

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПОУЧИТЕЛЬНЫЕ СКАЗКИ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Уважаемы родители, предлагаю вам почитать и обсудить с детьми поучительные сказки о здоровом образе жизни.

«Ай, да кашка!»

Жили — были два неуклюжих человечка — Толстячок и Хилячок. Один с утра до вечера что-то ел, перекусывал, жевал, заедал. Другой вздыхал, стонал, капризничал и от любой еды отворачивался.

Однажды сидели они на скамеечке, смотрели по сторонам, скучали. Вдруг видят, идет озорной мальчишка — Здоровячок. Песенки напевает, бодрым шагом шагает, мяч покидывает, сам подпрыгивает. Завидно стало Толстячку и Хилячку, что так весело живет Здоровячку. Стали расспрашивать, в чем секрет его силушки, ловкости да хорошего настроения.

Рассказал Здоровячок о необыкновенно вкусной и полезной гречневой каше и чудодейственной силе физкультуры. Стали Толстячок и Хилячок каждое утро делать зарядку, купаться в речке, бегать, прыгать, кувыраться. Стали есть гречневую кашу да нахваливать: «Ай, да каша, сила наша!».

Так два неуклюжих человечка превратились в веселых, озорных мальчишек.

«Заяц — сладкоежка»

В одном лесу жил необыкновенный заяц. Необыкновенный, потому что все зайцы любили грызть капустные кочерыжки, а этот заяц питался исключительно сладостями. Прибежит в деревню, встанет посреди улицы на задние ноги, начнет кувыраться, кружиться, забавно подпрыгивать. Артист, да и только!

Ребятне и взрослым очень нравился этот заяц. Угощали его конфетами, печеньем, даже варенье наливали в капустный листочек. А он все съест и в лес ускачет.

Так и питался зайка. Стал толстый, неуклюжий, ленивый. Потом и другая беда стала донимать. Заболели у зайца зубы, да так сильно, что не спал он три дня и три ночи, стонал, слезы лил. Пожалели его другие зайцы, принесли ему много моркови, репы да капусты: «Ешь, зайка, овощи. Они очень вкусные и полезные, потому что в них много витаминов. И помни, не заячье это дело — конфеты грызть».

Послушался друзей заяц. Стал водичку пить ключевую, есть овес и морковочку, свеклу и капусточку. Больше о больных зубах и не вспоминал!

«Как помирились Морковочка и Кабачок»

Жила — была на одном огороде девица-краса зеленая коса Морковочка. Рядом с ней на парниковой куче рос и толстел Кабачок-боровичок. Оба овоща очень любили, когда хозяйка поливала их из лейки, радовались летнему солнышку, росли и набирались сил. Одно плохо — часто ссорились. Все спорили — кто из них вкусней, нужней да полезней для здоровья.

Морковочка хвасталась: «Я лучше тебя! Я оранжевая, хрустящая, сочная. А сколько во мне витаминов-каротинов! У всех, кто со мной дружит зубки крепкие, здоровые, а зрение распрекрасное. Вот какая я!».

Кабачок ей не уступал. Он громко и важно доказывал своей соседке, что есть блюда из кабачков всем очень полезно и необходимо, ведь кабачок овощ диетический.

Так и спорили они все лето. Пришла осень, стала хозяйка собирать урожай, делать вкусные заготовки на зиму из моркови, кабачков и других овощей. Все ели, радовались, хвалили вкусные овощи и умелые руки хозяйки.

С тех пор Кабачок и Морковочка стали дружить и больше никогда не ссорились, потому что оба они вкусные и полезные!

«Сказочка о доброй капусте»

В давние давние времена белокочанная капуста была совсем не похожа на нынешнюю. Листочков у нее тогда было мало, росла она как цветок полевой и ничем от других растений не отличалась. Однако среди людей и зверей давно шел слух, что кто ест капусту, тот редко болеет, никогда не толстеет, день ото дня веселеет и что витаминов в ней превеликое множество. Говорили также, что блюда, приготовленные из капусты такие вкусные, что ни в сказке сказать, ни пером описать, только ложку облизать да добавки попросить!

Заторопились все к капусте.

Просят зайцы: «Дай, пожалуйста, листочков капустных!».

Прибежали козочки: «Угости нас, капусточка!». А следом за ними кролики, коровушки, барашки и всякая другая травоядная живность. Пожаловали к капусте за хрустящими кочерыжками деревенские ребята. Всем хотела помочь добрая капуста, всех хотела угостить, порадовать. И стали у нее быстро расти капустные листья, да так много, что стала капуста большая, круглая, хрустящая и сочная.

Все полюбили белокочанную капусту и стали уважительно называть ее Капуста Витаминовна. С тех пор капуста во всех огородах на самом почетном месте растет. Кормит, лечит, угощает да приготавливает: «Приятного вам аппетита!»

