

Надо мыться непременно

Утром, вечером и днём,

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Зубы чистить нужно дважды

Каждое утро и вечер каждый.

Чтобы зубы не болели,

Мы их чистим гребешком,

Чтобы волосы блестели,

Мы их чистим гребешком.

Ты журчи, журчи водица,

Помоги ты нам умыться,

Если кончил умываться,

Надо сухо вытираться.

Надо чистить каждый зуб,

Верхний зуб, нижний зуб,

Даже самый дальний зуб,

Очень важный зуб.

Изнутри, снаружи три,

Три снаружи, изнутри,

Даже самый дальний зуб

Очень важный зуб.

Мы чистим, чистим зубы

И весело живем,

А тем, кто их не чистит,

Мы песенку поем: «Эй, давай, не зевай,

О зубах не забывай,

Снизу вверх, снизу вверх

Чистить зубы не ленись»

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ**

Друзья настал обеда час!

За стол мы приглашаем вас!

К обеду все уже накрыто.

Приятного вам аппетита!

Руки вымой не ленись,

Лишь потом за стол садись!

На колени детка положи салфетку!

Чтобы выглядеть опрятно,

Ешь красиво, аккуратно,

И ногами не болтай,

И соседа не толкай

Суп конечно же прольешь,

Если из тарелки пьешь.

Наклони её немножко,

Доедай своей ты ложкой!

**1) Зима.**

*Чтоб на улицу успеть, сначала должен я надеть- колготки, теплые носки*

*А после брюки иль штаны*

*Чтобы сразу не вспотеть, надо обувь всем надеть*

*И лишь потом надену кофту*

*А чтобы уши не надуло, я туго шапку завяжу*

*Пальто надену или шубу, гулять на улицу пойду*

*Про шарф и варежки, друзья, забыть, конечно, мне нельзя.*

***2)*«Раздеваемся с прогулки»**

*В группу с улицы зашли*

*Открываем мы шкафы*

*Шарфик, шапку и перчатки*

*Убираем вверх, ребятки,*

*По порядку вниз сложили*

*Кофту, брюки и носки,*

*Аккуратно и красиво,*

*Вот какие молодцы!*

**3)Лето**

*Лето красное настало,*

*За собой гулять позвало*

*На полянку, на лужок*

*Выходи скорей, дружок!*

*В небе солнышко сияет,*

*Светит, греет, припекает*

*Надо бы легко одеться,*

*Чтоб в жару не перегреться.*

*Одеваем Мишке шортики-штанишки*

*И нарядную футболку,*

*И на голову бейсболку.*

*Чтоб удобно было ножкам*

*Обуваем босоножки.*

*В кармашек-чистенький платочек,*

*С собой ведерко и совочек!*

*Лето ждет, идем играть,*

*Прыгать, бегать, загорать!*

**4)«Раздеваемся перед сном»**

*Пообедали сейчас*

*Впереди у нас сончас,*

*Мы футболочки снимаем,*

*Спинку стула украшаем,*

*Сверху шорты и носки,*

*Вот какие молодцы!*

***Потешки:***

***ПОТЕШКИ ДЛЯ ОДЕВАНИЯ***

***\*\*\*\****

*У девочек и мальчиков*

*Зимою мерзнут пальчики.*

*Чтобы пальчики согреть,*

*Что на ручки нам надеть?*

*(Надо варежки надеть)*

***\*\*\*\****

*Я умею обуваться,*

*Если только захочу*

*Я и маленького братца*

*Обуваться научу*

***\*\*\*\****

*Тушки-тутушки,*

*Где твои ушки?*

*Ушки в шапке,*

*Не достанут лапки.*

***\*\*\*\****

*Раз, два, три, четыре, пять —*

*Собираемся гулять.*

*Завязала Катеньке*

*Шарфик полосатенький.*

*Наденем на ножки*

*Валенки-сапожки*

*И пойдем скорей гулять,*

*Прыгать, бегать и скакать.*

***В ВАННОЙ***

***\*\*\****

*На заре в лесу спросонок*

*умывается ежонок.*

*Мать-ежиха таз берет,*

*Мордочку ежонку трет.*

***\*\*\*\****

*Водичка, водичка,*

*Умой мое личико,*

*Чтобы глазки блестели,*

*Чтобы щечки краснели,*

*Чтоб смеялся роток,*

*Чтоб кусался зубок.*

***\*\*\*\****

*Кран,*

*Откройся!*

*Нос,*

*Умойся!*

*Мойтесь*

*Сразу,*

*Оба*

*Глаза!*

*Мойтесь,*

*Уши,*

*Мойся,*

*Шейка!*

*Шейка, мойся*

*Хорошенько!*

*Мойся,*

*Мойся,*

*Обливайся!*

*Грязь,*

*Смывайся!*

*Грязь,*

*Смывайся!!!*

***ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ МАЛЫШЕЙ***

***\*\*\*\****

*Вот и время для обеда,*

*Значит нам за стол пора.*

*Прекращается беседа,*

*Прекращается игра.*

***\*\*\*\****

*На моей тарелочке*

*Рыженькая белочка*

*Чтоб она была видна*

*Все съедаем до конца.*

***\*\*\*\****

*Быстро ешьте, поправляйтесь.*

*Быстро силы набирайтесь!*

*Чтоб ни волк и не медведь*

*Не могли вас одолеть.*

***\*\*\*\****

*Если так держать, то с ложки*

*Будут падать капли, крошки.*

*Так держите, детки, ложку. (показать)*

*Набирайте понемножку!*

***ПОТЕШКИ ДЛЯ УКЛАДЫВАНИЯ СПАТЬ, ДЛЯ ПОДЪЕМА***

***\*\*\*\****

*Баю-баю-байки*

*Прилетели чайки.*

*Стали крыльями махать*

*Наших деток усыплять.*

***\*\*\*\****

*Маленькие заиньки*

*Захотели баиньки,*

*Захотели баиньки,*

*Потому что заиньки.*

*Мы немножечко поспим,*

*Мы на спинке полежим.*

*Мы на спинке полежим*

*И тихонько посопим.*

***\*\*\*\****

*Снял Зайчишка тапки,*

*Чисто вымыл лапки.*

*Съел морковку и в кровать.*

*Будет зайка крепко спать!*

***\*\*\*\****

*Тише, тише*

*Тише, тише*

*Тихий, тихий час!*

*И у кукол, и у мишки*

*И у нас!*

***\*\*\*\****

*Потянулись, потянулись!*

*Поскорей, скорей проснулись!*

*День настал давным-давно.*

*Он стучит в твое окно.*

***\*\*\*\****

*Вот проснулись, потянулись,*

*С боку на бок повернулись,*

*Потягушечки, потягушечки,*

*Где игрушечки, погремушечки*

***\*\*\*\****

*Вместе с солнышком встаем,*

*Вместе с птичками поем,*

*С добрым утром, с новым днем.*

*Вот как славно мы живем*

***Стихи:***

**«Мыло»**

*У мыла есть забота,*

*Мыло ходит на работу.*

*Сашу мылит, отмывает,*

*Часто в гости приглашает.*

*Приглашенье принимай,*

*Мыльце ты не забывай.*

**«Утренний приказ»**

*Кран, откройся!*

*Нос, умойся!*

*Мойтесь сразу, оба глаза!*

*Мойтесь уши, мойся шейка.*

*Шейка, мойся хорошенько!*

*Мойся, мойся, обливайся!*

*Грязь, смывайся!*

*Грязь, смывайся!*

*(Э. Мошковская)*

**"Учусь одеваться"**

*У меня полно работы*

*Утром спозаранку:*

*Надо мне надеть колготки, но не наизнанку.*

*Одеваюсь я без мамы,*

*Тёти или дяди,*

*На штанах моих карманы*

*Спереди и сзади.*

*Только кто же разберёт,*

*Где тут зад, а где перёд?*

*Как надеть штаны - не знаю*

*И сижу себе гадаю.*

***«Чистка зубов»***

*Надо чистить каждый зуб,*

*Верхний зуб, нижний зуб,*

*Даже самый дальний зуб,*

*Очень важный зуб.*

*Изнутри, снаружи три,*

*Три снаружи, изнутри,*

*Даже самый дальний зуб,*

*Очень важный зуб.*

*Мы чистим, чистим зубы*

*И весело живем,*

*А тем, кто их не чистит,*

*Мы песенку поем:*

*Эй, давай, не зевай,*

*О зубах не забывай,*

*Снизу вверх, снизу вверх*

*Чистить зубы не ленись!*

**«Зарядка»**

*Для чего нужна зарядка? –*

*Это вовсе не загадка –*

*Чтобы силу развивать*

*И весь день не уставать.*

*На зарядке все в порядке,*

*Машут крыльями хохлатки,*

*Начинают воробьи*

*Приседания свои.*

*Даже Бобик спозаранку*

*Выбегает на зарядку,*

*А зарядка у щенков*

*Начинается с прыжков.*

*Если кто-то от зарядки*

*Убегает без оглядки –*

*Он не станет нипочем*

*Настоящим силачом.*

**Сказка о правилах поведения за столом.**

Дорогие ребята! Сядьте поудобнее и послушайте вместе с Машей и Мишей сказку, которую однажды вечером рассказала им мама.

...Жила-была девочка Даша. Пошла она одна в лес, заблудилась и очень проголодалась. Вдруг видит: стоит избушка, а из ее открытых окон так вкусно пахнет! Девочка постучала в дверь и спрашивает: «Кто здесь живет? Можно войти?»

— Входи! —ответила старушка, выглянувшая в окно.—Я здесь живу с моими внуками.

Девочка вошла и не успела сделать двух шагов, как упала, поскользнувшись на валявшихся на полу макаронах.

