

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 52 г. Челябинска» (МАДОУ «ДС № 52 г. Челябинска»)
454091, г. Челябинск, ул. Красная, 44, т. (351) 265 – 11 – 11

Здоровьесберегающие сказки для детей дошкольного возраста

Сборник составлен по
материалам педагогов
МАДОУ «ДС № 52 г.
Челябинска

г. Челябинск, 2020

Три зайчонка

В лесу на большой поляне резвились зайчишки. Светило солнышко, деревья приветливо качали своими ветвями, травка была мягкой и шелковой. Два зайчика Попрыгунчик и Бегунчик бегали наперегонки, кувыркались на зеленой травке. И все время звали в свою игру третьего братца Изюмчика.

А тот устроился под елочкой и совсем не хотел ни бегать, ни прыгать. Он очень любил просто полежать, смотреть на облака, поспать. А еще он был ужасный сладкоежка. Вот и сейчас он приметил кустик со сладкими ягодками, а тут братья зовут его играть

- «Изюмчик! Пойдем с нами наперегонки побегаем!» - кричит Бегунчик.

- «Нееет, - отвечает Изюмчик – я лучше тут полежу, в тенечке».

Зайчишки поиграют и снова просят братца:

- «Изюмчик пойдем с нами попрыгаем!»

- «Не хочууу!» - отвечает зайчишка – я лучше малинку поем». Подбежали зайчики к своему братцу, а он уже и спит. Вот такой ленивый зайка.

Так они проводили время каждый день, Попрыгунчик и Бегунчик были самыми сильными и ловкими во всем лесу. Они устраивали соревнования и между собой, и с другими зайчатами. А Изюмчик только валялся под кустиком или елочкой, лакомился малинкой и совсем не любил двигаться.

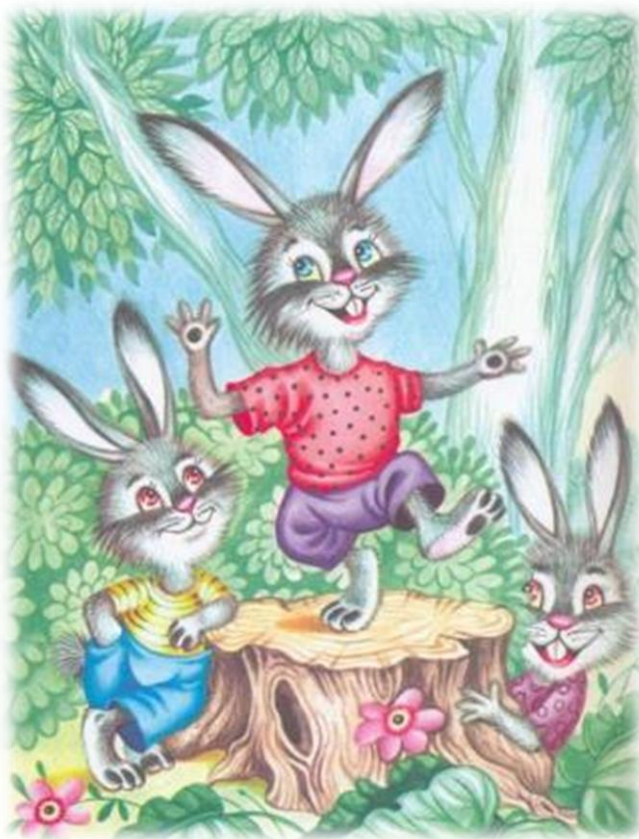
Однажды в лесу пошли слухи, что где-то на окраине появился волк. Для зайцев это самый первый враг. Дома мама зайчатам говорила быть осторожными.

«Ну что ты мама, - говорил Бегунчик, - мы вон как быстро бегаем, волк нас не догонит».

«Не волнуйся мама, - успокаивал Попрыгунчик, - мы так запутаем следы, что нас никто не найдет».

«Точно, - поддержал Изюмчик, - убежим, упрыгаем... Или спрячемся».

И вот, однажды, зайчишки, как всегда резвились на своей полянке, а третий братец, так же как и всегда лежал под елочкой. Вдруг раздался страшный рык, на поляну вышел волк и, конечно, собирался поймать наших зайчат.





