Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №118

«Детский сад комбинированного вида»

***Методическая разработка***

***Семинар-практикум для педагогов***

***«Использование куклотерапии в работе с детьми раннего возраста»***

**Составители:**

**воспитатели**

Асфандиярова Светлана Геннадьевна

 Кузнецова Оксана Владиславовна

Мартикян Тагуи Варужановна

Ковригина Оксана Ивановна

Бердиева Наталья Геннадьевна

 *Кемерово, 2025г.*

 Здравствуйте, уважаемые коллеги! Представляю свой опыт работы, который посвящен использованию методу куклотерапии в работе с детьми раннего возраста.

Я не один год работаю с детьми раннего возраста и именно этот метод дает высокую эффективность применения в период адаптации детей к условиям детского сада. Как сказал Сократ: «Воспитание-дело трудное, и улучшение его условий – одна из священных обязанностей человека...».

Адаптация ребенка к новым социальным условиям протекает подчас очень болезненно. Когда ребенок впервые приходит в детский сад, происходит серьезная перестройка всех его отношений с людьми, ломка привычных форм жизни. Эта резкая смена условий существования может сопровождаться тяжелыми переживаниями, снижением речевой и игровой активности, а нередко сказывается и на здоровье ребенка. Именно поэтому перед педагогами стоит важная задача – создать все условия, для того, чтобы переход в следующий возрастной этап прошел благоприятно. Одним из способов помочь детям раннего возраста пройти этот этап наиболее комфортно является игра, непосредственно сами игрушки и куклы, с которыми ребенок взаимодействует.

Куклотерапия – одно из наиболее распространенных направлений, метод психологической помощи детям, который заключается в коррекции их поведения при помощи кукол. Данный метод был разработан детскими психологами [И. Я. Медведевой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D0%B0%2C_%D0%98%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%AF%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0) и [Т. Л. Шишовой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B8%D1%88%D0%BE%D0%B2%D0%B0%2C_%D0%A2%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%B0_%D0%9B%D1%8C%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0). Базируется этот метод на 3 основных понятиях: «игра» - «кукла» - «кукольный театр». Для современного ребёнка кукла – прежде всего милая игрушка, которую можно превратить в символического партнёра для игры. Ребёнок переживает с ней события собственной и чужой жизни в эмоциональных и нравственных проявлениях, доступных его пониманию. Поэтому потребность в такой игрушке возникает у большинства детей. В своей работе с детьми раннего возраста я использую самые различные куклы и сделанные своими руками, и готовые. Они появляются практически во всех режимных моментах: помогают нам умываться, кушать, раздеваться, играть и засыпать. Ведь когда ребенок заходит в группу, я для него незнакомый человек, а кукла помогает мне общаться с ребенком, налаживать с ним контакт. Ребенок успокаивается и реагирует уже более спокойно и адекватно.

Рассматривая функции куклотерапии, можно выделить следующие: коммуникативную, релаксационную, воспитательную, развивающую и обучающую.

1. Коммуникативная функция.

Здесь очень помогает большая кукла (ростом в самого ребенка) – используется детьми в качестве друга, с которым можно поиграть, если ребенок не хочет играть с детьми, или рассказать о своих переживаниях, страхах. Например, ребенок не хочет идти в детский сад, воспитатель сообщает, что в шкафу кто-то плачет. Ребенок заглядывает в шкаф и видит там куклу, которая боится идти в детский сад, потому что там много игрушек. Но ей хочется туда пойти. Хотя ей страшно. Кто бы пошел с ней посмотреть на игрушки? Может ты пойдешь? Тебя как зовут? А меня Оля. Я тоже пришла сегодня в детский садик. Дашь мне ручку? Пойдем вместе?

Ребенок раннего возраста уже способен уловить сюжет разворачиваемой перед ним игры с куклами.

2.Релаксационная функция.

Каждое утро у нас начинается с ритуала приветствия, выполняющего функцию установления эмоционально - позитивного настроя на образовательную деятельность. Обязательны разминки, которые сопровождаются показом действий. Их задача сбросить инертность физического и психического самочувствия, «разогреть» интерес и настроить детей на активную работу. Перчаточным куклам присуще разнообразие в движениях и жестах. Они могут хохотать, плакать, кричать, обижаться, принимать различные позы, удивляться, «ныть», похихикивать и смотреть «букой». Такие куклы так же используются для детских кукольных театров, различных инсценировок, изображение сказок.