А когда встала, увидела мальчиков, сидевших за столом: один дул на горячий суп так сильно, что брызги летели во все стороны, другой устроил настоящую охоту за котлетой и, громко стуча вилкой, старался пронзить ее насквозь. Наконец, наколол на вилку котлету и стал ее обкусывать, измазал при этом нос и щеки и вытер их рукавом.

«Фу, как противно! — подумала Даша.— Лучше сяду с девочкой, которая пьет компот». И тут же вскрикнула, потому что девочка стала выплевывать вишневые косточки так далеко, что попала ей прямо в лоб...

—Как вам не стыдно так некрасиво есть! —в слезах крикнула Даша. Все разом стали что-то отвечать ей, но понять ничего было нельзя, потому что говорили они с набитыми ртами.

—Извините,— вздохнула Даша,— но за столом с вами сидеть очень неприятно. Уж лучше я останусь голодной.

И ушла.

—Плохой конец у сказки! — сказал Миша. —Надо было не уходить, а научить их, как вести себя за столом.

—Правильно!— улыбнулась мама.— Вот ты бы, например, что им сказал?

—На горячий суп дуть нельзя, а надо помешать ложкой, чтобы скорее остывал. И локти на стол класть тоже нельзя!

— А от котлеты надо отламывать кусочки вилкой,— добавила Маша.— И косточки от компота класть на блюдечко.

— Молодцы! — похвалила мама.

И вы, ребята, подумайте: что еще эти дети делали неправильно?

Как Егорка одевался

- Егорка, пойдем гулять, - позвала как-то утром мама Егора.

Егорка очень любил гулять, но не любил одеваться.

- Мама, одень меня, у меня ручки не умеют, они маленькие, - просит он.

- Ты сам большой, а ручки маленькие? - удивилась мама. - Вот тебе штанишки, вот носочки, вот свитер, перчатки и ботинки - одевайся сам! А мне некогда!

А Егор как ходил в трусиках по комнате, так и ходит.

- Егорка, одевайся, гулять пора, - говорит мама.

- У меня не получается, - жалуется Егор.

Тут ручки Егоркины обиделись на него и давай сами одеваться, быстро-быстро! И так спешили, что все перепутали: штаны на голову надели, вместо штанов - свитер, носочки и ботинки - на руки, перчатки на ноги натянули. Вместо пояса - шарф. А шапку вообще в рукаве забыли. Мама засмеялась над ним. Глянул Егорка на себя в зеркало, и ему стыдно стало - как он в таком виде на улицу пойдет? Скорее снял он с Себя все это безобразие и правильно надел, сам, да так быстро и аккуратно, что сам удивился - оказывается, умею!

**Как Ваня научился одеваться**

Жил-был на свете мальчик по имени Ваня. Он очень любил гулять с ребятами во дворе. Они придумывали разные интересные игры, и им всегда было очень весело вместе. А ещё во двор часто приходила играть девочка Оля. У неё были большие, красивые, голубые глаза и вьющиеся волосы. Ване она очень нравилась, и он хотел подружиться с ней. Вот только Оля не обращала на него внимания.

Однажды Ваня, Оля и другие дети играли на детской площадке. Вдруг из-за леса появился Змей Горыныч. Он пролетел над детской площадкой совсем низко, на лету схватил Олю и снова полетел к лесу.

Что делать? Надо идти спасать Олю! Ваня и Серёжа вскочили на свои велосипеды и помчались в погоню. Все звери и птицы охотно подсказывали им, куда полетел змей. Ваня и Серёжа мчались во весь дух.

Вдруг на их пути - речка. Не очень широкая, но ни моста, ни брода нет. Серёжа спрятал свой велосипед в кустах, быстро снял брюки, рубашку, носки и ботинки и прыгнул в воду. А Ваня раздеваться не умел. Его мама всегда раздевала, хоть и ворчала, что большой уже. А тут мамы нет. А без неё никак Ваня не может раздеться. Сидит он, плачет. А тем временем Серёжа уже обратно возвращается вместе с Олей. Змея он победил, Олю освободил, помог ей речку переплыть. Выбрались они на берег, оделись, сели на велосипед и обратно поехали. И сказала Оля, что будет дружить с Серёжей.

А Ваня погоревал-погоревал, а потом стал просить маму научить его раздеваться и одеваться и с тех пор всегда делал это сам. Оля увидела, какой Ваня стал самостоятельный, и тоже стала с ним дружить.

**О мыле, расческе и зеркале.**

Вы, дорогие девочки и мальчики, уже научились мыть руки и теперь можете умываться сами. Надеемся, вы догадались, что лицо моют чистыми руками. Но помнить надо еще кое о чем. Послушайте, пожалуйста, что было с Дашей и, Федей, когда Даше шел уже пятый год, а Феде было чуть больше трех, если быть более точным, то ему исполнилось три года и три месяца.

Федя, набрав воды в ладони, забыл наклониться над умывальником и облил свою маечку, а потом просто провел мокрыми руками по щекам и уже хотел вытираться полотенцем. «Так не годится, - сказала ему Даша. - Посмотри, как надо делать». Федя посмотрел и увидел, что Даша моет лицо и шею мылом, намыленными пальчиками протирает уши и за ушами.

- Я, боюсь мыла, оно щиплет глаза, — захныкал Федя.

- А ты зажмурься, — шепнула ему Даша.

Федя послушался. И правда, мыльная пена совсем не щипалась,- она была такая мягкая, ласкова, что хотелось с ней играть.

Но Даша предупредила: ее ли долго тереть лицо мылом, кожа станет шелушиться. Пора смывать пену! И не снизу вверх, а сверху вниз, со лба к подбородку. Так, чтобы нигде не оставалось, и особенно; за ушами. Федя так и сделал; лицо было совсем чистое, а он все еще боялся открыть глаз

- Посмотри на меня!— сказала ему Даша. Она сложила ладони лодочкой, набрала полную лодочку воды и опустила в нее лицо.

- Это я учусь нырять! - похвалилась Даша;

-Ведь пловцы всегда ныряют с открытыми глазами. Иначе как бы они увидели, что делается на дне и рядом с ними?

Федя, расхрабрившись, тоже промыл прохладной водой глаза. И сразу почувствовал, как это приятно! Потом они повесили полотенца на место, и Даша стала причесываться. У Феди не было расчески, и он попросил Дашу:«Дай мне свою на минутку!»

Но Даша сжала губы и покачала головой. Федя было подумал: «Вот жадина», но мама, услышав разговор, сказала;

- Расческу, никогда и, у кого не проси! Чужой расческой причесываться нельзя, даже если она принадлежит твоей сестре

Мама подарила Феде совсем новенькую расческу, а он не забыл сказать «спасибо!» и сразу убежал к ребятам. Даша причесалась, и посмотреться в зеркало не забыл.

Эй, ты, человек рассеянный с улицы Бассейной! - крикнул Феде один мальчик.

- Какой ты смешной! — сказал другой. Федя не донял, в чем дело, обиделся и чуть не заплакал. Даша подошла к нему и спросила:

-Так тебе кажется, для чего люди придумали зеркало? Наверное, для того, чтобы осмотреться и проверить, все ли в порядке. Ну-ка посмотрись...Федя подошел к зеркалу и увидел, что волосы у него стоят торчком, а верхняя пуговица рубашки застегнута, на среднюю петлю, он быстро все поправил и настроение у него улучшилось.

А вы, уважаемые девочки и мальчики, умывшись и причесавшись, не забываете посмотреть в зеркало?

**Для чего нужен носовой платок?**

Однажды утром, когда Федя пришел в сопровождении Даши в детский сад, воспитательница попросила"

- Ну-ка, дети, покажите свои носовые платки.

Все быстро выну ли из карманов сложенные вчетверо розовые, белые, клетчатые платочки. А Федя долго копался в своих карманах, потом даже вывернул их, и на пол посыпались бумажки от жвачек, камешки, детали от игрушечной машины, и, наконец, последним выпал скомканный шариком носовой платок! Выпал, покатился и спрятался за шкаф.

- Смотрите, — сказал один мальчик, — платочек обиделся на Федю и

убежал.

- Да, - улыбнулась воспитательница, - Фединому платочку плохо

живется в кармане со всяким мусором. И тебе, Федя, от этого плохо!

Грязным платком нос вытирать нельзя.

- И рот грязным, скомканным платком закрывать нельзя, - добавила Даша.

- А почему надо закрывать рот платком? — удивился Федя — Потому, когда ты кашляешь или чихнёшь, у тебя изо рта вылетают микробы. Если не закроешь им путь, они разлетятся в разные стороны, попадут в рот и нос другим детям и все начнут чихать и кашлять, — сказала воспитательница:

- А я вот кашляю и никаких микробов не вижу, — заупрямился Федя.

- Это потому, что микробы маленькие премаленькие; — объяснила воспитательница. — Но я вам сейчас покажу их— И показала картинку, на которой огромный дядя стоял и кашлял, из его открытого рта вы летали тысячи

крохотных, злых зверушек микробов.

Федя очень внимательно рассмотрел их. А, придя, домой попросил у мамы чистый носовой платок. И с тех пор у него всегда чистый и аккуратно сложенный платок наводится в чистом кармане. А у тебя?

**Сколько дел перед сном?**

Дело было вечером. Мама сказала Даше и Феде:

- Если вы сегодня быстро уснете и хорошенько выспитесь, мы завтра встанем пораньше и поедем в зоопарк.

- Я сейчас же лягу спать! — закричал Федя.

- Ну, нет, — сказала мама - До сна надо еще сделать пять дел. Вспомните, Надо убрать на место игрушки

- Это раз!— догадался Федя.

- Надо умыться! — добавила Даша.

-Я утром умывался, - возразил Федя. — Я еще чистый. Но Даша одошла к нему и пропела изветный всем стишок: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам»

-Правильно! — похвалила мама. — Не умытым нельзя ложиться в постель. Уберите игрушки и пошли в ванную!