И Бегунчик и Попрыгунчик легко бы убежали от волка, но как быть с таким неповоротливым братцем? Он испугался и от испуга даже встать не мог. Подбежали зайчата к Изюмчику схватили его за лапы и помчались наутек. Изюмчик еле лапы передвигает, еле дышит, от испуга сердце стучит так, что скоро выпрыгнет. А братья его подбадривают, крепко за лапки держат. Вскоре добежали они до дома, заперли дверь. Еле отдышался Изюмчик и виновато посмотрел на братьев своих:

« Спасибо вам большое, если бы не вы, наверное, волк бы меня съел».

«Что ты Изюмчик, конечно мы бы тебя не бросили, ведь ты наш брат» – сказал Бегунчик.

«Но знаешь, что? – добавил Попрыгунчик – надо бы тебе заняться физкультурой. Иначе в следующий раз нас просто не окажется рядом, а ты даже убежать не сможешь».

С тех пор зайчата бегают, прыгают вместе. Они стали самыми ловкими, быстрыми, сильными зайцами во всей округе.

Как Боря здоровье искал



У одного мальчика, звали его Боря, была очень добрая бабушка. Она его так любила, что ничего для него не жалела – захотел Боренька пирожков, она напечет, захотел Боренька компотик – она сварит, да такой сладкий, ароматный, что никак Боре не устоять, а какие блинчики бабушка пекла – и с маслом, и со сметаной, и с вареньем. Баловала его бабушка, потому что внук у нее самый любимый. Любил Боря гостить у бабушки, особенно летом. Хорошо ему в гостях – много вкусовностей разных, уроков делать

не надо, в огороде само все растет, дома тоже само все чисто. Бабушка на кухне хлопочет, а Боренька только спит, телевизор смотрит, а еще читать очень любил истории сказочные. Ребята Борю сначала с собой на речку звали искупаться, в футбол поиграть, в лес за ягодами сходить. Но он все отнекивался, то спать хочется, то бабушка оладушки напекла, то.... Разные причины находились.

Но однажды, Боря заболел. Поднялась температура, заболела голова, забурлил живот. И ничего Боре не хочется – ни пирожков, ни конфет, ни киселя ароматного. Испугалась бабушка, решила доктора вызвать. Убежала она за доктором, а Боря заснул.

Проснулся он от того, что на него кто-то смотрит. Открыл глаза, а рядом девочка сидит и улыбается.

- Ты кто? – спросил Боря.

- Меня Вита зовут, а тебя я знаю как – Боря – ответила девочка.

- А что ты здесь делаешь? – удивился Боря.

- В гости к твоей бабушке зашла, и пока она за доктором побежала, попросила меня с тобой посидеть. А ты заболел, да? – спросила Вита.

- Заболел – грустно ответил Боря.

- Значит здоровье потерял? А где искать не знаешь? – прищурилась девочка.

- Ничего я не потерял, я вон, какой здоровый. Бабушка меня хорошо кормит, я много сплю и еще умные книжки читаю. Так что, мое здоровье не потерялось. Просто я... наверное... что то не то съел. Вот! – ответил Боря.

- Нет, - рассмеялась Вита, - я видела, как твое здоровье обиделось и убежало.

- Что ты такое говоришь? – возмутился мальчик, - как это обиделось и убежало. Оно не может убежать, оно здесь, никуда не делось.

- Разве ты не знаешь, что здоровье можно покалечить, надорвать, и даже убить? – стала серьезной Вита - вот ты его и покалечил. А оно ждало, когда ты его укрепишь и обиделось, не дождалось - убежало.

- Что же мне делать теперь? – спросил озадаченно Боря. Он как то сразу поверил этой девочке.

- Надо его искать. И я тебе помогу. Для начала тебе надо встать - твердо сказала девочка.
- Охо-хо-хо, - заворчал Боря, - я же болею, трудно мне вставать.
- А ничего тогда не выйдет, если ты не выйдешь из дома.
- А оно что на улице что ли? – ужаснулся Боря – там холодно, там комары кусачие и еще много всего.
- Вот, что Боря, что бы вернуть твоё здоровье нам с тобой надо потрудиться, будем собирать его в разных местах - ты же книжки умные читаешь, вот тебе первая загадка.