«Сказка о храбрецах с огородной грядки»

В некотором царстве, в некотором государстве был красивый Слад-город. В нем жили король, королева, их маленькая дочка Принцесса и другие жители. Жили все очень весело, ходили друг к другу в гости, угощались конфетами, мармеладом, шоколадом, пастилой и вареньем. В городе пахло сладостями, даже ветер здесь дул ванильный, а дождь шел лимонадный.

Вход в Слад-город охраняли верные стражники: Лучок и Чесночок. Крепкие смелые и сильные защитники не впускали в город болезни, хвори и простуды.

Это были настоящие храбрецы с огородной грядки.

Однажды маленькая Принцесса проходила мимо главных ворот города. Ей очень не понравился запах чеснока, а от лука у нее защипало в глазах. Принцесса сердилась, топала ногами, махала руками и требовала, чтобы стражников прогнали. Король так и сделал. Остался Слад-город без верной охраны.

Пришла слякотная осень. На город пошли войска микробов, вирусов и командовала ими злая Инфекция. Они захватили все дома, улицы, и кварталы.

Стали жители болеть, чахнуть, кашлять, чихать и даже температурить. Заболела и маленькая принцесса. Тогда послал король своих гонцов в далекую деревню на огород, где жили храбрецы — Лучок и Чесночок. Он просил их вернуться и спасти жителей города от беды.

Вооружились храбрецы, и смело встали на защиту Слада-города. Они боролись против каждого вируса, отражали атаки микробов, сражались за каждого жителя, и через несколько дней болезни и простуды отступили.

Король поблагодарил своих спасителей и издал указ, чтобы все жители города всегда выращивали на своих огородах лук и чеснок.

С тех пор в Слад-город Инфекция не приходила. Она больше всего на свете боялась храбрецов с огородной грядки.

«Как белка всех зверей приучила к зарядке»

В одном большом и красивом лесу жили звери. Все они были заняты своими делами: медведь Топтыга мед собирал, ёж Пыхтун грибы искал, жаба Квакша на солнышке грелась и мух ловила. Жила в лесу и рыжая красавица белка Стрелка. Белка была всегда здоровой, красивой и бодрой. Постоянно она, то орехи собирала, то бельчат воспитывала, то дупло в дереве украшала. Хорошо белке Стрелке жилось в лесу, со всеми зверями она дружила, и звери ее очень любили. Но было у белки одно *«странное»* увлечение. Никто из ее друзей зверей не мог понять, зачем белка, как проснется, то по ветке прыгает, то по дереву вверх вниз лазит, то с бельчатами в салки играет.

Собрались как-то медведь Топтыга, заяц Прыгун, ёж Пыхтун, жаба Квакша вместе и решили у белки Стрелки окончательно выяснить, зачем она каждое утро это делает. Подходят они к дереву, видят белка взяла травинку и прыгает через нее. Еще больше звери удивились. Стоят, смотрят на белку, и понять ничего не могут, зачем она на ветке прыгает. И тут медведь не выдержал и говорит: - Белка, ответь нам на вопрос, зачем ты каждое утро по веткам прыгаешь, по кочкам скачешь? А белка им отвечает: - Друзья! Это же утренняя зарядка! Она нужна для того, чтобы быть бодрыми, красивыми и здоровыми! А звери спрашивают: - А как же делается эта зарядка? Не все же могут по веткам прыгать, как ты. А белка говорит: - Не расстраивайтесь, друзья! Я и вам покажу, как её нужно выполнять. Будете ее со мной каждый день делать. Только есть одно условие! - Какое? - Нужно не лениться, стараться все упражнения за мной повторять. Согласились звери, стали по своим делам расходиться. А белка им говорит: - Приходите завтра к этому дереву, да только встаньте пораньше, чтобы времени нам хватило на зарядку. - Хорошо, придем пораньше. На следующий день звери, как и обещали, пришли к дереву, где жила белка. Говорит она лесным жителям: - Молодцы! Теперь встаньте все в ряд! И упражнения за мной повторяйте. Звери встали в ряд и начали за белкой движения повторять. Сначала белка начала наклоны делать в стороны, так быстро и ловко, что никто не успевал за ней. Белка также отжималась от земли, и задними лапами выпады делала вперед-назад и прыгала и бегала. Затем она присела десять раз, звери тоже. Но у зверей не было больше сил, они устали и сели на траву отдохнуть. А белка и говорит: - Не расстраивайтесь, друзья! Все у вас получится! Главное каждый день утреннюю зарядку делать. Звери пришли и на следующий день, и через день.

Делали вместе с белкой Стрелкой зарядку ежедневно. Начали замечать: все легче и легче приседать стало, все больше отжиманий делать могут, болеть меньше стали, окрепли, похорошели. И говорят как-то белке:- Спасибо, белка! Ты нас к утренней зарядке приучила, и теперь мы самые здоровые и красивые во всем лесу! Теперь каждое утро в лесу звери начинают с зарядки. Ведь это полезно, весело и здорово!

