**«Правила поведения дошкольника»**

***Культурно-гигиенические правила***

* + Вставай утром всегда в одно и то же время.
  + Обязательно делай утреннюю зарядку.
  + Тщательно умывайся, обязательно чисти зубы, аккуратно причёсывайся.
  + Мой руки перед едой, после пользования туалетом, прогулки, ухода за животными.
  + За столом всегда сиди прямо, не клади локти на стол.
  + Правильно пользуйся столовыми приборами.
  + Ешь не торопясь, аккуратно, бесшумно, жуй с закрытым ртом, тщательно пережёвывай пищу.
  + Не кроши хлеб, отламывай по кусочку.
  + Косточки от фруктов из компота осторожно складывай на блюдце с помощью чайной ложки.
  + Закончив еду, клади ложку в тарелку, а не на скатерть.
  + Пользуйся салфеткой во время еды.
  + Не бегай с бутербродом, кусками съестного - поешь за столом.
  + Поднимаясь по лестнице, ставь ногу на ступеньку всей ступнёй.  Спускаясь по лестнице, держи спину прямо и слегка придерживайся за перила.
  + Пользуйся носовым платком; чихая и кашляя, отвернись от собеседника, прикрой рот и нос платком.
  + После прогулки тщательно вытирай ноги, стряхивай и чисти щеткой пальто.
  + Сам чисти свою обувь; аккуратно вешай или складывай одежду.  Вечером, прежде чем лечь спать, приведи в порядок свою одежду и обувь.  Ложись спать в одно и то же время, спи в хорошо проветренной комнате.

***Правила культуры общения***

* + Пользуйся словами вежливого обращения: *«Здравствуйте»*, *«До свидания»*, *«Пожалуйста»*, *«Будьте добры»*, *«Спасибо»*, *«Благодарю»*, *«Разрешите войти»* и другими.
  + Будь приветлив и вежлив со всеми взрослыми.
  + Не перебивай взрослых, не вмешивайся в их разговор.
  + На улице, дома, в детском саду, в транспорте и других общественных местах говори спокойно, негромко: веди себя сдержанно; не требуй к себе особого внимания. Не ешь во время спектакля, демонстрации кинофильма.
  + Слушай старших внимательно, стой при этом спокойно, смотри в лицо собеседнику.
  + Умей выслушать товарища, не перебивая.
  + С уважением относись к труду и отдыху старших, не мешай взрослым, не шуми, не капризничай.
  + Уступай в транспорте место взрослым и малышам.
  + Подай стул или уступи место вошедшему взрослому.
  + Подними и вежливо подай обронённый кем-то предмет.
  + Мальчики должны пропускай вперёд девочек в транспорт, помещение.
  + Помоги малышу или сверстнику радеть пальто, застегнуться, повязать шарф.
  + Делись с товарищами игрушками и книгами, играй дружно.
  + Умей признать, что был неправ.
  + Старайся уступить товарищу в споре, игре, помочь ему договориться с ним.
  + Правила культуры деятельности.
  + Не сиди без дела.
  + Никогда не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня.
  + Доводи начатое дело до конца; выполняй работу только хорошо.
  + Делай всё, что умеешь, сам, не требуя помощи взрослых.
  + Соблюдай чистоту и порядок в своём игровом уголке, за своим столом.
  + Везде и всегда бережно относись к вещам и игрушкам.
  + Люби природу, заботься о животных.
  + Книгу читай за столом, не загибай углы страниц, бери книгу чистыми руками.
  + Если что – то не понял, переспроси старших или товарищей.
  + Будь настойчив в достижении цели.