Кладовая витаминов,
Все на улице растёт,
Не пройдите только мимо,
Здесь здоровье тебя ждёт.

- Кладовая витаминов, это у бабушки погреб – обрадовался Боря.
- Подумай Боря, и давай выйдем на крыльцо, может отгадка рядом? – хитро прищурилась Вита.
- Боря оделся, теплые штаны, свитер, курточку, подумал и шапку захватил. Все же болеет он, а вдруг еще и горло заболит?
- Вита усмехнулась, но спорить не стала, на улице стояла прекрасная летняя погода, но Боря не убедить, что ему бюджет жарко. Ребята стояли на крыльце бабушкиного дома, Боря озирался вокруг, повторяя про себя загадку –«все на улице растёт.... Кладовая витаминов, что же это?».
- Боря, что ты видишь?
- Колодец вижу, сарай вижу, корову нашу Зорьку вижу, огород бабушкин.... Вижу – аааа, точно я отгадал – огород!!!! Здесь бабушка сажает овощи. И где же тут здоровье?
- А ты с этого огорода витамины ешь?
- Нет, здесь цветные таблеточки не растут, я проверял. А витамины всегда в баночках.
- Эх, Боря, настоящие витамины здесь на грядках – вот морковь – это витамин А гля глаз, вот капуста – это витамин К-он нужен для формирования костей, и вообще этот витамин есть во всем зеленом. А в черной смороде есть витамин С - главный витамин, который борется с болезнями. Так что сейчас мы с тобой съедим горсть смородины и пойдем искать здоровье дальше.

- И вот тебе вторая загадка:
Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.

У загадки есть ответ – Это мой ...

- Велосипед! – быстро угадал Боря. – Но причем здесь велосипед?
- Если сядешь на велосипед, то половина здоровья к тебе вернется - подмигнула Вита.
- Давай наперегонки к речке?
- Девочка выкатила красный велосипед, а Боря нашел в сарае свой. Они весело крутили педали и торопились к речке, пока теплая вода.

Я и туча, и туман,
И ручей, и океан,

И летаю, и бегу,
И стеклянной быть могу! – отгадай что это? – прокричала девочка.

Они как раз выехали к речке и Боря догадался: «Вода!»

-Верно, - сказала девочка- вода тоже нам дает здоровье. Давай купаться!

Нехотя Боря снимал свои вещи, он одет был как капуста. На берегу ребята загорали, купались, играли в мяч. И, когда солнце стало садится, девочка предложила вернуться домой на велосипедах. Боря почувствовал себя бодрым и свежим, уже не болел живот, не кружилась голова. «Прямо чудеса какие –то , - подумал он – может и температуры нет?».

- Ну что, как ты себя чувствуешь , Боря? – спросила Вита.

- Очень хорошо, - ответил тот, - но что, если завтра я снова заболею?

- Тогда вот тебе последняя загадка:

«Встанешь утром, не ленись,
Сразу к солнцу потянись,
И потопай-ка ногами,
И похлопай-ка руками,
И присядь, и повертись,
Наклонись два раза вниз.
Как ты тело развернешь,
Так здоровье и найдешь»

«И что с этим делать?»- подумал Боря, но вслух сказал. – Ладно, подумаю.

Он повертел головой, похлопал руками, потопал ногами – и ничего. Он очень устал за этот день. «А где же бабушка? – уже засыпая думал он.

Открыл глаза – а напротив сидит доктор и улыбается.

-Что же, ты мальчик, так напугал свою бабушку? А? Температуры нету, румянец на щеках, - сказал доктор.

-А я выздоровел, - ответил Боря, - ко мне Вита приходила и мы с ней здоровье мое нашли.

-Какая Вита, - спросила бабушка?

-Соседка наша, девочка с косичками, - удивился мальчик- ты же сама ее оставила у нас дома, когда за доктором побежала.

-Никого я не оставляла, Боренька. Нет у нас таких соседей, и девочки по имени Вита я не знаю.

Боря озадаченно посмотрел на доктора, а тот хитро прищурился: «А что она еще говорила?».