А когда они вернулись в комнату, мама сказала:

- Ну, четыре дела сделали. Игрушки убрали, лицо умы, зубы почистили, ноги вымыли.

Осталось последнее. Что? Я лягу и подумаю, — схитрил Федя. Он швырнул правый ботинок на лево, левый направо, стянул рубашку и бросил через голову, да так что она отлетела далеко в угол, а сам быстро забрался под одеяло и закрыл глаза.

Мама увидела все это и грустно покачала головой - ведь мамы всегда, огорчаются, когда дети плохо себя ведут.

- А я поеду завтра в зоопарк? — шепотом спросила Даша — Ведь я и пятое дело сделала — сложила свою одежду.

И правда, две ее туфель стояли возле кровати, платье висело на спинке стула, а на сиденье лежали аккуратно сложенные колготки и рубашка.

- Ладно, не будем Федю огорчать поедем все вместе, — сказала мама,— Только нам, наверное, придется долго ждать, пока он оденется. Пусть ему тогда будет стыдно.

Утром Даша оделась очень быстро, а Федя, полчаса ползал по полу, собирая свои одежки. Чувствовал он себя в этот момент не очень хорошо. И хотя вслух ничего не сказал, но про себя решил: сегодня не лягу спать, пока не сделаю все деть дел! И даже шестое сделаю - скажу всем «спокойной ночи!»

А вы, ребята, умываетесь перед сном? Раздеваетесь сами? Аккуратно складываете свои вещи? Не забываете сказать всем «спокойной ночи»?

**КОРОЛЕВСТВО СТОЛОВЫХ ПРИБОРОВ**

... Было это или не было, а если было, то очень давно. В Королевстве столовых приборов среди всякой посуды жили не тужили ложки, вилки, ножи. А Королевством тем правили король Беспорядок и королева Ленивица. В таком Королевстве, где правит беспорядок, как правило, нет никакого порядка, Поэтому вилки, ножи, ложки расположились на столе как хотели. Но однажды они так перемешались, что не нашли себе места и перепутались. Стали спорить и кричать, где кому из них лежать. Долго спорили они и решили идти за советом к тарелке. Подошли и с поклоном обратились: «Ты, тарелка, умна. Рассуди нас, кому какое место занимать на столе:». И, конечно же, умная тарелка дала им совет:

Для вас центром буду я.

Место справа дам ножу,

Рядом ложку положу,

Вилку положу я слева,

-Вилка, зубцами вверх смотрела.

Вилки, ложки и ножи поблагодарили умную тарелку и разошлись. И с тех пор из Королевства исчезли король Беспорядок и королева Ленивица, Там воцарились порядок и уют. Ложки и ножи всегда лежат справа от тарелки, а вилка зубцами вверх слева.

**Сказка о ложке и старом кухонном ноже.**

Жила была ложка, обычная суповая ложка. Она знала, что её предназначение черпать супы и подобные им жидкости, но вот не знала она одного – из какого материала она сделана! Простая вроде бы мелочь, но эта мелочь не давала ей покоя…

Спрашивать своих соседей по кухне – таких же, как она вилок и ножей, она не спешила – думала самой найти ответ на этот, казалось бы простой вопрос. Но вот вся беда в том, что знаний ложки – явно не хватало, и поскольку интерес и любопытство её не отпускали, то решилась она украдкой спросить совета у старого кухонного разделочного ножа.  
Он был, пожалуй, самый авторитетный столовый прибор на кухне, в понимании ложки.

И вот, в один прекрасный день, она обратилась к нему:  
«Уважаемый нож, будь так добры – подскажите из какого материала я сделана»?

Старый нож, взглянув на ложку, полуулыбнулся…  
«Что ж, я отвечу тебе, дабы погасить огонь твоего любопытства» – сказал старый кухонный нож. Он уже много раз был наточен самой жизнью и потому – многоопытен и мудр.

«Тебя сделали не из пластика, ибо тут на кухне вообще нет пластиковых столовых приборов, ты не из дерева – ибо тогда бы ты не тонула в тарелке с супом, твой блеск выдаёт в тебе металл…»

«Металл»? – вопрошала ложка.

«Да – металл»! – отвечал ей нож.

«Металл, но вот какой»? – Задумался нож…

Тут ложка спросила вновь: «А какой же металл»?

«Тут не много вариантов» – ответил нож.

Немного задумавшись, нож продолжал: «Ты не из стали, из стали чаще делают ножи, а не ложки и потом ложки из нержавеющей стали маркируют специальным клеймом «нерж».

«Ты не из золота, золото блестит жёлтым цветом, а твой блеск – не жёлтый…»

«Что же остаётся» – вопрошала нетерпеливая ложка?

«Значит ты из серебра»! – отвечал её нож.

«Твой холодный серебряный блеск выдаёт тебя…» – продолжал нож.

Но ложке уже было не так важно, что блеск её холоден – она получила долгожданный ответ, что так её порадовал!

«Она – дорогое серебряное изделие»!

И эта мысль наполняла ложку – такой немыслимой гордостью за себя…

Мораль:

Я благодарен тем людям «столовым ножам», что так подробно и объективно могут дать оценку нашему внутреннему содержанию – наполнению.

Это придаёт жизни больше смысла и глубину понимания своего предназначения.

Александр М.

**Сказка про  Катюшину Капризку (Ольга Быкова)**

В одном городе жила-была Девочка. Маленькая такая Девочка, с курносым носиком, лучистыми глазами и тоненькими косичками. Звали девочку Катюша. Девочкины мама и папа ходили на работу, а она оставалась дома с бабушкой.

Всё бы хорошо, только не любила Катюша кашу. Она вообще не очень любила кушать, но кашу просто терпеть не могла. Бабушка уговаривала её и так, и эдак. Объясняла, как полезна каша маленьким детям, пела ей песни, рассказывала сказки, даже танцевала и показывала фокусы. Ничего не помогало. Наша Катюша сначала просила добавить масла, потом сахара, потом соли, а потом наотрез отказывалась есть «эту гадость».

А в это время от одного рассеянного волшебника сбежала мелкая вредная Капризка и пустилась по свету в поисках убежища, пока волшебник не хватился и не вернул её обратно в темный сундук.

Капризка кралась по городу, как вдруг услышала громкий крик девочки: «Не хочу! Не буду есть эту вашу кашу!» Капризка заглянула в открытое окно, и увидела, как Катюша кушает.

«Чудесно!» - подумала Капризка и прыгнула прямо в широко открытый Катюшин рот.

Никто, конечно, ничего не заметил, но с этого дня Катюша стала совершенно невыносимой. Она отказывалась есть даже вкуснейшие котлетки, приготовленные бабушкой, даже пышные румяные оладушки с клубничным вареньем! А Капризка с каждым днем все росла и росла. Катюша наоборот становилась все тоньше и прозрачней. Больше того, Капризка стала постепенно высовывать свой нос и задевать родных Катюши.

И однажды бабушка вдруг сказала: «Я не буду больше убирать дом, и готовить я тоже больше не буду, все равно это никто не хочет есть!» И она села на балконе и стала вязать длинный-предлинный полосатый носок.

А мама сказала: «Я больше не хочу ходить в магазин покупать продукты, одежду и игрушки!» Она легла на диван и стала читать толстую книжку.

А папа сказал: «Я больше не хочу идти на работу!» Он расставил на доске шахматы и начал бесконечную партию сам с собой.

И среди всего этого безобразия сидела довольная Капризка, любуясь тем, что она натворила. А Катюша подошла к зеркалу и посмотрела на себя. Она не увидела своих лучистых глазок - они потухли и обзавелись серыми кругами. Носик опустился, а косички топорщились в разные стороны, как веточки елки. Катюше стало себя жалко, и она заплакала. И ещё ей было так стыдно, что она обидела бабушку.

Даже непонятно, откуда у такой маленькой девочки взялось так много слез! Слезы текли и текли. Они превратились в речку! И эти слезы были такими искренними слезами раскаяния, что просто смыли зазевавшуюся Капризку на улицу, прямо в руки разыскивающему её волшебнику.

И Катюша вдруг поняла, как же она проголодалась. Она пошла на кухню, достала из холодильника кастрюльку с остатками каши и съела её всю, даже без масла, сахара и соли. Наплакавшись и наевшись, она уснула тут же за столом. И не слышала, как папа перенес её в кроватку и, поцеловав в щечку, побежал на работу. Мама поцеловала дочку в другую щёчку, солёную от слез, и тоже ушла. А бабушка, забросив куда-то свой полосатый носок, гремела на кухне кастрюлями и сковородками, вознамерившись приготовить для всей семьи вкуснейший ужин!

**Сказка  полезных овощах (Мария Шкурина)**

Как-то летом гостил Серёжа у бабушки в деревне. Хорошо в дерене — солнышко, речка, чистый воздух. На улице можно играть с ребятами с утра и до самой темноты! Только вот часто Серёжа с бабушкой ссорился. А всё почему? Бабушка для внука готовила вкусные  обеды из фруктов и овощей, а мальчик их есть не хотел. «Это я не люблю. Это я не буду. Вот это красненькое я не ем! Вон то зелёненькое убери!» — вот что слышала бабушка каждый раз, когда уговаривала мальчика сесть за стол. Бабушка расстраивалась, да и самому Серёже было неприятно её обижать, но вот ничего поделать с собой он не мог.

Одним утром, перед завтраком, вышел мальчик во двор, с солнышком поздороваться. Вдруг услышал Серёжа со стороны бабушкиных грядок с овощами чьи-то голоса. Огляделся он, нет никого. Подошёл поближе к грядкам и рот разинул от удивления. Это разговаривали друг с другом овощи на грядках. Да не просто разговаривали, а спорили.