«Волшебные витамины для Винни Пуха»

Луч солнца упал на подушку и стал играть с Винни Пухом. Но тот был не в духе и отвернулся в другую сторону. Он уже второй день плохо себя чувствовал. Тогда Лучик сказал немного обидевшись:

- Винни, ну ведь нельзя же просто так лежать весь день и ни чем не заниматься.

- А чем заниматься?- спросил медвежонок.

- Тебе нужно поднять свое настроение. У меня есть волшебные витамины.

Они растут в моем огороде, здесь не далеко, за горкой ответил Лучик.

- Пойдем, покажу!

Винни Пух нехотя слез со своей большой, мягкой кровати и направился за ним.

- Вот и мой домик – сказал Лучик

Перед Винни стоял маленький домик. Стены его были сделаны из земли с вплетенными в нее корнями деревьев. Рядом с домиком был не большой огород, с разными овощами и ягодами: морковка, свекла, огурцы, помидоры, малина, клубника, смородина и многое другое.

- Вот и волшебные витамины сказал Лучик, указывая на огород.

- Как? Это ведь просто овощи и ягоды. Это ведь обычная еда.

- А вот и нет возразил Лучик. Вот и не обычная, а самая полезная. Еда из овощей и ягод самая полезная, потому что папа Солнце и мама Земля наплатила их теплом и полезными витаминами. Лук и чеснок убивают все микробы и бактерии. Остальные овощи и ягоды укрепляют здоровье.

- Вот это да удивился Винни Пух. Я даже и не думал, что овощи на наших грядках волшебные.

- Да сказал Лучик, это так. А еще из овощей можно делать вкусные для здоровья салаты. Я тебя научу. И он показал Винни как можно сделать несколько видов салатов. Они очень понравились медвежонку, и он заметно повеселел. Пух твердо решил завести свой огород, чтобы у него было хорошее настроение и крепкое здоровье, а кроме того, чтобы делится волшебными витаминами со своими друзьями.

«Зубик-зазнайка»

Жил-был однажды на свете страшный микроб и звали его Зубоед. И был он такой злой, что не было от него житья ни маленьким зубкам, ни большим зубам. Того гляди всех покусает, а кусается он ох как больно! Но были у зубов и маленьких зубиков верные друзья: зубные пасты и зубные щетки. А именно их микроб-Зубоед и не любил. И не то чтобы не любил, а страшно их боялся!

Но вот встретился как-то Зубоеду зубик-Зазнайка, такой маленький, хорошенький, беленький! - Я никого не боюсь,- громко кричал Зубик, - не хочу и не буду дружить с пастами и щетками, надоело мне себя чистить по два раз в день, да еще полоскаться после каждого завтрака, обеда и ужина! Надоели яблоки и морковка, творог и сыр, специально буду есть только торты, конфеты и пирожные! Не буду ходить по два раза в год к доктору! Я и так самый здоровый зуб в мире! Услышал

такое микроб-Зубоед, обрадовался. Такой зуб ему и нужен. Сильно у он проголодался. Подкрался тихонечко он к зубику-Зазнайке (как раз он доедал свою последнюю конфету) да как укусит больно-больно. Заплакал бедный Зубик, так больно ему еще не было никогда. А микроб-Зубоед убежал довольный и сытый. Плачет Зубик, слезы горькие льет, конфету даже видеть больше может. Услышала плач Зубная щетка, подошла, обняла и начала успокаивать «Тут слезы уже не помогут, а поможет добрый Доктор-стоматолог. Сходи к нему, прощения попроси, авось и тебя вылечит».

И помчался Зубик к доброму Доктору-стоматологу. Бежит, спешит, чуть дорогу не перепутал. Прибежал к Доктору и заплакал: «Простите меня, добрый Доктор-стоматолог! Не ходил я к вам, не слушал советов, не любил я себя чистить и в воде плескаться. Только сладости и ел в свое удовольствие. Покусал меня злой микроб-Зубоед, сделал меня больным. Доктор, прошу, полечите меня, теперь я всегда буду вас слушать, дружить с пастами и щетками, кушать яблоки и морковку, творог и молочко. Все пряники-конфеты отдам микробу, чтобы больше меня не кусал! Помогите, Доктор!» Доктор-стоматолог был добрым, он много раз видел таких непослушных зубиков. Вылечил Доктор Зубик, поставил ему самую красивую и крепкую пломбу.

Вышел Зубик от Доктора-стоматолога довольный, здоровый, помчался домой мириться с зубными щетками да пастами. До настоящего времени живет Зубик хорошенький, беленький, веселый. Однако каждый раз глядя в зеркало и видя пломбу, вспоминает страшную историю про микроба-Зубоеда. Но сейчас Зубик никогда не забывает чиститься утром и вечером, полоскаться после каждой еды, кушать много овощей и фруктов и забыл про сладкое. Два раза в год ходит Зубик к доброму Доктору-стоматологу рассказать о своем житье бытие и проверить свою красивую пломбу. Но микроб-Зубоед не дремлет. День и ночь он ищет новых зазнаек. Но все напрасно, дружат теперь все зубики с пастами да щетками, и о советах доброго Доктора всегда помнят.