- Мы с ней здоровье мое искали, искали и нашли, только вот я последнюю загадку не успел отгадать. Наверное не совсем ко мне здоровье вернулось.

«Встанешь утром, не ленись,
Сразу к солнцу потянись,
И потопай-ка ногами,
И похлопай-ка руками,
И присядь, и повертись,
Наклонись два раза вниз.

Как ты тело развернешь,
Так здоровье и найдешь»

- Ну, это дело поправимое,- ответил доктор – права твоя соседка. Выходи на улицу и я покажу тебе что надо делать.

Боря вышел на улицу и вместе с бабушкой и доктором они топали, хлопали, тянулись к солнцу, наклонялись. А к забору подошла девочка и поздоровалась – «Здравствуйте, я соседка ваша, меня Виталиной зовут. А что вы делаете? Наверное зарядку да?»





Сказка о зубной щетке и мыле



Жила – была маленькая девочка Машенька. Маша была доброй, веселой, но немного непослушной. Она очень любила гулять, веселиться, играть с мамой и папой в разные игры. Но что совсем-совсем не любила, так это чистить зубки и мыть ручки. Мама ей всегда говорила – надо чистить зубки, чтобы не болели, ручки всегда надо мыть – когда с прогулки ты пришла, когда кушать, ты пошла! И подарила ей самую красивую зубную щетку и мыло которое вкусно пахло клубникой. Но девочка Маша упрямо говорила – «Не хочу и не буду!»

Однажды зубная щетка и мыло очень обиделись на Машу.

– Все с меня хватит! Я такая красивая, такая хорошая, такая полезная, – говорит зубная щетка мылу, – а эта девочка все от меня отворачивается, вот узнает она, что такое злющий кариес, а я уйду от нее и не чем ей зубки свои чистить будет.

– Возьми и меня с собой, вот заболит у нее живот от невымытых ручек, вспомнит про меня, а меня нет! – сказала мыло.

И решили спрятаться от Маши, да так чтобы не нашла их.

Вот как - то раз подарили Маше очень вкусную конфету, она пришла с улицы и сразу же съела ее. И тут у нее так заболел зубик, что Маша горько заплакала, когда мама сводила ее к доктору, он вылечил ей зубик. Очень не понравилось ей кариес, обещала тогда она маме чистить зубы. Но щетка куда – то пропала...

На следующий день, придя с прогулки и пообедав, решила Маша найти свою щетку, но вдруг у нее так сильно заболел животик, пришлось вызывать врача и пить не вкусный сироп. Снова заплакала девочка, не понравилось ей как живот болит, а мама сказала Маше «вот говорила же тебе руки мыть надо!».

Тогда Машенька побежала искать свою зубную щетку и мыло.

– Вернитесь ко мне, простите меня, буду вас теперь любить, буду с вами я дружить! – обратилась девочка к ним.

Посоветовшись между собой щетка и мыло, решили простить и вернуться к Маше.

С тех пор они стали лучшими друзьями! А Маша теперь знала, гигиена – залог здоровья.



Рома и Катя спортсмены

В деревню к бабушке приехали внучата Рома и Катя. Они очень любили заниматься спортом. Каждое утро они бегали, прыгали через скакалку да кувыркались. Никто из их друзей не мог понять, зачем ребята, как проснутся, то по дорогам бегают кругами, то прыгаю и с мячом на поле играют .