3. Воспитательная функция.

В ситуациях, требующих психокоррекции проявления личности хорошо использовать пальчиковые куклы. Наиболее простой вариант пальчиковой куклы – шарики от пинг-понга, на которых нарисованы различные выражения лиц разных персонажей. Процесс изготовления куклы очень быстрый, всего несколько минут и может использоваться с целью оперативной диагностики эмоционального состояния, настроения.

Простая пальчиковая куколка

Нам ПОНАДОБИТСЯ:

* материал (размером с носовой платок)
* шарик для настольного тенниса
* фломастеры
* нитки или что-то другое для волос
* клей
* две небольшие веревочки

ВЫПОЛНЕНИЕ:….

4. Развивающая функция. Развитие психических процессов памяти, внимания. Развитие мелкой моторики, сенсорики.

5. Обучающая функция. Обогащение информацией об окружающем мире. Все виды кукол.

 Фабричные куклы, куклы-марионетки. Это могут быть и куклы-животные или куклы, изображающие людей разного возраста и пола. Малыш ведет с ней так, как ему хочется, заставляя её осуществлять свои мечты и желания. Играя с куклой, ребёнок отражает свои представления о событиях в жизни. С куклой можно погулять, почитать сказку, уложить спать. Она поможет ребенку запомнить названия основных частей тела и лица, а также названия предметов одежды. С помощью куклы можно показать ребенку различные действия – спать, бежать, прыгать и т.д., чтобы ребенок усвоил значения глаголов.

**Оборудование:** два стола. На первом столе - фабричные куклы, собачки и тд На втором - перчаточные куклы, куклы на ложке, стаканчики с крупой – куклы… . На третьем столе - карандаши, прищепки, клубочки, варежки.

1. На первом столе: три куклы. Это наша творческая кукольная группа.

На втором столе: перчаточные куклы. Это наша творческая театральная группа.

На третьем столе: карандаши, прищепки, клубочки, варежки, тряпочки. Это группа, так называемый «Театр в кармане», т.е. на столе представлены различные материалы, которые могут находиться у вас под рукой и которые можно использовать для куклотерапии.

А теперь мы переходим к самому интересному. Пора посмотреть, что у нас с вами на столах.

- Итак, педагоги за первым столом, Что у вас?

Участники отвечают.

Ведущий: Это не просто куклы, дайте им имена.

Участники называют.

Воспитатель: А теперь выделите их яркие особенности. Например, Таня, нерешительная, весь день молчит, в игры не играет.

Участники отвечают.

- Итак, педагоги за вторым столом. Расскажите, какие персонажи у вас?

Пусть каждый герой представится своим особенным голосом.

Участники отвечают (Например, Я веселый зайчик, озорной, люблю играть и домики всем ломать).

Участники отвечают.

- Итак, педагоги за третьим столом. Расскажите, какие персонажи у вас?

Ведущий: У вас нет персонажей? А что у вас есть? Варежка? Перчатка? ТРЯПОЧКИ)) Я называю это «Театр в кармане». узелковые куклы из носового платкаУ педагога всегда под рукой может быть карандаш, платок или перчатка, которые заменят куклу. Попробуйте их превратить в собачку, которая не хотела ходить в детский сад. Получается? А если прицепить на варежку прищепки, получится ли грустный котенок, который хочет к маме?

Участники мастерят.

Ведущий: Носовой платок. Как его можно использовать?

Участники предлагают.

Ведущий: Посмотрите, как я использую носовой платок из театра в кармане.

Ведущий завязывает платок на палец и демонстрирует:

- Я Светочка-конфеточка, пошла я в детский сад.

Попробуйте сделать и вы так.

Ведущий показывает другой рукой в перчатке:

- Мне навстречу собачка бежит, гав-гав, говорит, ты куда идешь?

- Я в детский сад иду.

- Не ходи, туда, там злая тетя кормит детей манной кашей…

Ведущий: Это я вам показала вариант использования того, что у вас есть в кармане для куклотерапии.

Ведущий: А теперь вы покажите, что у вас получилось? Представьте вашего персонажа.

Ответы участников.

Ведующий: Помните, куклотерапия призвана улучшить эмоционально состояние ребенка, если ему грустно – рассмешите, если ребенок не хочет расставаться с мамой – отвлеките игрой, если ребенок боится – покажите пример храбрости персонажа, если ребенок не хочет спать – пусть куколка споет ему песенку.