«Твой носовой платок»

Однажды утром, когда Маша и Миша пришли в детский сад, воспитательница попросила: «Ну-ка, детки, покажите свои носовые платки». Все быстро вынули из карманов сложенные вчетверо белые, розовые, клетчатые платочки. А Миша долго копался в своем кармане, потом даже вывернул его, и на пол посыпались камешки, бумажки от конфет, колесики от игрушечной машины, и, наконец, последним выпал скомканный шариком носовой платок. Выпал, покатился и закатился за шкаф. - Смотрите, — сказала одна девочка, — платочек обиделся на Мишу и убежал. - Да, — улыбнулась воспитательница, — Мишиному платочку плохо живется в кармане рядом со всяким мусором. И тебе Миша, от этого плохо! Грязным, скомканным платком нос вытирать нельзя. - И рот грязным, скомканным платком закрывать нельзя, — добавила Маша. - А почему надо закрывать рот платком? — удивился Миша. - Потому, что когда ты кашляешь или чихаешь, у тебя изо рта вылетают микробы. Если не закроешь им путь, они разлетятся по комнате, 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 Миша. - Это потому, что микробы маленькие- премаленькие, — объяснила воспитательница. - Но я вам сейчас покажу их. - И показала картинку, на которой огромный великан стоял и

кашлял, и из его открытого рта вылетали тысячи крохотных злых зверушек-микробов.

Миша очень внимательно рассмотрел их.

А придя домой, попросил у мамы чистый носовой платок. И с тех пор у него платок всегда чистый и аккуратно сложенный.

А у тебя?

«Как Миша и Маша учились мыть руки»

Ребята, вы уже познакомились с Мишей и Машей. Теперь послушайте, как они учились мыть руки. Однажды мама привела их в детский сад. Первый раз в жизни. - Вы сами умеете умываться? – сразу же спросили их детки. - Конечно!—закричали дружно Миша и Маша, помчались к раковинам и включили воду. - Подождите, посмотрите как другие детки будут мыть руки, - сказала их новая воспитательница. Посмотрели Миша и Маша на других деток и сильно удивились. Оказывается, прежде, чем помыть руки надо расстегнуть манжеты и аккуратно закатать рукава. И делали Миша и Маша так же, как все делали. Миша немного провозился с непослушными пуговицами, но, не теряя времени, быстро взял мыло. - Миша, в сухи руки мыло брать нельзя, - деловито заметила новая подружка Соня. – Руки сперва надо намочить. Только воду тоже надо знать как открывать – слишком много воды тебя забрызгает, а слишком мало воды тебе не хватит. Миша покраснел и в знак согласия кивнул головой. Маша засмеялась: - Видишь, дома ты всегда открываешь слишком много воды и всегда обливаешься. Сделав много мыльной пены, Миша и Маша вернули мыло на место и подставили руки под воду. - Ой, забыли помыть же! – воскликнула девочка Соня. - Сейчас мы им поможем и научим правильно мыть руки, - сказала воспитательница. – Ручки надо хорошо намылить, приложить ладошки друг к другу и хорошо их потереть. А потом помыть со всех сторон, как санки пусть перекатываются с одной горки на другую, то левая скатывается с правой, то правая – с левой. А когда и ладошки и пальчики стали чистыми, пену нужно смыть водой, руки стряхнуть и вытереть чистым полотенцем. С полотенцами тоже вышел конфуз. Миша и Маша схватили то, что было ближе, а оказалось, что у каждого малыша есть свое полотенце. Чтобы полотенца никто не перепутал, у каждого есть своя картиночка. Маше досталась картинка с клубничкой, а Мише – с машинкой. Картинки малышам понравились, скомкав полотенце, они захотели повесить на крючки. Но руки так и остались мокрыми, а полотенца стали некрасивыми и мятыми. Маша хотела вытереть руки о свое красивое платье с оборочками, но увидела, что так никто не поступает. Оказывается, чтобы вытереть руки, девочка Соня брала полотенце, расправляла его и сначала вытирала одну руку, а потом другую, а потом еще и каждый пальчик по отдельности. Каждый пальчик остался чистым и сухим.

Удивились Миша и Маша и сделали точно так же.

А ты, дружок, умеешь правильно мыть руки?

Сказка «Друзья здоровья»

В одном дворе на окраине города жил-был мальчик. У него был лучший друг - Микроб. Целыми днями друзья сидели в комнате перед телевизором.

- Может пойдем погуляем? – спрашивал мальчик.

- Ни в коем случае, - отвечал Микроб – ты, что хочешь заболеть?

- Нет, конечно. А может тогда сделаем зарядку?

- Ну вот еще! Руки ноги заболят. Давай лучше мультфильмы смотреть.
Так проходили дни и недели. Мальчик стал часто болеть и хмуриться. Все стали называть его Слабышом.