Собрались как-то все вместе и решили у Ромы и Кати окончательно выяснить, зачем они каждое утро это делают. Подходят они как то к дому Кати и Ромы, а те во дворе приседают, руками в разные стороны машут. Еще больше все удивились. Стоят, смотрят на них, и понять ничего не могут. И тут самый маленький из всех не выдержал и говорит: - Катя, ответь нам на вопрос, зачем ты каждое утро прыгаешь и бегаешь ? А Катя им отвечает: - Друзья! Это же утренняя зарядка! Она нужна для того, чтобы быть бодрыми, красивыми и здоровыми! А малыш спрашивает: - А как же делается эта зарядка? Не все же могут так прыгать и бегать как вы. А Катя говорит: - Не расстраивайтесь, друзья! Я и Рома мы и вас научим, как её нужно выполнять правильно. Будете ее с нами каждый день делать. Только есть одно условие! - Какое? - Нужно не лениться, стараться все упражнения за нами повторять. Согласились ребята, стали по своим делам расходиться. А Катя им говорит: - Приходите завтра к нашему дому, да только встаньте пораньше, чтобы времени нам хватило на зарядку. - Хорошо, придем пораньше. На следующий день все ребята пришли, как и обещали. Говорит Катя – Молодцы ребята! Теперь встаньте все в ряд! И упражнения за нами повторяйте. Ребята встали все в ряд и стали все движения повторять. Сначала наклоны до земли, также приседания, повороты в сторону, прыжки и бег на месте. Но все устали и сели на траву отдохнуть. А Рома и говорит: - Не расстраивайтесь, друзья! Все у вас получится! Главное каждый день утреннюю зарядку делать. Ребята пришли и на следующий день, и через день. Делали вместе зарядку ежедневно. Начали замечать: все легче и легче приседать стало, все больше отжиманий делать могут, болеть меньше стали, окрепли, похорошели. И говорят как-то:- Спасибо вам Рома и Катя! Вы нас к утренней зарядке приучили, и теперь мы самые здоровые и красивые во всей деревни! С тех пор все ребята делают с утра зарядку!



32 брата и Зубная волшебница

Жили-были в одном царстве-государстве 32 брата-зуба. Они были сильные и смелые, но очень любили мороженое, пирожное, конфеты, варенье и другие сладости. И никогда не следили за своей чистотой.

Добрая Зубная волшебница предупреждала братьев, что чем больше братья едят сладости, тем они становятся слабее. А если не следить за чистотой в государстве можно и вовсе заболеть.

Вот однажды, когда братья-зубы отяжелели от вкусностей, на них напал злой колдун Кариес. Он давно хотел захватить королевство, но их сила братцев не давала ему этого сделать.

И тут братьям пришлось звать на помощь Зубную волшебницу. Только она могла помочь победить колдуна!

Зубная волшебница прогнала злого Кариеса из государства, с помощью волшебного порошка.

С тех пор братья-зубы дружат с Зубной волшебницей. Выполняют все её рекомендации. Следят за чистотой в своём государстве и питаются правильно!



Сказ о Здравье



Давным-давно в далёкой-предалёкой деревушке жило-было Здравье. На свежем воздухе, с лесом, речкой и банькой Здравью жилось там очень хорошо! Однако таилась в душе его печаль - многие жители не ценили его. Оно и понятно, ведь Здравье не могло долго выполнять сложную работу, привередничало в еде и часто капризничало. Особенно в сезон стуж и дождей. Многие маленькие ребята не

обращали на Здравье никакого внимания и мало что для него делали. Лишь совсем взрослые жители иногда поздними вечерами заходили к нему в гости и старались чем-то помочь. Так и жили они все тихо-мирно своей устоявшейся жизнью.

Но вот однажды приехал в эту деревушку Грипп. Здравью он сразу не понравился, однако люди его не послушали и не стали прогонять Грипп. Поначалу ничего особо не изменилось, лишь только все стали шмыгать носом да чихать. Но всем было некогда об этом думать, ведь было много дел: дом прибрать, живность покормить, в лес по грибы да ягоды сходить, забор достроить, рыбу наловить...

Через какое-то время люди почти перестали видеть Здравье на улицах своей деревни, а потом оно и вовсе пропало. Зато, куда не приди, везде был Грипп. Он вдруг стал совсем сильным и самоуверенным, гордо ходил по деревне и держал всех в страхе, от мала до велика. А людям стало совсем худо. Они начали кашлять, горло их очень болело, поднялась температура. Только тогда они поняли, что Здравье было право и что нужно было бороться с Гриппом, пока у них ещё была возможность.

Пришли тогда жители деревни к дому Здравья и ужаснулись от того, в каком запустении его жилище. Казалось бы, ещё совсем недавно здесь светило солнце и цвели цветы, а теперь всё серое, дикое и грязное, кругом паутина да пыль, а само Здравье лежит на остывшей печке и не шевелится. Поняли тогда люди свою вину и стали приводить дом Здравья в порядок. Нарубили дров, проветрили комнаты, затопили печь, вымели весь мусор, наварили похлёбки. Работают и диву даются: чем больше они хозяйничали в доме Здравья, тем легче им самим становилось. Видят, очнулось и Здравье. Сидит и смотрит на них удивлённо, улыбается.