- Я самый главный! – заявлял картофель. – Я лучше всех овощей насыщаю, даю силы на целый день!

- Нет, я самая главная! – не соглашалась оранжевая морковка. – Знаете, сколько во мне витамина – бета-каротина? Он очень для глаз полезен. Кто будет его много кушать, тот до самой старости будет видеть хорошо.

Слушает Серёжа морковку, а сам головой кивает. Вот оказывается, почему бабушка так хорошо видит, и не надевает очки даже когда шьёт или вяжет. Она, наверно, морковку любит.

- Не только ты, подружка, богата бета-каротином, — ответила тыква. – И во мне его много. Как и других полезных витаминов! Я помогаю человеку бороться с осенними болезнями, когда на улице сыро и ветер. Во мне и витамин С есть!

- О, если зашла речь о витамине С, то это вы ко мне обращайтесь! – рассмеялся мясистый сладкий красный перец. – Во мне его ого-го сколько! Больше чем в лимонах и апельсинах! При простудах помогает, организм укрепляет.

- А я вообще один из самых полезных овощей! – улыбнулась кудрявая капуста брокколи, поправляя свои зелёные листочки. – И чего во мне только нет! Хоть вари меня, хоть сыро кушай – сплошные витамины! А вкус! Знаете, какой из меня супчик получается?

- Ну-ну, друзья, не горячитесь, — сказал басом лук. – Разве вы не слышали поговорку «Лук от семи недуг»? Это про меня. Значит, что я от многих болезней человека могу вылечить. Да и вообще меня во все блюда добавляют. Без меня они не такие вкусные.

Тут вдруг овощи заметили, что за ними наблюдают и разом затихли, как будто только что не спорили друг с другом.

- Вот чудеса! – прошептал Серёжа, и тут бабушка позвала его завтракать.

Мальчик понял, что ужасно проголодался и побежал мыть руки. По пути он вспоминал, что сегодня приготовила бабушка на завтрак. А когда вспомнил, что она говорила про тыквенную кашу, обрадовался. Теперь-то он всегда будет кушать бабушкины супчики, кашки и салатики и станет сильным, ловким и здоровым.

**Сказка о грустной тарелочке (Мария Шкурина)**

Жила-была девочка Катя. Хорошая девочка была Катя: добрая,  вежливая, заботливая. Только вот не любила Катя кушать. И чего ей только мама не готовила: и супчики, и кашку, и котлетки с макаронами – а у Кати на всё один ответ: «не хочу, не буду».

Как-то бабушка подарила девочке новую тарелочку. Красивую, розовенькую. Говорит: «Вот, Катенька, новая тарелочка для тебя, не обычная она. Любит, когда детки хорошо кушают». Катя бабушку поблагодарила за подарок, но вот лучше кушать так и не стала.

Один раз положила мама Кате на новую тарелочку картофельное пюре с куриной котлеткой, и сама вышла из кухни по делам. Катя сидит перед тарелочкой, не ест, а только развозит по ней вилкой картофельное пюре. Вдруг слышит девочка, кто-то плачет. Огляделась Катя по сторонам, а понять ничего не может.  Даже испугалась немного, а потом осмелела и спрашивает:

- Кто это плачет?

- Это, я тарелочка. Я плачу.

- А почему ты плачешь? – спрашивает девочка.

- Я расстраиваюсь, что ты плохо кушаешь, и никогда моей улыбки не видишь, — отвечает тарелочка.

- А ты умеешь улыбаться? – удивилась Катя.

- Конечно, умею. Вот съешь всю еду до самого дня и сама увидишь, — ответила тарелочка.

Девочка сейчас же взялась за вилку и съела всю котлетку и картофельное пюре. И как только дно тарелочки стало пустым, Катя увидела, что та действительно улыбается, и больше не плачет.

С тех пор Катя всегда съедала то, что готовила её мама, а тарелочка ей за это всегда благодарно улыбалась.

**Сказка про мальчика Сашу, который плохо кушал (Екатерина Кубасова)**

Саша плохо кушал. Он любил только конфеты и другие сладости. Но мама заставляла его кушать еще и кашу, борщ, суп, макароны, салаты и многое другое. - Не хочу, не буду есть!- повторял Саша. Мама говорила, что отдаст все собачке, кошке, но это не помогало. Тогда мама обещала не пускать Сашу на улицу, не разрешать смотреть «мультики», играть, не читать ему книжки и не давать конфет, если он не будет кушать.

Саша обиделся. «Вот уйду от мамы на совсем, никто тогда не будет заставлять меня кушать». И ушел. Он оделся, положил в карман булочку, яблоко, конфету и пошел, куда глаза глядят. Долго он шел и встретил собачку. Собачка сидела на дороге и скулила. Саша спросил:

-Почему ты плачешь?

-Я хочу есть,- сказала собачка.- Я долго ничего не ела и стала совсем слабая. Чтобы быть сильным, надо хорошо есть.

Саша был добрый мальчик. Он пожалел собачку и отдал ей свою булочку.

Пошел он дальше. Видит, лежит под кустом зайчик и плачет.

-Почему ты плачешь?- спросил Саша.

- Я хочу кушать. Если я не буду есть, мои ножки совсем ослабеют, и я не смогу убежать ни от лисы, ни от волка. Зайчика Саша тоже пожалел и отдал ему свое яблоко.

Потом он осмотрелся вокруг. Дом его не было видно, потому что Саша ушел очень далеко. Он задумался: "Я устал, ножки у меня болят, кушать хочется. Я тоже стал слабым, как собачка и зайчик, от голода. Он достал из кармана конфетку и съел ее, но сил у него от этого не прибавилось. «Какая польза от конфетки?- подумал Саша, - сейчас бы поесть каши, или борща, или лапши с котлеткой. Хоть бы молочка стакан выпить!» И Саша решил вернуться домой. Кто же его накормит, кроме мамы?!

Он быстро побежал обратно. Хоть Саша и устал, но собрал все силы и добежал до своего дома. Дверь ему открыла мама.

-Мама, скорее дай мне покушать,- прямо с порога попросил Саша. -Я голодный, как собачка, я голодный, как зайчик, я такой слабенький.

-Что ты будешь кушать?- спросила мама.

-Я теперь все буду кушать. Я хочу быть сильным, здоровым, крепким, хочу вырасти большим. Теперь Саша стал хорошо кушать и дома и в детском садике. Даже просил добавки. Он ведь не хотел быть слабым и оставаться маленьким!

**Сказка про то, как Кирюша свою маму спас (Катя Сим)**

Проснулся как-то Кирюша поутру, потянулся, откинул одеяло и побежал искать маму. На кухне нет, в зале тоже… Куда же она подевалась? Может быть к соседке на минутку вышла? Ждал Кирюша, ждал, а мамы все нет и нет. Забеспокоился мальчик и стал плакать. И тут он вдруг видит, как из-под подушки вылез его любимый плюшевый Медвежонок.

- Ты что плачешь, Кирюша? – спросил Мишутка.

- Я маму потеряяяял! Везде ее искал, нигде нет! – горько проговорил мальчик.

- Не плачь, пожалуйста. Я помогу твоей беде. Я знаю, кто украл твою маму! Это недобрая колдунья Злюка-Бяка унесла ее в свое царство. Не понравилось ей, что мама о тебе заботится, играет с тобой, спать укладывает, гуляет, кушать готовит, целует, обнимает тебя. Разозлилась Злюка-Бяка и выкрала твою маму.

- И что же теперь делать? – спросил Кирюша. – Медвежонок, ты знаешь, где царство злой колдуньи находится?

- Знаю и покажу тебе туда дорогу, только ты перестань плакать! – ответил плюшевый друг.

И вдруг, все вокруг закружилось, и оказались Медвежонок с мальчиком на лесной опушке.

- Пойдем, сказал Мишутка. Видишь там тропинку? Если по ней идти, то она как раз нас выведет к царству Злюки-Бяки, – и они, взявшись за руки, дружно побежали по лесной дорожке.

Бегут они, бегут и видят, что на их пути встала лесная гора, которую обойти никак невозможно.

- Придется нам на эту гору взбираться – сказал Кирюше плюшевый Медвежонок.

- Ох, – прокряхтел мальчик. – Что-то ноги у меня совсем не идут, – и слезы снова покатились из глаз!

- А это все потому, что ты кашу не хотел кушать, – ответил Мишутка. – Смотри как я резво сейчас взберусь на эту гору. Я кашу каждый день ем!

И не успел мальчик даже взглядом моргнуть, а Медвежонок уже был на вершине горы.

- Что же мне делать? – подумал мальчик. – Поглядел он по сторонам и вдруг видит, как неподалеку стоит стол, а на нем тарелка с ароматной кашей.

- Угощайся, – захихакали белки, свисая с веток деревьев! – Мы слышали, что ты свою маму идешь спасать! Поэтому наша мама специально для тебя сварила вкусную кашу. Не стесняйся!

Покушал Кирюша кашу и сразу почувствовал, как в ногах и во всем теле появилась сила. Поблагодарил он веселых белок и побежал скорее догонять Медвежонка.

- Ну, наконец-то и ты преодолел гору! – ласково сказал Мишутка. – Теперь нам нужно идти дальше. Солнышко уже садится, а мы только половину пути с тобой прошли.

Спустились они с другой стороны горы и вновь оказались на тропинке.

- Видишь, там вдалеке, башни?- спросил Кирюшу Медвежонок. Вот там и живет злая колдунья.

- Нет, ничего не вижу, – удивленно ответил мальчик и развел руками.

- Ааааа, я понял! Ты не видишь, потому что морковку отказывался кушать. А в ней много витамина А, который очень полезен для глаз, – сказал умный Мишутка.- Подожди, сейчас я позову Кролика, он как раз здесь рядом живет. У него точно есть для тебя морковка!