Однажды Слабыш сидел около окна и смотрел во двор. Во дворе играл мальчик, который жил по-соседству. Его звали Крепыш. Крепыш был здоровым, умным мальчиком и у него всегда было хорошее настроение. Увидев в окне Слабыша, Крепыш крикнул:

- Здравствуй Слабыш. Выходи со мной погулять.

- Не могу. Я заболел...

- А вот я никогда не болею!

- Как же тебе это удастся?

- Мне помогают мои друзья. Если хочешь, я и тебя с ними познакомлю.

- Очень хочу! – сказал Слабыш и побежал на улицу.

Микроб схватил его за руку: - Не пущу! – сказал он, – я же только на минуточку! - ответил Слабыш и выбежал из комнаты.

- Ну и где-же твои друзья? – спросил Слабыш уже стоя рядом с Крепышом – И как они тебе помогают?

- Да вот они!

Рядом с ним действительно стояли три незнакомца.

- Здравствуй Слабыш! Я Солнце.

Ярко в небе я свечу,

Всем дарю тепло.

Все болезни излечу

Вирусам назло!

- А я прохладная Вода.

Здоровья вам желаю.

Я вам не принесу вреда,

Я тело закаляю.

- Я тоже ваш хороший друг,

Гуляйте больше малыши!

Ведь воздух закаляет дух,

Гуляй и носиком дыши!

- А мой друг Микроб говорил мне все наоборот. Значит, он меня обманул, - промолвил удивленный Слабыш, - Я тоже очень хочу с вами дружить. А с Микробом я водиться больше не буду.

Вот и стали Слабыш и Крепыш вместе гулять, делать зарядку и умываться прохладной водой. Вскоре перестал Слабыш болеть, стал крепким и веселым. Стали его называть не Слабышом, а Здоровячком. Микроба они прогнали.

Ребята, а как вы думаете с кем лучше дружить?

«Про умное Здоровье»

Автор сказки: *Ирис Ревю*

В некотором царстве, сказочном государстве, жило-было Здоровье. Любило оно людей. Каждое утро на зарядку всех поднимало, принимать прохладный душ заставляло, обтираться влажным полотенцем принуждало, за правильным питанием следило.

Да только отмахивались, порой, люди. На таблетки, микстуры, мази, сиропы надеялись. Но, как сказал один мудрец: «Здоровье в аптеке не купишь».

Надоело Здоровью по домам бегать. И решило Здоровье так:

— Кому я дорого, тот сам будет вести здоровый образ жизни. А кто не будет этого делать, тот пусть за мной побеждает, поищет меня. Если найдет в аптеке, то хорошо. Да только сдаётся мне, что чтобы быть здоровым, одной аптеки мало. Таблетки, микстуры, мази, сиропы помогут лишь на время. А крепкое здоровье добывается долго, да по крупицам.

Так оно и случилось. Кто в жизни бережёт своё здоровье, постоянно заботится о нём, тому всё и здорово. И не надо ему бегать, искать Здоровье. А кто здоровья своего не ценит, тому побегать за ним придётся.

Потерять здоровье легко, а восстановить – ой, как трудно.

Вопросы к сказке «Про умное Здоровье»

Почему надо беречь своё здоровье?

Как ты думаешь: таблетки, микстуры, мази, сиропы добавляют тебе здоровья?

Почему говорят: «Здоровье всему голова»?

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Как ты понимаешь пословицу: «Здоровье есть первое богатство»?

«Сказка о гигиене для девочек и мальчиков, а также для тех, кто любит сказки...»

Автор: Ирис Ревю

В каком государстве случилась эта история, сейчас уже никто и не вспомнит.

Народ в государстве жил хороший. Фея Здоровье следила за здоровьем людей. Её сестра, фея Гигиена — за чистотой и гигиеной.

Круглый год дети и взрослые спали с открытыми форточками, закалялись, принимали водные процедуры, воздушные ванны.

В школе Красоты фея Гигиена давала уроки. Она рассказывала людям о том, что такое личная гигиена, как нужно ухаживать за своим телом.

Но вот однажды, под покровом ночи злой колдун, не любивший людей, взмахнул тёмной палочкой, и вмиг в государстве пропали шампуни, мыло, губки, расчёски, мочалки, зубные щётки и зубные пасты. А главное, он призакрыл все краны с водой, и вода теперь текла слабенькой струёй. Люди не могли толком помыться, и ходили грязные, неухоженные. Именно тогда жители до конца оценили то, что гигиена – это здоровье, а вместе с ним и счастливая, радостная жизнь.

Две сказочные сестры, фея Здоровье и фея Гигиена пробовали противостоять злым чарам колдуна. Они пытались вернуть всё, необходимое для гигиены: щётки, мочалки, зубные пасты, мыло, шампуни, а также полностью отпереть воду, но у них ничего не получалось.