- Вы, что же, это всё для меня сделали? - Спросило Здравье.
- Да! Прости нас, Здравье, не берегли мы тебя, не слушали. Без тебя совсем тяжело нам стало, и деткам маленьким, и взрослым, и старикам. - Отвечали ему люди.
- Спасибо вам, друзья мои! Очень отратно мне слышать такие слова. Надеюсь, теперь мы будем жить в дружбе и вы частенько будете меня навещать.

Заварило Здравье самовар, налило всем чаю с лимоном и мёдом. Стали все чай пить, общаться и улыбаться. Всем вдруг стало весело и хорошо на душе. Так, с улыбкой и хорошим самочувствием вышли жители со Здравьем из дому и пошли Грипп из деревни прогонять. Завидел их Грипп, испугался, что люди все вместе со своим очнувшимся Здравьем на него пошли, и убежал. С тех пор всякие болезни обходили

эту деревушку стороной, потому что знали: люди там Здоровье берегут и одолеть их не получится.

Про двух братьев

В одной семье росли два брата – Иван и Владимир. Внешне они, были похожи, а вот отношением к своему здоровью у них было разное...

Папа у мальчиков спортсмен! Он очень любил просыпаться ранним утром и под музыку делать веселую зарядку, а потом с хорошим и бодрым настроением идти на работу. Папа говорил мальчикам: «В здоровом теле будет здоровый дух!»

Младший сынок, Иван, всегда повторял все за папой: просыпался он так же рано утром, делал зарядку. Летом, когда школа уже закончилась, Ваня много гулял с друзьями, спал в своей комнате с открытым окном.

А вот старший сыночек, Владимир, был тот еще лентяй! Вова думал, «Раз в школу ходить не надо, значит и не надо рано вставать и делать зарядку» И спал он до обеда, гулять не любил. Ему нравилось быть в комнате и играть в компьютер.

Однажды Ваня спросил у старшего брата:

- Вова, почему ты не повторяешь за папой? Ведь наш папа такой сильный, такой высокий! Это потому что он всегда следит за своим здоровьем!

- Ой малышня! – ответил Вова - Да зачем следить за этим здоровьем?! Оно ведь никуда не убегает!

- Вова, а ребята во дворе зовут побегать по зелененькой травке во дворе! Ты пойдешь? – спросил Вова.

- Нееет, это скучно! Это занятие для маленьких! А я ведь тебя на год старше, я лучше поиграю в компьютер! – сказал Ваня и ушел в комнату.

Такие вот разные братики!

И вот папа отвел Ваню и Вову в футбольную секцию – это была давняя мечта мальчиков!

Тренер подошел к ребятам и сказал:

- Правильно, что вы пришли! Спорт всегда нужен! Но, чтобы попасть в команду нужно выполнить упражнения, вы справитесь?

- Даааа! – радостно ответили мальчики и побежали тренироваться.

На поле нужно было выполнить несколько упражнений: 5 раз отжиманий, 5 раз приседаний и бег.

Для Вани упражнения были легкие, ведь он каждый день эти упражнения делает с папой! А вот у Вовы получалось все с трудом. Бегал он медленно, а остальные упражнения сделал всего по 1 разу.

Тренер в это время внимательно следил за ребятами, а потом сказал:

- Чтобы не подвести команду, мне нужны мальчики, которые справились со всеми заданиями, Ваня, я беру тебя в команду! Чем ты занимаешься, Ваня?

- Я каждый день делаю зарядку! – ответил мальчик.

- Вот, это видно! А Вове нужно будет взять пример с младшего брата Когда ты начнешь заниматься с братом, то и ты попадешь в команду, договорились? – уже обратился тренер к Вове

- Договорились. – грустно ответил мальчик.

С тех пор Ваня стал тоже следить за своим здоровьем. Он стал вставать рано, делать зарядку вместе с братом и папой, стал тренироваться с мальчишками во дворе играть в футбол. Вскоре, тренер увидел как Вова старается и тоже взял его в свою команду! Теперь оба братика занимаются спортом и занимаются закаливанием!