Прибежал кролик на зов, выслушал Кирюшу и угостил его морковкой.

- Спасибо, – поблагодарил Кролика мальчик и с удовольствием съел морковку, ведь он очень хотел спасти свою маму.

И они, вместе с Медвежонком, еще быстрее побежали по тропинке.

Когда же они подошли к замку Злюки-Бяки, было совсем-совсем темно.

- Это хорошо, что ночь уже наступила, – сказал плюшевый Мишка. – Колдунья уже спит. А ты прокрадешься в ее владения, найдешь свою маму и спасешь ее.

- А как же я туда попаду? Смотри какая высокая дверь! И ключа у меня нет! – горько ответил мальчик.

- Не беда, – послышалось сверху. – Я сейчас слетаю в спальню к колдунье и тихонечко сниму с ее шеи ключ. А твою маму я видела. Злюка-бяка ее в высокой башне спрятала. Я покажу. Посмотрел Кирюша наверх, а это оказывается с ним птичка - синичка разговаривает.

Обрадовался Кирюша такой помощи, помахал Синичке рукой и стал ждать ключ. Прилетела вскоре птичка-Синичка, отдала мальчику ключ и стала ждать, когда он дверь в царство откроет. Взял Кирилл ключ, а дотянуться до замочной скважины не может.

- Это все потому, что ты картошку совсем не кушал! В ней очень много белка, который помогает вырасти большим и сильным. Сейчас я тебя ей угощу, – пропела Синичка. – Попробуй, это очень вкусно!

Съел мальчик картошку и вдруг стал расти. Вырос и достал до замочной скважины. Открыл дверь и побежал скорее за Синичкой.

Так они добрались до высокой башни. Взбежал Кирилл по лестнице, распахнул тяжелую дверь и увидел свою маму. А его мама так обрадовалась сыну! Обняла, поцеловала и вдруг, все снова закружилось, завертелось и очутились? Медвежонок, Кирюша и его мама в своей квартире. А тут и папа пришел!

С тех самых пор Кирюша кушал все, что готовила мама. Пусть Злюка-Бяка знает, что Кирилл теперь будет большим и сильным, и у него всегда хватит сил прийти маме на помощь. Ведь неизвестно, какие испытания могут ждать его снова!

**Сказка о том, как Илюша животик кормил (Татьяна Холкина)**

Жил-был мальчик. Звали его Илюша. И было ему столько же лет, что и тебе.

Съел Илюша перед обедом конфетку, а тут его мама за стол позвала. Налила ему суп, а Илюша закапризничал:

- Я не голодный, я уже конфетой пообедал!

- Но ты же нагулялся, набегался, тебе хорошо покушать надо, - убеждает его мама.

- Не хочу! - Капризничает Илюша.

И вдруг слышит: кто-то плачет. Оглянулся - никого нет. Кто же это? Прислушался Илюша к себе. А это, оказывается, его животик плачет!

- Что с тобой? - Испугался Илюша. - Кто тебя обидел?

- Вот сижу, жду обеда, а горлышко мне ничего не дает! А я кушать хочу!

Илья горлышко строго спрашивает:

- Ты почему животику кушать не даешь? Он там с голоду умирает!

А горлышко отвечает:

- У меня самого с утра маковой росинки не было! Я тоже голодное! Меня ротик не накормил!

Стал Илюша ротик ругать:

- Ты почему горлышко не кормишь? Из-за него и животик плачет!

А ротик отвечает:

- Ты же, Илюша, суп не ел. И я, ротик, суп не ел. И горлышку ничего не досталось. Поэтому и животик голодный.

- Я же тебе конфетку дал, - возмущается Илюша. - Надо было поделиться!

- Этой конфетки мне одному мало. Разве это еда?! Она во рту растаяла, и нет её. До животика ничего не дошло.

Что же делать? Жалко Илье свой родной животик.

Схватил он ложку и стал суп в рот складывать. Ротик сразу обрадовался, жуёт и горлышко угощает. А горлышко в животик суп отправляет. Илюша всю тарелку супа съел и спрашивает:

- Ну что, животик, наелся?

Нет ещё, - кричит животик. - Второе хочу! Илюша и картошку съел.

- Ну, теперь наелся?

-А компот? - спрашивает животик. Илюша у мамы компот попросил.

- Ну, наелся?

А у животика даже сил ответить нет - такой полный. Только булькать может.

- Буль-буль. Спасибо тебе, Илюша, - пробулькал животик. - Вот теперь я наелся. А маме спасибо за вкусный суп!

Илюша маме и говорит:

- Мама, тебе мой животик спасибо сказал!

- Пожалуйста, мои дорогие! - довольно улыбнулась мама.

**Сказка о том, почему нужно кушать (Ирина Гурина)**

Жила-была девочка Настенька. Она очень не любила кушать.

- Смотри, какая вкусная кашка, - говорила ей бабушка. - Съешь хоть ложечку. Ты только попробуй - тебе обязательно понравится.

Но Настенька только крепко сжимала губы и мотала головой.

- Скушай творожок, - уговаривал Настеньку дедушка. - Он очень вкусный и полезный.

Но и творожок она есть не хотела.

- Смотри, какой вкусный супчик, - говорила мама. - Посмотри только, какой он красивый! Там красная морковка, зелёный горошек, белая картошечка!

- Не буду! – кричала Настенька и убегала из кухни.

День шел за днем. Как-то пошла Настенька с подружками гулять. Решили они покататься с горки. А на горку вела высокая лесенка. Подружки топ-топ-топ и поднялись на самую вершину, а Настенька стоит внизу и расстраивается:

- Вон, вы, все какие большие да сильные! А почему же я такая маленькая? На ступеньки мне не подняться, за перильца не удержаться, с горки не покататься!

- И правда! - удивились подружки. - Что же ты такая маленькая?

- Не знаю, - расстроилась Настенька и пошла домой. Заходит она в дом, раздевается, а слезки так и капают: кап да кап, кап да кап. Вдруг слышит она шёпот.

Зашла Настенька в свою комнату. Нет никого, тихо. Зашла к бабушке с дедушкой. Тоже пусто. Заглянула она в комнату к родителям - и там никого.

- Ничего не понимаю, - пожала плечами девочка. - Кто же шепчется?

Прокралась она на цыпочках к кухне. Приоткрыла дверь - шёпот стал громче. На стуле пусто, в углах пусто. Только на столе стоит тарелка супа.

Ой, - удивилась Настенька, - да это же овощи разговаривают!

- Я тут самая главная, - сердилась морковь. - Во мне есть витамин А - это самый главный витамин. Он помогает детям расти. А ещё тот, кто ест витамин А, хорошо видит, почти как орёл. Без меня нельзя!

- Нет, мы! Нет, мы главные! - подпрыгивали горошинки. - В зеленом горохе тоже есть витамин А. И нас больше, значит, мы главнее! И вообще, в нас ещё и витамин В есть!

- Во мне тоже есть витамин В. Я же не хвастаюсь, - проворчало мясо. - Во мне вообще много всяких витаминов, которые нужны, чтобы хорошо работало сердечко и чтобы зубки и десны были здоровыми.

- А во мне витамин С, - подпрыгнула картошка. - Он важнее всех остальных. Кто ест витамин С, тот не простужается!

Тут они закричали все хором и чуть не подрались. Большая столовая ложка, тихо дремавшая рядом с тарелкой, поднялась, шлепнула по бульону и сказала:

- Хватит спорить! Вот услышит Настя про то, что суп волшебный и что тот, кто хорошо кушает, быстро растёт и не болеет, обрадуется и съест Вас всех вместе с витаминами!

- А я слышала, слышала! - закричала Настенька, вбегая в кухню. - Я очень хочу вырасти и кататься с горки вместе со всеми! Взяла она ложку и съела суп.

С тех пор Настенька хорошо кушала каждый день. Вскоре она выросла и даже стала выше подружек!

**Сказка для детей, которые плохо кушают (Мария Митлина)**

Жила-была девочка Маша. Маша очень не любила есть кашу. И суп. И котлеты. Сама. А когда мама Машу кормила, то Маша все ела. Ну и что, - подумаете вы, - наверное, это была очень маленькая девочка. Конечно, если бы Маша была очень маленькой, то ничего удивительного не было бы в том, что мама кормит её с ложечки. Но наша Маша была вовсе не маленькая, а уже совсем большая. Ей было три года с половиной, даже почти четыре.

И вот в одно прекрасное утро, когда мама как обычно сидела за столом с Машей и уговаривала её съесть ложечку очень вкусной и сладкой манной каши за любимого папу, Маша вдруг превратилась в маленькую-премаленькую девочку.

– Ой! – сказала мама удивленно. – Маша, какая ты стала маленькая! Совсем крошка. Теперь, чтобы тебя кормить, мне придется достать твой старый детский стульчик. И мама полезла в шкаф за Машиным стульчиком. Когда мама открыла дверцы шкафа, то на самой верхней полке Маша увидела коробочку с шоколадными конфетами, которую мама от Маши спрятала.

Захотела Машенька попросить у мамы конфетку, а не может, говорить-то она разучилась! Вместо слов какие-то непонятные звуки получаются: мя-мя-мя и дя-дя-дя. Смотрит мама на Машу, а разобрать не может, что её любимая доченька говорит.

– Машенька, ты кушать хочешь? Сейчас, сейчас я твой стульчик найду, и мы кашку доедим.

А Маша опять:

– Дя! Дя!

– Да? Да! Да! – радуется мама. Какая же ты у меня Маша умница, такая маленькая, а все понимаешь и маму слушаешь. Да, сейчас кашку поедим. А вот и стульчик!

Расплакалась Маша, так ей грустно стало, что мама её не понимает и конфету не дает. А мама продолжает:

– Ну что же ты плачешь, маленькая, ну потерпи немножко! Вот, видишь, я достала уже твой стульчик, вот, садись!