И тогда на помощь поспешила фея Природа. Она завернула русла рек, чтобы у людей был доступ к воде, устроила купальни, учила людей принимать воздушные ванны. И потихоньку жизнь вошла в нормальное русло.

А злого колдуна внезапно оставили силы. Он видел, что у него ничего не получается. Колдун надувался-надувался от злости, и, наконец, лопнул.

А в государстве всё вернулось на круги своя. Вода весело зажурчала в кранах. Предметы, необходимые для гигиены, возвратились на свои места. На полках

шампуни плясали вместе с мылом, зубные щётки с зубными пастами, а щётки — с мочалками. И жизнь людей снова стала счастливой и радостной.

«Про витамины и здоровье»

Автор сказки: *Ирис Ревю*

В некотором царстве, в некотором государстве жили-были весёлые и хорошие люди. И правил ими Умный Царь. Царь зорко следил за тем, чтобы все люди были здоровы: дышали свежим воздухом, делали утреннюю зарядку, соблюдали режим дня, питались полезной пищей.

Но вот однажды в этом царстве всё пошло наперекосяк. А случилось это после визита лютой Метели — замёрзли в царстве все фрукты и овощи. Апельсины, лимоны, свёкла, капуста, лук и другие, перестали попадать на стол к людям, а вместе с ними и витамины.

А знаешь ли ты, читатель, что такое витамины? Это такие полезные вещества, которые нужны для того, чтобы человек был здоров. Они содержатся в большом количестве в овощах и фруктах, в злаках и других продуктах. У витаминов, так же как и у людей, есть свои имена. Например, такие: Витамин А1, Витамин В2, Витамин С, Витамин Е, Витамин Д5. Красивые имена, правда?

Не стало в царстве овощей и фруктов — перестали витамины попадать в организм людей — и дети и взрослые начали болеть.

И тогда Умный Царь придумал вот что. Он с помощью учёных людей создал новые витамины — витамины в шариках и таблетках. Они были хорошими, но не такими полезными, как настоящие, природные витамины, но защитили людей от болезней.

А потом люди попросили Золотое Солнышко посветить поярче, Щедрый Дождь — не жалеть капель, и посадили новые апельсиновые и лимонные деревья; посеяли капусту, свеклу, морковь, лук. Вырастили и другие витаминные фрукты и овощи.

И всё наладилось. Люди вновь стали здоровыми и весёлыми.

Сказки о здоровом образе жизни

Сказка про то, как белка всех зверей приучила к зарядке.

В одном большом и красивом лесу жили звери. Все они были заняты своими делами: медведь Топтыга мед собирал, ёж Пыхтун грибы искал, жаба Квакша на солнышке грелась и мух ловила. Жила в лесу и рыжая красавица белка Стрелка. Белка была всегда здоровой, красивой и бодрой. Постоянно она, то орехи собирала, то бельчат воспитывала, то дупло в дереве украшала. Хорошо белке Стрелке жилось в лесу, со всеми зверями она дружила, и звери ее очень любили. Но было у белки одно «странное» увлечение. Никто из ее друзей зверей не мог понять, зачем белка, как проснется, то по ветке прыгает, то по дереву вверх вниз лазит, то с бельчатами в салки играет. Собрались как-то медведь Топтыга, заяц Прыгун, ёж Пыхтун, жаба Квакша вместе и решили у белки Стрелки окончательно выяснить, зачем она каждое утро это делает. Подходят они к дереву, видит белка взяла травинку и прыгает через нее. Еще больше звери удивились. Стоят, смотрят на белку, и понять ничего не могут, зачем она на ветке прыгает. И тут медведь не выдержал и говорит: - Белка, ответь нам на вопрос, зачем ты каждое утро по веткам прыгаешь, по кочкам скачешь?

А белка им отвечает: - Друзья! Это же утренняя зарядка! Она нужна для того, чтобы быть бодрыми, красивыми и здоровыми!

А звери спрашивают:

- А как же делается эта зарядка? Не все же могут по веткам прыгать, как ты.

А белка говорит: - Не расстраивайтесь, друзья! Я и вам покажу, как её нужно выполнять. Будете ее со мной каждый день делать. Только есть одно условие! - Какое?

- Нужно не лениться, стараться все упражнения за мной повторять. Согласились звери, стали по своим делам расходиться. А белка им говорит:

- Приходите завтра к этому дереву, да только встаньте пораньше, чтобы времени нам хватило на зарядку.

- Хорошо, придем пораньше.

На следующий день звери, как и обещали, пришли к дереву, где жила белка. Говорит она лесным жителям: - Молодцы! Теперь встаньте все в ряд! И упражнения за мной повторяйте.

Звери встали в ряд и начали за белкой движения повторять. Сначала белка начала наклоны делать в стороны, так быстро и ловко, что никто не успевал за ней. Белка также отжималась от земли, и задними лапами выпады делала вперед-назад и прыгала и бегала. Затем она присела десять раз, звери тоже. Но у зверей не было больше сил, они устали и сели на траву отдохнуть. А белка и говорит: - Не расстраивайтесь, друзья! Все у вас получится! Главное каждый день утреннюю зарядку делать.