Здоровье нужно беречь смолоду!



Сказка о злом Вирусе



Давным-давно, когда на нашей земле еще жили принцы с принцессами, злые колдуны и смелые богатыри случилась эта история.

В большой, темной и холодной пещере поселился злой колдун Вирус. Не любил он ничего живого. Где бы он не появлялся, сразу все живое вокруг погибало: растения засыхали, животные, насекомые, птицы начинали болеть и умирали. От этого колдун становился еще сильнее. Не было от него и людям покоя. Страшные, неизвестные болезни одолевали их. И никто не мог победить злого колдуна, ни бесстрашные рыцари, ни смелые воины. Пошли люди к Ивану-богатырю просить помощи. И стал Иван-богатырь сражаться с

Вирусом. Три дня и три ночи они дрались. Наконец Иван-богатырь победил.

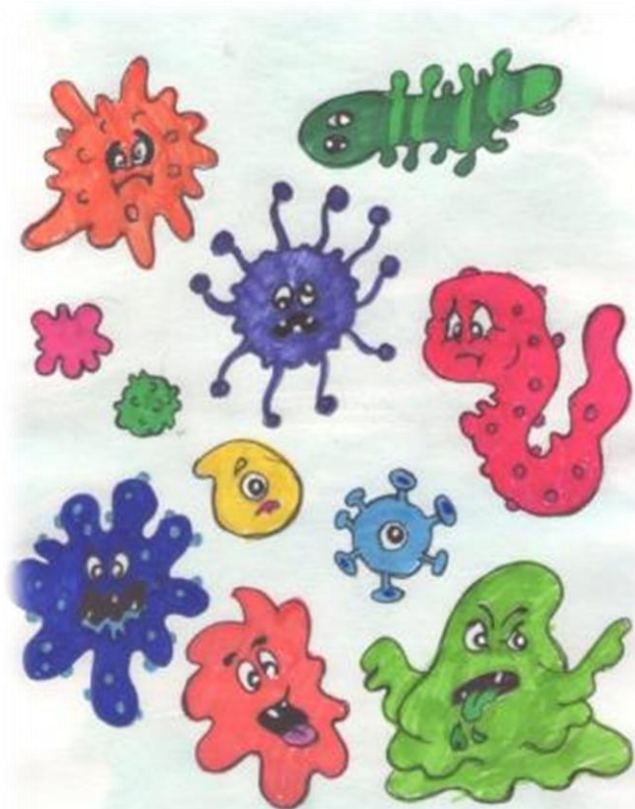
Чтобы отомстить людям, Вирус, умирая, рассыпался на миллион почти невидимых маленьких, сгорбленных, агрессивных микробов – вирусов. Они расползались по всему миру, проникали в организмы взрослых, детей, животных и вызвали очень тяжелые и опасные заболевания.

Многие люди и животные тяжело болели, поскольку не знали, как себя защитить, как уберечься.

Это случилось в древности, но, к сожалению, эти злые вирусы очень устойчивы и живучи.

Живут они и сейчас - в организме больных людей, на книгах, игрушках, посуде и других вещах, которыми пользовался больной.

Со слюной больного человека микробы попадают на предметы или на землю. Когда слюна высыхает, вирусы становятся легкими как перышки, поднимаются с пылью в воздух и



проникают в организм человека при дыхании.

Поселяются вирусы чаще всего в легких, там им тепло и уютно. Они начинают усиленно питаться и размножаться. Эти злые вирусы желают, чтобы все заболели.

Те, кто заботится о своем здоровье и всегда соблюдает правила гигиены, а в особенности, всегда моет руки, закаляется, ведет здоровый образ жизни, правильно питается могут не бояться. Ученые придумали для лечения этих страшных вирусов лекарство-прививку, которое делают врачи. Эта прививка убивает все эти полчища злых вирусов и люди перестают болеть. А дети, которые не боятся прививок, вырастают смелыми и сильными богатырями.



Приключения микроба Кузи



Жил микроб, звали его Кузя. Он был страшный, безобразный и очень любил приставать к людям, особенно маленьким детям, которые забывали мыть руки, фрукты и ели сладости на улице.