– Не! Не! – кричит Маша. – Не хочу маленькой быть! – это она опять большой стала.

– Мама, – говорит Маша, – я сама теперь есть буду! Я уже большая.

Обрадовалась мама, дала Маше ложку в руки:

– Держи, доченька, кушай!

Взяла Маша ложку, крутит её в руках, вертит. Такая ложка большая, блестящая. Смотрит Маша на ложку, смотрит и говорит:

– Мама, как же я буду этой ложкой кашу есть? Она ведь тяжелая!

Услышала ложка, что Маша не хочет ею кушать и … обиделась!

Мама говорит Маше:

– Давай другую ложку поищем для тебя, легкую.

И только они отвернулись, как ложка прыг со стола и убежала! Мама к ящику подошла, где все столовые приборы лежали, открыла его, а там пусто! Ни одной ложки, ни одной вилки нет! Они тоже на Машу обиделись, что она ими есть не хотела, и тоже убежали.

– Ой, – говорит Маша, – а как же я буду кашу доедать? Придется мне ручками её есть. Стала Маша кашу руками есть.

Каша липкая, руки у Маши грязные стали, а что делать? Ложек-то ведь нет. Ест Маша, ест… и чувствует, что нос у неё зачесался и расти стал… А руки в маленькие копытца превращаться. Поняла Маша, что если она руками есть не перестанет, то превратится в поросеночка. Пошла Маша, пока не поздно, руки помыла. Сидит за столом и думает:

«Нет, языком я тоже есть не буду, а то вдруг еще в кошку превращусь. Или в собаку».

Мама говорит:

– Придется нам доченька идти в магазин и покупать новые ложки и вилки.

Оделись мама с дочкой, и пошли в магазин «Посуда», где посуду продают: тарелки, кружки, кастрюли и вилки с ложками. Заходят они в магазин, спрашивают у продавца:

– А ложки у вас есть?

– Конечно, отвечает продавец, – есть. Вот здесь они у нас лежат, смотрите. Подошли они к полке со столовыми приборами, то есть ложками и вилками, а она пустая! Это ложки и вилки испугались, что их Маша заберет и все убежали.

– Странно,– удивился продавец. – Куда же все ложки и вилки подевались?

Стал он на других полках искать. Весь магазин обыскал – ничего не нашел. Пришлось маме и Маше идти домой и ложится спать голодными.

Лежат они в кроватках, а Маша маме и говорит:

– Мамочка, если ложки вернуться, я больше никогда не скажу, что они тяжелые, я сама буду есть.

Утром Маша проснулась, смотрит, опять все ложки на своем месте лежат, в ящике. И вилки тоже. Это они услышали, что Маша маме перед сном говорила, пожалели её и решили назад возвратиться.

Обрадовалась Маша! Разбудила маму, показала ей, что все ложки вернулись. Мама тоже очень обрадовалась и стала кашу варить на завтрак. Сварила она вкусную-вкусную кашу – геркулесовую – и зовет Машу завтракать.

Села Маша за стол, ложку в руки взяла, съела одну ложечку каши, сидит, ложкой вертит, в окошко смотрит. Вместо того чтобы кашу есть, думает, какое на улице солнышко яркое и как там сейчас гулять хорошо. Мама говорит:

– Ешь, Маша!

– Я ем, ем, – отвечает Маша.

А сама на столе из кружки и тарелки башню строит.

– Маша, ешь! – сердится мама.

– Я ем! – отвечает Маша.

И еще маленькую ложечку себе в рот кладет. Вдруг Маша услышала, что в другой комнате, где телевизор был включен, мультики начинаются. Маша встала из-за стола и побежала мультики смотреть.

Мама кричит:

– Маша, садись за стол, кашу доедай!

А Маша маме отвечает:

– Сейчас, мамочка, я только одну минуточку посмотрю, и приду.

Обиделась каша на Машу, и пока Маша мультики смотрела, убежала из тарелки. Кончились мультики, Маша на кухню пришла, смотрит, а каши в тарелке нет!

– Мама, где же моя каша? – спрашивает она у мамы.

– Не знаю, дочка, – отвечает мама.

Стали они кашу искать, нигде нет каши – ни на столе, ни под столом, ни в кастрюле.

– Ну и ладно, – подумала Маша, – подумаешь, кашу не поела. Это же не конфетки, а всего лишь каша. И убежала играть и телевизор смотреть.

А мама вздохнула и стала суп варить. На обед.

Сварила мама суп, зовет Машу обедать. Пришла Маша, села за стол. Взяла ложку в руки, суп есть. Ложку съела, и сидит, в окошко смотрит и ногами под столом болтает.

Мама говорит:

– Ешь, Маша!

– Я ем, ем, – отвечает Маша.

А сама ложкой по тарелке стучит.

– Маша, ешь! – опять мама сердится.

– Ем я! – отвечает Маша.

И вдруг у неё с ноги тапок соскочил, пока она ногами болтала. Полезла Маша под стол, тапок поднимать, а суп взял и убежал из машиной тарелки. Искали–искали Маша с мамой суп, не нашли. Осталась Маша без обеда. Но она не расстроилась, а побежала с куклами играть. А мама только вздохнула грустно.

И так целых три дня Маша ничего не ела – сядет она за стол, а когда от тарелки отвернется, сразу от неё еда убегает. Проснулась Маша через три дня и поняла, что заболела. Живот у неё очень сильно болит. И не может она с кровати встать. Испугалась Маша, хотела маму позвать – даже крикнуть не смогла, еле слышно прошептала:

– Мамочка…

Но мама услышала и прибежала к Маше.

– Доченька, что с тобой?

А Маша ответить ничего не может. Лежит она, даже руку не может поднять, совсем у неё сил не осталось.

Испугалась мама и стала скорую помощь  вызывать.

Приехал дядя врач в белом халате, прошел в комнату к Маше, посмотрел её и говорит:

– Так. Все понятно. Вашу девочку надо срочно кормить. Есть у вас какая-нибудь еда.

Мама головой кивнула:

– Конечно, есть, я вот только что кашу сварила. На завтрак. Только доктор, от моей дочки почему-то вся еда убегает.

– Еда убегает, – отвечает доктор, – от того, кто за столом отвлекается все время. Несите кашу, будем вашей девочке зонд вставлять и через зонд кормить, чтобы каша убежать не успела.

И достал такую длинную трубку, через которую каша будет прямо в живот попадать.

Испугалась Маша. Еле-еле слышно прошептала:

– Не надо мне зонд! Я сама есть буду.

Собрала Маша последние силы, села и съела всю кашу, которую мама принесла. И почувствовала, что уже она может не только сидеть, но и встать может, и опять может бегать и играть. И живот у Маши сразу болеть перестал. Кричит Маша радостная:

– Ура, мамочка! Положи мне скорее еще добавки!

Положила мама Маше добавки и Маша быстро всю добавку съела не отвлекаясь.

И с тех пор стала  Маша  аккуратно  есть. Сама. И за столом баловаться перестала, потому что знает, что если отвлекаться за столом, то еда может убежать. А без еды заболеть можно очень сильно.

А когда Маша чуть-чуть подросла, то мама научила её готовить – и кашу, и суп, и даже котлеты! И теперь мама и Маша вместе делают завтрак, и обед, и ужин. А папа и мама Машу хвалят, и едят с удовольствием все, что Машенька готовит. Знает Маша теперь, как это приятно, когда то, что ты готовишь, другие с удовольствием едят. И поняла, как обидно маме было, и грустно, и больно, когда Маша её еду есть не хотела.

А еще папа (только это по секрету) говорит, что у Маши даже вкуснее чем у мамы получается.

**Сказка про  принца Гордея, который плохо кушал (Светлана Колесникова)**

Было это давно. Настолько давно, что уже никто и не помнит. В одной далёкой, далёкой стране жили-были король с королевой. И был у них маленький принц – сынок. Было ему четыре года, и звали его Гордей. Рос Гордей, как и полагается всем принцами немного капризным и ленивым мальчиком.

Были у нашего принца в соседнем государстве бабушка царица и дедушка царь. Очень любил бывать Гордей у своих бабушек  и дедушек. Там он мог делать то,  что захочет и все вокруг него хлопотали.

А ещё была у нашего принца одна особенность. Он решил, что не любит есть. Причём он не ел почти всё. Гордей решил, что может кушать иногда кашу, да творог. Мама королева очень расстраивалась по этому поводу. И пробовала хоть как-то накормить маленького принца. Но сыночек же был капризным, и он всё время говорил: «Не хочу, не буду».

И вот однажды вечером, когда все в  королевстве пожелали друг другу «спокойной ночи» и легли спать, нашему Гордею приснился сон…

Будто-то бы он не принц вовсе, а робот. И находится он в команде роботов спасителей мира. Вся команда роботов готовится дать отпор нападающим на их государство другим роботам - завоевателям. А для того, чтобы наши роботы-воины могли дать отпор, надо всегда хорошо питаться. Робот - повар привез обед: это была рыба и картофель, а ещё салат из огурцов и помидор. Все знают, чтобы вырасти большим, сильным и  здоровым надо хорошо есть. Вот все роботы стали быстро поглощать еду. А наш принц – робот ведь капризный, он не ест ни рыбу, ни салат, ни хлеб. И сидит, ковыряется: «Не хочу, не буду».

Стали все роботы-воины смеяться над принцем – роботом. Огорчился принц во сне. Огорчился и разу проснулся.

 Проснулся принц и думает: « Нет, нельзя больше так жить. Пора становиться самостоятельным, и есть всё, что подают на обед».  Подумал так принц, и произнёс: « Сегодня и навсегда! Ем всё и без капризов!»

Сказал и сделал. Он же был настоящий принц. А настоящие принцы держат слово! Спустился Гордей к столу. Там мама королева уже сидела. На столе была разная еда. Был приготовлен суп, мясо с картошкой, салат и компот.