Звери пришли и на следующий день, и через день. Делали вместе с белкой Стрелкой зарядку ежедневно. Начали замечать: все легче и легче приседать стало, все больше отжиманий делать могут, болеть меньше стали, окрепли, похорошели. И говорят как-то белке: - Спасибо, белка! Ты нас к утренней зарядке приучила, и теперь мы самые здоровые и красивые во всем лесу! Теперь каждое утро в лесу звери начинают с зарядки. Ведь это полезно, весело и здорово!

Вопросы к «Сказке про то, как белка всех зверей приучила к зарядке»:

Вопрос 1. Что удивило зверей в поведении белки?

Ответ: В поведении белки зверей удивило то, что она каждое утро начинала с активных движений (прыгала, ползала, играла в салки с бельчатами) .

Вопрос 2. Как белка назвала свое увлечение?

Ответ: Белка назвала свое увлечение зарядкой.

Вопрос 3. Почему звери тоже захотели заниматься зарядкой?

Ответ: Звери тоже захотели заниматься зарядкой, потому что хотели быть здоровыми, ловкими, красивыми и бодрыми как белка.

Вопрос 4. С чего начинается утро у зверят в лесу?

Ответ: Утро в лесу начинается с ежедневной зарядки.

Волшебные витамины для Винни Пуха

Луч солнца упал на подушку и стал играть с Винни Пухом. Но тот был не в духе и отвернулся в другую сторону. Он уже второй день плохо себя чувствовал. Тогда Лучик сказал немного обидевшись: - Винни, ну ведь нельзя же просто так лежать весь день и ни чем не заниматься. - А чем заниматься? - спросил медвежонок. - Тебе нужно поднять свое настроение. У меня есть волшебные витамины. Они растут в моем огороде, здесь не далеко, за горкой ответил Лучик. - Пойдем, покажу!

Винни Пух нехотя слез со своей большой, мягкой кровати и направился за ним.

- Вот и мой домик – сказал Лучик. Перед Винни стоял маленький домик. Стены его были сделаны из земли с вплетенными в нее корнями деревьев. Рядом с домиком был небольшой огород, с разными овощами и ягодами: морковка, свекла, огурцы, помидоры, малина, клубника, смородина и многое другое.

- Вот и волшебные витамины сказал Лучик, указывая на огород. - Как? Это ведь просто овощи и ягоды. Это ведь обычная еда. - А вот и нет возразил Лучик. Вот и не обычная, а самая полезная. Еда из овощей и ягод самая полезная, потому что папа Солнце и мама Земля напитала их теплом и полезными витаминами. Лук и чеснок убивают все микробы и бактерии. Остальные овощи и ягоды укрепляют здоровье. - Вот это да удивился Винни Пух. Я даже и не думал, что овощи на наших грядках волшебные. - Да сказал Лучик, это так. А еще из овощей можно делать вкусные для здоровья салаты. Я тебя научу. И он показал Винни как можно сделать несколько видов салатов. Они очень понравились медвежонку, и он заметно повеселел. Пух твердо решил завести свой огород, чтобы у него было хорошее настроение и крепкое здоровье, а кроме того, чтобы делится волшебными витаминами со своими друзьями.

Вопросы к сказке «Волшебные витамины для Винни Пуха»

Вопрос 1. Как посоветовал Лучик поднять настроение Винни Пуху?

Ответ: Лучик посоветовал поднять настроение с помощью волшебных витаминов.

Вопрос 2. Какие волшебные витамины росли у Лучика в огороде?

Ответ: У Лучика в огороде росли волшебные витамины: морковка, свекла, огурцы, помидоры, малина, клубника, смородина и многое другое

Вопрос 3. Почему Лучик сказал, что еда из овощей самая полезная?

Ответ: Еда из овощей самая полезная, потому что папа Солнце и мама Земля напитала овощи теплом и полезными витаминами. Лук и чеснок убивают все микробы и бактерии. Остальные овощи и ягоды укрепляют здоровье.

Вопрос 4. Что решил сделать Винни Пух после того, как сходил в гости к Лучику?

Ответ: Винни Пух твердо решил завести свой огород, чтобы у него было хорошее настроение и крепкое здоровье, а кроме того, чтобы делится волшебными витаминами со своими друзьями.