Куклотерапия она всегда находится близко со сказкотерапией. Потому что вам придется придумывать сюжеты для ваших миниспектаклей. Но придумывать большей частью не приходится. Надо брать реальные готовые проблемные истории. Каждый день, мы замечаем, что у детей случаются какие-то неприятности, давайте вспомним. Представьте себя детьми в вашей группе, какие неприятности случились с вами, расскажите от имени персонажа:

Выступают 3-4 педагога от каждой группы, ведущий дополняет:

- У меня сегодня одна девочка забрала мячик, а я хотел с ним один играть.

- Я хотел взять машинку, но Оля оттолкнула меня.

- Я хотел еще гулять на улице и не хотел идти в группу.

- Я не хотел есть, но меня упрашивали и заставляли, а потом и вовсе заставили спать.

- Вы видите, у детей случается много личных неприятностей. Мы взрослые, порой не придаем им значения, недооцениваем важность детских слез, считая это капризами. Но за каждым поступком ребенка порой стоит неумение себя выразить, неумение высказать свои желания. Ребенок только чувствует, что его не понимают, а сказать еще не может. Эмоциональный язы не развит. Куклотерапия поможет ребенку высказать свои желания через куклу. Куклотерапия может проводиться как индивидуально, когда ребенок и взрослый ведут диалог через куклу, так и в групповой форме, когда воспитатель разыгрывает перед детьми какой-то сюжет или использует одну куклу, которая рассказывает детям о своей проблеме.

Вам, уважаемые педагоги, предлагаю придумать сказку в соответствии со следующим сюжетом:

1 ситуация: Ребенок не хочет есть, не хочет садиться за стол, не хочет кушать ложкой и т.д.

2 ситуация: Ребенок не хочет идти в детский сад.

3 ситуация: Ребенок не хочет спать и ложиться в кроватку.

Предлагаются карточки, которые педагоги вытягивают наугад.

- Итак, педагоги за первым столом готовят мини ролевой диалог в соответствии с ситуацией…

Участники обсуждают.

- Итак, педагоги за вторым столом готовят мини ролевой диалог в соответствии с ситуацией…

Участники обсуждают.

- Итак, педагоги за третьим столом готовят мини ролевой диалог в соответствии с ситуацией…

Ведущий: Давайте посмотрим, что подготовили наши участники.

Слово предоставляется участникам за первым столом. Какая у вас была карточка?

Выступление участников.

- Спасибо. Какие будут вопросы к участникам? Сложно ли было придумать сюжет для вашей истории?

- Слово предоставляется участникам за вторым столом. Какая у вас была ситуация?

Выступление участников.

- Спасибо. Понравилась ли вам такая постановка? Как вы думаете, какой эффект она будет иметь?

Слово предоставляется участникам за третьим столом. Какая у вас была история?

Выступление участников.

- Спасибо. Как вы думаете, какие еще вещи можно использовать для театра в кармане?

Ведущий: Наш семинар подходит к концу. Давайте подведем итоги, ответьте по цепочке на любой вопрос:

- Мне понравилось то…

- Я узнал, что…

- В своей работе я буду использовать …

Спасибо всем за сотрудничество. Желаю вам творческих успехов!

Нам стало очевидно, что для успешного взаимодействия с такими детьми требуется посредник. Им стала Кукла. В нашей группе это кукла Даша.

Когда ребенок впервые приходит к нам, педагог встречает его с куклой. Начинается общение от лица куклы. «Здравствуй, меня зовут Даша. Я каждый день прихожу сюда и никогда не плачу. Мне очень нравится здесь. Хочешь поиграть со мной в одну очень интересную игру? Не бойся. Я возьму тебя за руку, и мы вместе с тобой пойдем в группу, я покажу тебе, где мы играем».

С помощью куклы мы привлекаем внимание ребенка. Ему становится интересно. Далее все зависит от умения педагога поддержать этот интерес с помощью развивающих игрушек, дидактических игр, пособий.