Гордей подошёл к столу, но капризы опять стали пробираться наружу. Как-то еда вроде не так выглядела, да и пахла тоже не так. Тогда Гордей взял себя в руки и произнёс « Сегодня и навсегда! Ем всё без капризов!»

Сел и съел всё! В королевстве все не поверили, что их принц становится взрослым и перестал капризничать!

- Сыночек! Ты мой любимый! Ты совсем стал взрослым! – произнесла мама и расцеловала Гордея.

Прошло немного времени и снится принцу тот же сон. Будто он и не принц вовсе, а принц-робот, спаситель мира. И слышит команду «К бою»! А для того, чтобы воевать, надо хорошо поесть.

- Вот, робот – повар приносит обед. На стол выкладывают мясо, рыбу, салат, кашу. Наш Гордей сел, быстрее всех съел. Да так, что все роботы и ахнули! Ну,  ты молодец! Всё съел и готов к бою!

Быстро роботы воины, благодаря Гордею победили своих завоевателей.

Проснулся наш принц  очень радостным. С тех пор Гордей  стал есть всё и без капризов!

**Сказка,  про мальчика Петю, который превратился в поросенка (Мария Шкурина)**

Жил-был мальчик Петя. Был он неплохой мальчик, вот только не умел он вести себя за столом. Он размазывал кашу по столу, играл с макаронами, разливал какао, а когда ел йогурт, то почему-то умудрялся измазать им все лицо, даже лоб. Очень часто Петя гостил у своей бабушки в деревне. У Пети была очень хорошая бабушка, она очень расстраивалась, когда он так себя вел. Бабушка качала головой и говорила: «Петя, Петя, если ты будешь так некрасиво кушать, то однажды превратишься в поросенка». Петя смеялся и отвечал: «Не превращусь, бабушка!»

И вот, как-то утром, проснулся Петя, сел на кровати и хотел позвать бабушку, но получилось у него лишь: «Хрю, хрю!». Испугался мальчик, вскочил с кровати и подбежал к зеркалу. Вместо мальчика Пети на него из зеркала смотрел маленький розовый поросенок, хвост крючком, нос пяточком. Тут в комнату вошла бабушка, увидела поросенка и испугалась, всплеснулась руками и заохала: «Где же мой внучок Петя и что здесь делает этот поросенок?». Петя хотел сказать ей: «Это я, бабушка, — но получилось лишь, — хрю, хрю».  Испугался Петя и бросился бежать, выбежал он из дома и побежал по улице.

Бежит он и плачет, вдруг видит в одном дворе свинья с поросятами, остановился он и стал за ними наблюдать. В это время принесла им хозяйка полное ведро еды и вылила его в корыто. Поросята бросились к корыту и стали жадно есть. Да так неаккуратно, все пятачки измазали в еде, да и на землю половину пролили, друг друга отталкивают, дерутся. Увидела свинья Петю-поросенка и говорит ему: «Хрю, хрю, ты, что не кушаешь?» Еще больше испугался мальчик, не понравилось ему, как едят поросята, совсем не хотелось ему остаться поросенком на всю жизнь. Говорит он сам себе: «Никогда, никогда больше, честное слово, я не буду некрасиво вести себя за столом, разбрасывать и размазывать еду! Вот только бы мне стать снова мальчиком!»  Вдруг, смотрит,  появились у него руки и ноги, потрогал и голова на месте. Превратился наш Петя снова в обычного мальчика. Обрадовался он и побежал домой к бабушке. А бабушка дома места себе не находит, не знает, что делать и где искать внука.

Прибежал Петя домой, бабушка его и спрашивает: «Где же ты был внучек?» «А я, бабушка, ходил смотреть, как поросята кушают, — отвечает ей Петя, — и обещаю тебе, что больше никогда я не буду так плохо вести себя за столом!» Обрадовалась бабушка, положила Пете целую тарелку каши, после дала булочку с компотом. Петя все съел и совсем не испачкался. Вот такая вот сказка,  про мальчика Петю.

**Сказка о мальчике, который кричал и топал ногами (Анна Сальникова)**

Жил - был мальчик. Звали его Андрейка. Он был очень непослушным мальчиком. Чаще всего он говорил - "не хочу, не буду" и топал ногами. Утром мама будила Андрейку и звала его завтракать. Андрейка садился за стол и говорил: " Это гречневая каша, а я хотел манную. А эту не хочу!" Если была манная каша, то ему хотелось пшенную. Когда мама собирала его в детский сад, он кричал: «Я не буду одевать этот свитер! Я не хочу эти ботинки!" А когда Андрейка приходил в детский сад, он отбирал у детей игрушки, дрался и на каждом шагу кричал - "Не хочу, не буду!"

Как - то раз мама забрала Андрейку из садика, и они отправились в магазин. Нужно было купить домой продукты. Андрейка увидел красивую игрушку в магазине и стал просить маму купить эту игрушку. Мама сказала: «Андрейка, сегодня нам надо купить продукты, а завтра мы с тобой пойдем и купим эту игрушку». Андрейка закричал: «Я не хочу завтра, хочу сейчас! Мне не нужны твои продукты!».  И он стал топать ногами и бросать продукты на пол. Мама очень расстроилась, собрала продукты,  и  они пошли домой. Всю дорогу домой они молчали. Маме было обидно и стыдно за Андрейку.

Но вот однажды ночью, когда все спали, у него в комнате вдруг появилась настоящая Фея. Андрейка открыл глаза, увидел Фею и спросил у нее - "Кто вы такая и как сюда попали?" Она ответила - " Я Фея, влетела сюда через открытое окно. Я очень долго наблюдала за тобой и решила преподать тебе урок. Я отправляю тебя на остров Нехочухия." "А что это за остров?"- спросил Андрейка. " На этом острове живут такие же мальчишки , как и ты. Они дерутся, обзываются и говорят только - " не хочу, не буду. Придется тебе со стороны посмотреть на себя. И только если ты изменишься, тогда ты сможешь вернуться домой."

Фея взмахнула своей волшебной палочкой , и вдруг Андрейка очутился на острове Нехочухия. На этом острове не было взрослых, только одни мальчишки, которые постоянно дрались, кричали и обзывались друг на друга. Так прошел целый день. Когда Андрейка лег спать, ему захотелось, чтобы мама почитала ему сказку, но мамы рядом не было. Он поплакал и уснул.

Утром он проснулся от криков детей. Андрейка захотел позавтракать, но некому было варить кашу, и он остался голодным. Целый день он прятался от драчливых мальчишек. Вечером Андрейка лег спать, но ему не спалось. Он думал – « Как было хорошо рядом с мамой. Она рассказывала на ночь сказки, укрывала меня одеялом. А утром варила вкусную кашу и провожала в детский сад. Там были хорошие дети и добрые воспитатели. А я только капризничал, кричал и топал ногами. Если бы я смог вернуться, я бы никогда больше не стал обижать свою маму, не дрался бы и не отбирал игрушки у детей. Я хочу быть добрым и послушным мальчиком».

И как только он об этом подумал, так сразу очутился дома в своей кроватке. Он услышал голос мамы: « Андрейка, вставай, иди , умывайся и садись завтракать». И Андрейка радостно сказал: «Хорошо, мамочка». Он съел всю кашу, поблагодарил  маму, оделся , и мама повела Андрейку в детский сад. Он целый день дружно играл с детьми, никого не обижал, делился игрушками и слушался воспитателей. А когда пришел с мамой домой, поужинал и лег спать, мама стала читать ему сказку, а Андрейка лежал с закрытыми глазами и думал - " Сон это был или он на самом деле был на острове?" И он сказал, не открывая глаз, - " Мамочка, я всегда буду добрым и послушным мальчиком, потому что очень люблю тебя!" А мама подумала, что это он во сне и поцеловала его. Вот так Фея помогла Андрейке стать хорошим мальчиком.

**Сказка «Вот так сон»**

Ребятки, вы еще не спите? – заглянула мама в детскую комнату. – Пора спать.

Хорошо, сейчас только уберем игрушки и почистим зубы, - отозвались Джим и Элла.

Конечно, им очень хотелось спать, они давно зевали,но играть с Эльфом в шашки было так интересно: они играли и в уголки, и в поддавашки, и в перестрелку.

Но вот уже вечер, глаза сами закрываются, говоря, мы устали и хотим отдохнуть.

Когда мама в следующий раз зашла в комнату, дети уже лежали в кровати, мама их поцеловала и пожелала спокойной ночи и приятных сновидений. Папа рассказывал детям, что во сне можно побывать где угодно, встретить самых необычных людей.

Как только Элла закрыла глаза, она понеслась по туннелю со скоростью света и очутилась на поляне.Вокруг было так красиво: все зелено, яркие цветы, щебечут птицы. Элла гуляла, наслаждалась окружающей природой, познакомилась с белкой и бельчатами, которые засушивали грибы и ягоды,девочка спела им свою песенку:

«Пусть всегда будет солнце,

Пусть всегда будет мама,

Пусть всегда будет папа,

Пусть всегда буду я!»

Элла долго гуляла, поэтому она устала и проголодалась. Она шла по тропинке, которая привела ее к небольшому домику. Она решила зайти в гости, постучала и спросила разрешения войти, получив утвердительный ответ, она отворила дверь.И вот что она увидела: за столом сидели дети – мальчик выплевывал косточки из-под компота на пол, на стол, т. е. туда, куда попадет. Девочка так громко стучала ложкой, набирая в нее суп и ела его так громко, другой ребенок чуть ли не уткнулся носом в тарелку, оглядевшись, Элла увидела на полу не только косточки из-под компота, но и корки от арбуза, лапшу, вся скатерть была в пятнах. О, ужас! Куда она попала? В это время из кухни вышла старушка, такая чистенькая, опрятненькая, она несла на подносе пирожное. Элла с удивлением посмотрела на нее и узнала,что попала она в королевство кривых зеркал: в нем происходит все наоборот, т. к. заколдовала его злая волшебница, ей не нравилось, что все в этом королевстве были опрятными, вежливыми. Элла попыталась успокоить старушку, такая была она милая, что, конечно же, ей было очень жаль ее, ведь это были ее внуки, пообещала, что сделает все возможное и невозможное, чтобы расколдовать их царство.