Случай на южном полюсе

Жил был на южном полюсе маленький пингвинёнок Лоло. Он часто болел и кашлял. Чем только не лечила его мама, ничего не помогало. Когда пингвинята собирались вместе кататься на льдинах, купаться и нырять, Лоло с грустью смотрел на их забавы. Однажды в гости к пингвинёнку Лоло и его маме пришел тренер по плаванию Тюлень Тюленевич. Он сказал: - Не огорчайся Лоло, я знаю волшебное средство, с помощью которого ты очень скоро выздоровишь и будешь, как все пингвинята развлекаться на льдинах. - Слушай меня внимательно малыш и запоминай! Каждое утро делай зарядку, обливайся прохладной водой, растирай тело жестким полотенцем, делай пробежку босиком по снегу и тогда ты сможешь купаться как твои друзья. Но не забудь, всё это нужно делать постепенно. Если будет трудно, терпи и не сдавайся, ведь болезни не любят сильных и выносливых пингвинят. С тех пор Лоло вместе со своей мамой стал закаляться каждый день. Сначала он обливал просто свои маленькие лапки прохладной водой, затем стал делать утреннюю гимнастику прямо на льдине, а в завершении стал плавать с мамой

в море наперегонки. Пришло время, когда малыш окреп, стал сильным и выносливым. Как-то вечером пришло письмо от тренера по плаванию. Тюлень Тюленевич писал, что всё это время он наблюдал за будущей звездой спорта и теперь, когда Лоло стал здоровым и крепким, он приглашает пингвинёнка участвовать в соревнованиях по плаванию на кубок южного полюса. Конечно же Лоло принял предложение тренера поучаствовать в состязаниях, потому что верил в свои силы. Наградой за это было вручение пингвинёнку спортивного кубка за первое место.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ к сказке «Случай на южном полюсе»:

Вопрос 1. Почему Лоло не мог кататься на льдинах, купаться и нырять в воду вместе с друзьями?

Ответ: Лоло не мог с друзьями кататься на льдинах, купаться и нырять в воду, потому что он часто болел и постоянно кашлял.

Вопрос 2. Какое волшебное средство предложил Тюлень Тюленевич пингвинёнку Лоло?

Ответ: Тюлень Тюленевич предложил пингвинёнку Лоло делать зарядку, обливаться прохладной водой, растирать тело жестким полотенцем, делать пробежку босиком по снегу.

Вопрос 3. Кого не любят болезни?

Ответ: Болезни не любят сильных и выносливых пингвинят.

Вопрос 4. Какое предложение поступило от Тюлень Тюленевича?

Ответ: Тюлень Тюленевич предложил Лоло участвовать в соревнованиях по плаванию на кубок южного полюса.

Вопрос 5. Какая награда ждала Лоло?

Ответ: Лоло получил спортивный кубок

«Необычный огород»

Жил-был мальчик Петя. Он очень не любил чистить зубы. Каждое утро мама напоминала ему: - Иди чистить зубы! - Не хочу, не буду! - хныкал Петя.

Мама устала от его капризов и решила: «Не хочет чистить зубы и не надо. Посмотрим, что из этого получится». Вечером Петя поужинал и лег спать. Конечно, зубы он не почистил, мама ведь ему не напомнила. Наступило утро. Весело щебетали птицы. Побежали на речку мальчишки. Петя сладко потянулся в своей кровати. Мама на кухне готовила завтрак. «Петя, вставай, иди чистить зубы», - не выдержала мама. Он открыл рот, чтобы сказать: «Не хочу, не буду». Но к своему удивлению обнаружил, что не может произнести ни одного слова. Вечером Петя кушал огурцы и одно зернышко застряло между зубами и на этом месте выросли огурцы. Покушал помидор – и выросли помидоры, и лук вырос, и редис. И все это торчит изо рта в разные стороны. Испугался Петя. Хотел позвать маму, но не получается. Вместо слов слышится какое-то мычание. Услышала это мама. Подбежала к Пете. Мама всплеснула руками, очень удивилась: «Петя, у тебя теперь не рот, а целый огород!». Потом она привыкла к такому огороду и ей даже понравилось – на рынок за овощами ходить не надо, все рядом. Нужно ей сделать салат, подойдет к Пете, нарвет и огурцов, и помидоров, и лука, и редиса. Очень удобно. Только Петя не рад. С мальчишками бегать не может – засмеют. Кушать не может, говорить не может - изо рта торчат разные веточки, кустики, помидоры, огурцы. Рот совсем не закрывается – тяжело. Прошло несколько дней. Совсем

обессилел Петя. Да вот еще другая беда пришла – появились в зубах дырочки, а в них завелись микробы, которые разрушают зубы. Заболели у Пети все зубы. Заплакал он бедный и промышал, чтобы мама позвала доктора. Пришел доктор и очень удивился: «У тебя не рот, а целый огород». Доктор вытащил изо рта все кустики, нашел в зубах дырочки, выскоблил из них кусочки еды, всех микробов, которые спрятались в уголках зубов. Потом врач залепил все дырки специальной замазкой – пломбой. Если пломбу не поставить, микробы вернутся на свои места и зубки снова будут болеть. Петя сидел спокойно, слушал врача и четко выполнял все его указания. Наконец, все закончилось. Рот Петин прямо защелкнулся от усталости. Очень обрадовался Петя. Теперь он чистит зубы каждый день после еды и утром, и вечером, и всем ребятам советует делать тоже самое.