Помимо привыкания к новой обстановке, кукла помогает малышам приобретать важные социальные навыки: здороваться и прощаться, оказывать помощь и поддержку (покачать куклу, пожалеть). Ребята вместе с куклой учатся танцевать, выполнять различные физические упражнения. Дети с большим удовольствием выполняют задания педагога от имени куклы и для нее. Таким образом у них развиваются пространственные представления. Кукла используется в режимных моментах. С куклой кушаем, умываемся, засыпаем, проводим занятия.

Воспитатели совместно с родителями должны помочь ребенку в адаптации. Для этого мы рекомендуем родителям использовать куклотерапию в домашних условиях, т.е. предлагаем родителям приобрести куклу, похожую на ту, которая находится в группе и использовали куклу в режимных моментах дома.

Куклотерапию мы используем и как элемент диагностики. В процессе наблюдения за детьми в период адаптации у детей выявляются проблемы в поведении (упрямство, плаксивость, агрессия, жадность, робость, нежелание участвовать в режимных моментах).

Таким образом, применяя метод куклотерапии в работе с детьми, мы достигаем следующих результатов:

* -уменьшается эмоциональная напряженность
* -развиваются коммуникативные навыки
* -пространственная ориентация
* -развивается мелкая моторика
* -формируются социальные навыки

Использование кукол в игровой и в свободной деятельности помогают педагогам нашей группы адаптировать детей к новым условиям в короткие сроки.

**Приложение**

***Ребенок не хочет есть***

Дети могут отказываться от еды по разным причинам: из-за стресса, возрастного кризиса, личных пищевых предпочтений или консервативности вкусов. Чтобы помочь ребенку сформировать новые пищевые привычки, следует действовать осторожно, чтобы не нарушить его границы и не вызвать еще больший стресс. Для этого используйте терапевтические сказки, в сюжете которых проговаривайте проблему ребенка и способ ее решить. Но сначала, уважаемые родители, попробуйте ответить на следующий вопрос: «Как вы помогаете ребенку сформировать правильные пищевые  привычки?», при этом:

- вы сами едите такую же пищу, с которой хотите познакомить ребенка?

- не заставляете ребенка есть неприятную для него пищу или доедать всю порцию до конца, уважаете его вкусы?

- не показываете ребенку мультики и не позволяете играть во время еды?

- спрашиваете ребенка, сыт ли он, перед тем как убрать еду со стола?

- не перекармливаете ребенка едой для перекусов?

- не наказываете и не поощряете ребенка с помощью еды?

- не употребляете ли вы сами еду, вредную для здоровья (фаст фут)?

Помните, что важно уважать вкусы ребенка и показывать правильные пищевые привычки на собственном примере!

Для решения проблемы с приемом пищи у ребенка, полезно использовать готовую терапевтическую сказку или придумать свою, которая подходит именно под вашу ситуацию. Отдавайте предпочтение сказкам, по которым можно разыгрывать сценки – выбирайте истории с яркими деятельными героями. Если вы используете готовую сказку, оцените, насколько возраст, и ситуация героя похожи на возраст и ситуацию ребенка. При необходимости скорректируйте сказку, например, дайте герою имя, похожее на имя ребенка по звучанию.

Если вы составляете сказку самостоятельно, сделайте главного героя похожим на ребенка. Используйте образы животных. В младшем дошкольном возрасте дети хорошо ассоциируют себя с детенышами животных, названия которых они знают и которые им нравятся. С шести лет можно использовать образы людей и персонажей мультфильмов. Дайте герою сказки созвучное имя и придумайте сходные условия жизни, похожих родителей. Сформулируйте проблему героя – такую же, как у ребенка. Опишите неудачи и победу героя. Важно, чтобы герой не с первого раза справился с проблемой, но не отступил и позже добился успеха.

***Терапевтическая сказка про хомячка,***

***который не хотел есть кашу***

 Жил-был маленький хомячок Тоша. Он был в меру послушный, в меру хулиганистый, умный и самостоятельный. Тоша жил с мамой и папой в уютном домике. Его папа-хомяк каждый день ходил на работу, а мама-хомячиха оставалась дома. Она занималась и играла с Тошей, читала ему книжки и водила гулять.

         Когда Тоше исполнилось три года, он захотел в детский сад. Хомячок знал, что там много ребят, они дружат и играют, и он хотел дружить и играть с ними. Конечно, дома взрослые мама и папа старались развлекать его, но все равно с ними было не так весело. Ведь они много чего не разрешали и иногда говорили скучные вещи: «будь осторожнее», «аккуратнее», «убери игрушки». Хомячок Тоша решил: в детском саду должно быть гораздо интереснее.