Элла стала действовать без промедления. Вечером, когда внуки легли спать, Элла выстирала скатерть, салфетки. Когда она постелила ее на стол, от нее веяло свежестью и чистотой. Небольшая вазочка с живыми цветами и салфетками необыкновенно дополнили красоту и в то же время простоту стола, покрытого белоснежной скатертью. На утро, увидев изменения в столовой, внуки очень удивились.

Доброе утро! С сегодняшнего дня вы будете садиться за стол только тогда, когда вымоете руки! – заявила твердо Элла.

Детям ничего не оставалось делать, как подчиниться настойчивой Элле.

Посмотрите, как стало красиво! Неужели вам не нравится сидеть за красиво оформленным столом? – поинтересовалась Элла.

Нам нравится! – заявили дети. Но куда девать косточки из-под компота? Есть горячий суп, не запачкав скатерть? Есть, чтобы не было на ней хлебных крошек, крошек от печенья?

Все очень просто: попробуйте сесть прямо, слегка наклонив голову, ноги – на полу, а на столе не локти лежали, а только кисти рук. Попробуйте так сесть. Вы спрашивали, как есть горячий суп? Нужно подождать, пока он остынет, а если вы будете дуть, то непременно обрызгаете скатерть или рядом сидящих, а если наберете в рот ложку горячего супа, то обожжете язык.

На столе специально для хлеба, печенья ставится пирожковая тарелка слева от основной. На нее-то и положите хлеб, взяв его руками из хлебницы, а затем по небольшим кусочкам отламывайте и отправляйте в рот, то же самое и с печеньем.

Ух ты! А я люблю вытирать тарелку хлебом, какой хлеб становится вкусным, - отозвался мальчик.

А как ты думаешь, твоим соседям по столу приятно смотреть на тебя, - поинтересовалась Элла.

Нет, нет, - закричали дети.

Поэтому, лучше оставить жидочку из-под салата, например в тарелке. А если у вас остался суп в тарелке, можно ее наклонять в какую-либо сторону? – вопросительно посмотрела на детей Элла.

Зачем же наклонять? Нужно взять тарелку и допить суп, - сообщила девочка. Увидев суровый взгляд Эллы, поняла, что не этого ответа она ждала от нее.

Ты можешь замараться, поэтому следует наклонить в этом случае тарелку от себя, чтобы в случае оплошности не замарать одежду.

Тут вдруг девочка засмеялась, рот ее брата был похож на большой арбуз, в нем было столько пищи, что он не мог даже пошевелить челюстями.

Пищу едят небольшими порциями, тщательно ее пережевывая. Давай же попробуй, а то подавишься еще. В больницу придется везти.

А я люблю пить компот из сухофруктов? – начал шалун-мальчуган.

Помню, помню. В таком случае, когда подают компот, в котором ягоды, да еще с косточками, при сервировке стола кладут десертную ложку и тарелку - начала Элла.

Нужно плевать на тарелку? А она не разобьется? – не унимался он.

Конечно же, нет. Косточку выплевывают на ложку, а уж с ложки кладут ее на тарелку. Помните, что вежливо и аккуратно ведя себя за столом, вы дарите удовольствие от общения с вами окружающим, и вам будет радостно от этого, - гордо заключила «профессор» Элла.

Все: милая бабушка, ее внуки и Элла сели обедать. Внуки бабушки намотали на ус все советы Эллы. А бабушка смотрела на них и не могла нарадоваться. Она поблагодарила Эллу, ведь она расколдовала их королевство, подарила ей медальон.

Элла, просыпайся, пора в детский сад! – Услышала нежный голос мамы Элла. Неужели все это ей приснилось? Когда она разжала кулачок, увидела медальон старушки…

2. **Сказка «Как Эльф помог гномику»**

Цель: Продолжать знакомить с нормой употребления пищи. Развивать внимание,расширять словарный запас: розетка. Воспитывать сочувствие, чувство товарищества, культуру поведения за столом.

Был солнечный день. Эльф, Джим, Элла и Кузя гуляли в саду. Наступил вечер, пора, когда Эльф рассказывал разные истории. В этот раз он рассказал им случай с гномиком Есейкой.

Однажды Есейку пригласили в гости на день рождения, он нарвал необыкновенно красивый букет цветов, взял конфеты и отправился в гости. Все было замечательно, все веселились, играли, ели сладости. Вот только Есейка ничего не ел. Увидев его я подумал, может быть ему плохо. Я испугался, но зря, все было намного проще.Увидев много сладостей: варенье, мороженное, конфеты, торт, пирог, он растерялся, - начал Эльф.

И ты ему помог? – спросили дети.

Эльф утвердительно кивнул.

Мы съели по конфете «Косолапый Мишка», на столе стояла специальная вазочка для фантиков, туда их мы и положили. Когда мы сели пить чай, то на столе оказался вкуснейший торт с пятью свечами. Задув их, именинница разрезала торт на кусочки и специальной лопаточкой каждому положила кусочек торта на десертную тарелку, а уж мы орудовали десертными ложками, отламывая от торта по небольшому кусочку.

Конечно, просто – на просто им понадобились нож и вилка, - пояснил Эльф.

А мороженное и ягоды, посыпанные сахаром,вы наверняка ели из креманки десертными ложечками и говорили: Как вкусно!» Верно Эльф? – спросил Джим.

Ты угадал. Варенье мы тоже ели десертными ложечками, положив его в маленькую вазочку – розетку, -объяснил чудной человек.

А гном прибодрился? – спросила Элла.

Да. Он понял, что волноваться нечего, и мы все вместе сели играть в лото. Вот так.

После рассказа Эльф, дети и Кузя стали рассказывать истории о том, кому им пришлось помочь, протянуть руку помощи. А Эльф радовался, ведь здорово, когда все помогают друг другу, не остаются равнодушными к беде другого.

3. **Сказка «Как Кузя поехал в Африку»**

Любимой передачей детей и их друзей была – «В мире животных», вот настало 16 часов, время, когда все сидели перед телевизором, ждали начала передачи. Сегодня будут рассказывать об обезьянах, чем они питаются, где живут, как растят детенышей. Кузя смотрел передачу с таким удовольствием, что решил съездить в гости к бабуле Клавдии в Африку, ведь он ее давно не видел, и может быть, ему удастся увидеть обезьян. Ребята были удивлены, они не знали, что его бабушка жила в Африке.

А что вы удивляетесь, разве домовых нет в Африке? Кто же тогда будет следить за порядком в доме?

Было решено, Кузя едет в Африку, привезет оттуда много-много фотографий.

Нужно собрать гостинцев! – напомнила мама, - ведь с пустыми руками в гости не ездят!

Кузе наложили целую сумку сладостей: яблок, апельсинов, персиков, арбуз, дыню и посадили на поезд, наказали передать горячее приветствие бабушке Клавдии и обязательно сфотографироваться с ней.

Кузя благополучно доехал до Африки, на вокзале его встретила бабушка с обезьянами.Сколько радости было у всех: Кузя с бабушкой обнялись и поцеловались.

Обезьянки, увидев много вкусностей у Кузи, попросили яблочко.

А что это такое? – спросила самая маленькая обезьянка Чита.

Ха-ха-ха. Ты что, это же яблоко – фрукт, очень вкусный и полезный, богатый витаминами, - объяснил Кузя.

В это время мартышка попыталась положить в рот яблоко, но оно было таким большим, что ничего не вышло. Кузя опять рассмеялся. Бабушка, заметив, что Чита обиделась,отчитала внука:

Кузя, как тебе не стыдно, ведь то, что ты привез, они никогда не видели и не знают, как это есть. Нужно помочь, а не смеяться.

Кузя усмерел, поняв,что поступил не красиво:

Ничего! Дело поправимое.

Домовой достал все, что было у него в сумке, положил ее содержимое на стол перед обезьянками.

Это яблоко. Чтобы его съесть, вам понадобится нож и тарелка. Яблоко разрезают на 4 части на тарелке, а потом, вырезав серединку, т. к. она не съедобна, едят. А это персик, очень вкусная и сочная ягода, чтобы его съесть, также понадобится нож и тарелка, на которую кладут косточку. Персик ножом надрезают по кругу, затем разламывают, при помощи ножа убирают косточку.Вот апельсин: ножом до мякоти надрезают кожицу на 6-8 долек, затем их отделяют так, чтобы получилась звезда, как цветок на листке. А потом ножом разрезают его на дольки. А вот эту ягоду самую большую – арбуз, разрезают ломтиками, а уж потом подают на стол. Вот так. Ломтик кладут на тарелку и едят при помощи ножа и вилки. Точно также едят и дыню.

Чита и другие обезьянки были рады угощению, а бабушка Кузи смотрела на них и радовалась, такие они были способные.Обезьянки не остались перед Кузей в долгу: они принесли целую охапку бананов.

Молодец, Чита, - похвалила бабушка. – А сейчас идите погуляйте.

Кузя рассказал новым своим знакомым о своих друзьях и о том, что он пообещал привести фотографии с обезьянками. Обезьянки показали Кузе свои владения, как они лазают по пальмам, Чите так понравилось позировать, что до самого заката солнца, Кузя снимал и снимал ее. То возле пальмы, то на поляне, то с ее братьями и сестрами. Все были счастливы, довольны.