**Тема: «Поведение за столом».**

**Задачи:** Учить детей правилам поведения за столом, правильно пользоваться столовыми приборами. Развивать понимание необходимости тщательно пережёвывать пищу, следить за осанкой.

Предварительная работа: чтение стихотворения В.М. Маяковского «Что такое хорошо, что такое плохо». Заучивание стихов – помогалочек. Рассматривание иллюстраций.

Материал: сюжетные картинки, картинки мальчика – здоровячка и сутулого мальчика. Кукольный набор ложек.

Ход занятия:

В. – Я вас приглашаю в школу «Румяные щёчки».

Идут с детьми в уголок здоровья.

- Ой, что я вижу, «Грязнулькин весь перепачканный»

- Что ты делал?

Гр. – Ел.

В. – Ребята, для чего мы едим?

Д. – Чтобы расти, бегать, прыгать, играть.

В.- Правильно, ребята, мы едим для того, чтобы жить, а это значит – есть надо обязательно.

Но почему он испачкался едой?

Д.- Не аккуратно ел.

Гр. – А что значит не аккуратно?

В. – А хотите послушать историю про Машу и её младшего брата Витю?.

Д. – Хотим.

В.- Садитесь поудобнее и слушайте:

(выставляет картинки)

«Однажды Маша и её маленький брат Витя сидели за столом и завтракали. Витя держал ложку в кулачке, стучал ею по тарелке, проводил по каше дорожки, а в ложку каша всё не набиралась, а только весь сам испачкался и стол испачкал.» - Почему Витя не мог набрать кашу в ложку?

Д. – Он неправильно держал ложку. (или иные ответы).

В.- А кто из вас знает как правильно держать ложку.

(Кто – то один из детей показывает).

В. – Послушайте мою загадку и постарайтесь её отгадать:

Твои помощники – взгляни –

Десяток дружных пальцев

Славно жить, когда они

Работы не боятся.

Как хороший мальчик –

Послушен каждый… (пальчик)

А вы хотите знать, ребята, какие имена у пальчиков?

Д. – Хотим!

В. – показывает каждый пальчик на руке и говорит:

- Этот мизинчик, потому что он самый маленький. (надевает на него колпачок)

- Этот безымянный, потому что ему имя не придумали.

- Этот средний, потому что он стоит посередине.

- Этот указательный, потому что взрослые и дети указывают этим пальчиком.

- ну а этот большой, потому что он самый толстый и самый рабочий. Без него не удержать карандаш, палочку, ложку.

- А хочешь, Грязнулька, мы с ребятами научим тебя играть с пальчиками, держать ложку, . (Кукольный набор ложек).

Кладите на средний и указательный, а большим придерживайте.

И кладите в рот узким краем. Запомни это, Грязнулька. А мальчик Витя научится держать ложку?

Д. – Да его научит сестрёнка Маша.

Физкультминутка. (Машина зарядка)

В. – Ребята, вставьте картинки мальчиков. Какой мальчик вам больше нравится?

Д. – Здоровячок.

В.- Почему?

Д. – Потому что он красивый, крепкий весёлый, стройный.

В. – Да, дети, этот мальчик здоров, а это того мальчика жалко. Он такой хилый, больной, что ему трудно идти. Ребята, а как вы думаете, почему он стал таким?

Д. – Не делал зарядку, не ел, сидел за столом неправильно.

В. – Правильно, ребята, чтобы расти крепким, весёлым, здоровым, надо:

- делать зарядку

- надо есть полезную пищу, чтобы окрепли кости и мышцы

- надо гулять на свежем воздухе

- надо правильно сидеть за столом.

В.- А вы, ребята, умеете правильно сидеть за столом?

Д. – Да.

В. – Давайте вспомним стишки – помогалочки, которые нам напоминают, как правильно сидеть за столом.

Стихи читают дети:

* За столом я сижу – спинку ровно держу.
* Чтоб соседу не мешать, локти надо убирать.
* Я на стол не капаю, не крошу, аккуратно ем – не спешу!
* За столом, когда сидите, то сидите прямо

Руки ровно положите, не кривитесь, не ложитесь.

И как рады, поглядите, будут рады мама с папой.

В. – Ребята, чему мы научились вместе с Грязнулькой в школе здоровья? Какие правила надо выполнять?

Д. – Правильно держать ложку и правильно ею пользоваться,

- правильно сидеть за столом, держать спинку ровно, ноги ставить вместе, а локти не класть на стол.

А если не выполнять эти правила, то мы можем стать такими же как Грязнулька.