**Решение проблем правильного питания с помощью сказок.**

Сказка присутствует в жизни людей самых давних времен. Она является не только средством общения для разных поколений, но и способом передачи знаний: знакомит с понятиями добра и зла, повествует о социальных взаимоотношениях, затрагивает тему смысла жизни человека.

Однако сам термин «сказкотерапия» относительно новый. Многие известные психологи изучали влияние сказки на  психологию человека, но именно как метод «комплексная сказкотерапия» зародилась только в 90-х годах прошлого столетия.

Сказкотерапия – это воспитание и развитие (а порой и ювелирная работа с детской психикой) с помощью образов и метафор, которые бессознательно влияют на чувства, эмоции и поведение. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают или о которых стесняются рассказать взрослым (страх, одиночество, неуверенность в себе, грубое отношение со стороны взрослых и т. п.) Простые истории из жизни и поучения взрослых о том, «как надо» и «как лучше», и уж тем более порицания и споры ребенку неинтересны и непонятны. А иногда малыши просто любят делать все наоборот, наперекор взрослым. Слушая сказку – нужную сказку! – кроха автоматически идентифицирует себя с главным героем и, не осознавая этого в полной мере, проживает в своем воображении сюжет и учится на ошибках персонажа, словно на своих собственных. В то же время маленький слушатель, если сказка ему понравится, будет стремиться подражать сказочным героям не только мысленно, но и в реальной жизни. Чтение сказок – не просто приятное времяпрепровождение. Оно необходимо и очень полезно. Сказка всегда была и остается важным способом познания мира, социальных отношений и своей роли в них. Сказка развивает фантазию и воображение ребенка, закладывает стремление к прекрасному, помогает воспитывать важные нравственные качества: доброту, стремление к справедливости, чувство ответственности. Сказка не оставляет малыша равнодушным: она учит его сопереживать, радоваться, огорчаться. Вспомните, как вы сами в детстве любили сказки, какие яркие впечатления они оставляли! Поверьте, современному подрастающему поколению это не менее необходимо.

Каждый педагог знает огромное количество сказок. Однако среди этого огромного количества практически невозможно найти сказки, которые приучали бы ребёнка правильно питаться, рассказывали бы о пользе овощей и фруктов.

**Правила чтения сказки ребёнку:**

Делать это нужно не на бегу, не в машине и не в очереди к стоматологу, а в спокойной обстановке, атмосфере тепла и любви. Сказка на ночь воздаст ребенку необходимое ему внимание и время. Будем откровенны, сегодня многие родители вечно заняты рабочими или домашними делами – «сказочный» вечерний ритуал покажет крохе, что его любят, о нем заботятся.

Начинать читать сказки можно с любого возраста (как сейчас это принято обозначать – 0+). И все-таки лучше слушать, а тем более понимать литературные произведения в виде прозы детки начинают в 3‒4 года.

При выборе сказки, как и при ее сочинении, помните о высокой чувствительности детской психики: она как губка впитывает в себя все, и хорошее, и плохое. Именно поэтому следует выбирать «полезные» авторские и народные сказки, а не страшные истории.

Нельзя заставлять малыша терпеть, но слушать: сказка должна быть ему интересна или ее не должно быть вовсе (возможно, просто время еще не пришло).

Начиная с 4‒5 лет необходимо обсуждать сказки после прочтения, задавать ребенку вопросы: «Как ты думаешь, правильно поступил этот герой? А почему?»

 Таким образом вы будете развивать у него творческое мышление, способность мыслить логически и делать выводы.

С  помощью сказок можно и нужно воспитывать ребёнка, учить его правильно питаться, правильно себя вести, знакомить с реалиями жизни. Через тёплые волшебные истории, обращённые к сердцу, каждый малыш получает глубокие знания о человеке, его проблемах и способах их решения, узнаёт, что такое смелость, отзывчивость, трудолюбие, уважение к старшим, чувство справедливости, здоровье и здоровый образ жизни, и учится переносить всё это в реальную жизнь.

Можно использовать для решения  проблемы правильного питания куклу Анну, изготовленную  совместно с родителями.

Дети сами придумывают имя куколки.  С помощью взрослого куколка будет говорить, смеяться, плакать, обижаться.

Через некоторое время можно приводить в гости других сказочных героев: Серый волк, Зайка, Бабушка-загадушка, доктор Айболит, Петрушка- яркий, добрый, веселый и остроумный. Дети очень любят его.

Также можно использовать две куклы: Веселинка и Грустинка. Если дети кушают хорошо, отвечают на вопросы правильно  - кукла улыбается, а если не кушает и ответ неправильный  – кукла грустит. Дети с удовольствием наблюдают, как быстро меняется выражение лица. Куклы помогают педагогу оценить ответ ребенка, не травмируя его.

Помимо кукол, можно использовать плоскостные овощи и фрукты с нарисованными лицами.

Как куклы учат правильному питанию

С помощью мини-спектаклей, игр с участием кукол бибабо обыгрываются темы  разговора о правильном питании». Как правило, материалом для сцениче­ского воплощения служат сказки

В гости к детям приходят герои знаменитых сказок, рассказов, мультфильмов, и, конечно, Петрушка. Текст произведения (сказки, рассказа, стихотворения) на представлении изменяется в соответствии с задачами программы. Например, в сказке «Лисичка-сестричка и серый волк» Лиса, перетаскивая рыбу в нору, при­говаривает: «Ай да умница я! Сколько рыбы себе добыла. Рыбка полезна для моих костей и зубов, в ней много фосфора...» Сказка «Репка» , Дед вытащив с помощью помощников репку, говорит: Ай да репка хороша, а как она полезна – в ней  много фосфора, а еще отвар репкин лечит кашель, потерю голоса, зубную боль. А если ты захочешь похудеть, ешь репку, в ней очень мало калориев. И т.д.

Вместе с куклами бибабо образовательная деятельность превращается в увлека­тельное путешествие. Сказочные персонажи обращаются к детям за помощью, просят научить тому, чего не знают. В компании с куклами малыши учатся правиль­но накрывать на стол, пользоваться столовыми приборами, выбирать продукты пи­тания, узнают об их пользе или вреде, учат пословицы, поговорки, загадки о еде. Ребята становятся исследователями, следопытами, поварами, технологами, полу­чают знания в интересной, необычной форме.

Игры и сказки помогают детям легко и непринужденно освоить материал, закре­пить имеющиеся знания и умения.

Озвучивают кукол не только взрослые, но и сами дети. Участвуя в играх с куклами бибабо, дети попутно развивают мелкую моторику: маленький кукловод управляет игрушкой тремя пальцами (указательным, большим и средним), которые так необ­ходимы при письме.