         Мама и папа посовещались и поддержали Тошину идею. Они сказали, что в детском саду он сможет стать еще самостоятельнее и научиться новому. Хомячок и без того умел делать много дел: он сам обувал сандалики, ложился спать в кроватку, умел рисовать картинки и кушать ложкой. Вот только была одна загвоздка – Тоша любил сладости и орешки, шоколадные подушечки на завтрак, макароны на обед. А в детском саду, как говорили родители, дают кашу, суп и запеканку.

        «Разве это вкусно? – подумал Тоша. – Ну уж нет, не хочу это пробовать! Каша выглядит некрасиво, суп жидкий, а запеканка вообще какая-то подозрительная. Вот мои орешки и шоколадные подушечки – совсем другое дело». Но хомячок очень хотел попасть в детский сад, и поэтому решил схитрить, чтобы его туда взяли. Он сказал

маме и папе, что попробует кашу.

        Родители обрадовались и приготовили ему целую тарелку.

         Как только Тоша увидел кашу, он начал вертеться на стуле – то просил принести игрушку из своей комнаты, то засматривался в окно. Мама и папа ждали, когда же он все-таки попробует кашу, но Тоша продолжал тянуть время. И как только они отвернулись, он взял и вылил всю кашу под стол. Родители смотрят – а каши нет,

Тоша сидит и животик поглаживает. «Вкусно, – говорит, – наелся!».

        Когда Тоша пошел играть, мама и папа нашли под столом кашу и поняли, что он схитрил. Они не стали говорить об этом сыну, а сделали вид, как будто поверили ему. Мама только сказала Тоше, что разрешит ему пойти в садик при одном условии – она научит его волшебному способу кушать кашу. Хомячок удивился, но согласился – ему было любопытно. «Вдруг, – подумал он, – некрасивая каша волшебно исчезнет? Как было бы здорово!».

         На следующее утро мама дала Тоше поварской колпак и фартук. Она сказала, что волшебную кашу можно сделать самому. Хомячок готовил с удовольствием: он наливал молоко, которое очень любил, добавлял сахар и злаки, которые тоже ему нравились. Он мешал кашу своей ложкой, а сверху сыпал орешки и ягоды. «Надо же, – удивлялся он, – все, что я кладу в кастрюльку, такое вкусное!».

Когда каша была готова, Тоша захотел ее попробовать, но вдруг смутился. Он вспомнил про волшебный способ кушать кашу и спросил о нем маму.

Та улыбнулась и шепнула Тоше на ушко: «У тебя в кармашке есть невидимый волшебный порошок, которым надо ее посыпать. Тогда она станет очень вкусная!». Тоша был изумлен, но все же нащупал невидимый порошок в кармане и посыпал им свою тарелку.

Хомячок с удовольствием съел кашу и даже попросил добавки. Она оказалась необыкновенно вкусной, ведь была волшебной. Теперь каждое утро он просил себе на завтрак такую замечательную кашу.

После этого случая Тоша отважился попробовать и суп, и запеканку, и все

ему нравилось. А мама с папой поняли, что их взрослый самостоятельный Тоша готов к завтракам и обедам в детском саду, и с удовольствием разрешили ему наконец-то туда пойти.

***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.

***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 днём. Как-то пошла Настенька с подружками гулять. Решили они покататься с горки. А на ту 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 таки 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!

***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!

       Капризка с каждым днем в ней все росла и росла. А сама она 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!

***Почему нужно кушать?***

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

- Смотри, какая вкусная кашка, - говорила ей бабушка. - Съешь хоть ложечку, только попробуй, и 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, зеленый горошек, белая картошечка!

- Не буду, - кричала Настенька и убегала из кухни.

День шел за днем. Как-то пошла она с подружками гулять, и решили они покататься на горке. А на ту 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, на горке 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 шепот.

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? А! Я на кухне не была, - и она на цыпочках прокралась к кухне.

Приоткрыла Настенька дверь, шепот 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 еще тот, кто есть витамин А хорошо видит, почти как орел. Без меня никуда!

- Нет мы, нет мы, - подпрыгивали горошинки. - В зеленом горохе тоже есть витамина А, но нас больше, значит, мы главнее! И вообще, в нас еще 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, вот!

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 растет 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 на горке 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.