Однажды Кузя встретил девочку, которая очень не любила умыться, и ходила всегда с грязными руками. Так он и подружился с девочкой - грязнулей. От этой крепкой дружбы у девочки очень сильно заболел живот. Ведь она забывала мыть руки перед едой, и Кузя всегда сидел у неё на ладошках. Когда девочка кушала, она проглотила Кузю вместе с едой.

Так вредный микроб попал к ней в живот. И начались удивительные приключения Кузи внутри девочки. Девочке стало очень плохо, и ее увезли в больницу на скорой помощи. В больнице ей промыли желудок, поставили уколы и дали очень много

таблеток, которые бы смогли прогнать микроба Кузю. Кузе стало плохо от всех лекарств, и он поспешил выбраться наружу. С тех пор решил он больше не приставать к людям. А девочка поняла, что нужно следить за собой и обязательно мыть руки.



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 кувыряться, 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 заяц. 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 капусту: ***«Ешь, заяц, 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 морковку, свеклу и капусту. Больше о больных зубах и не вспоминал!

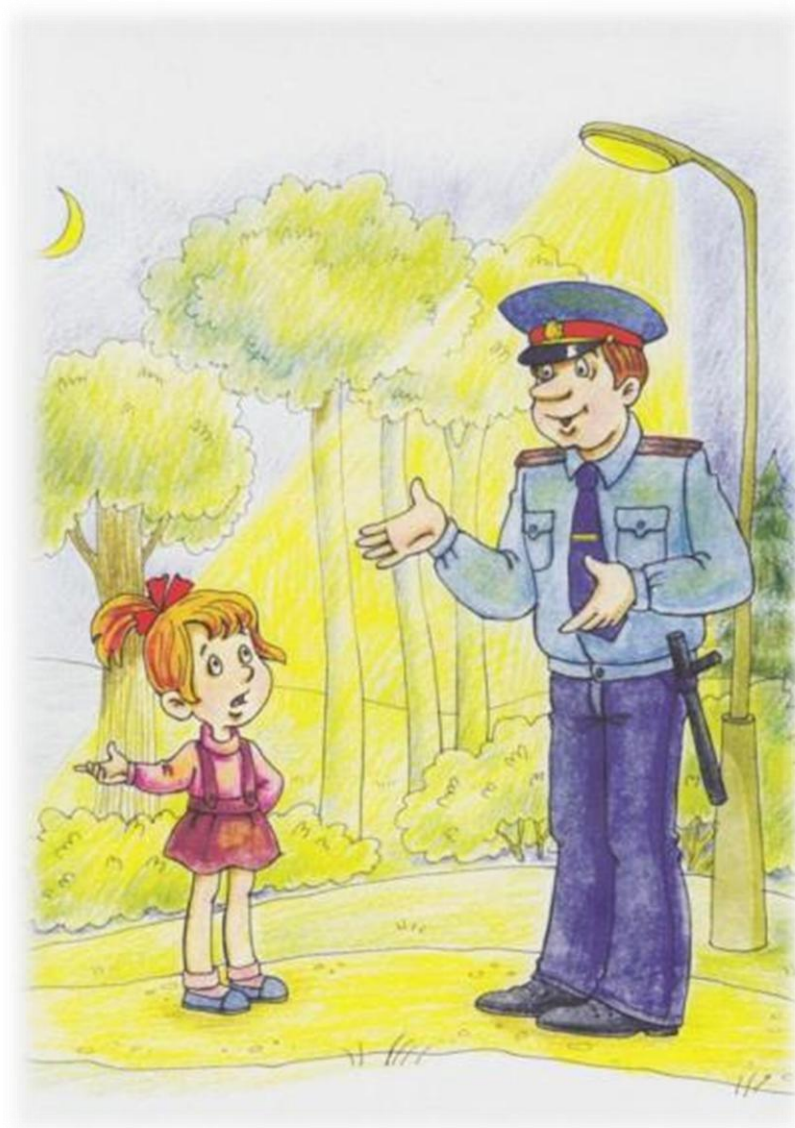
Тут и сказочке конец, а кто слушал — молодец!



Маша

Жила-была девочка по имени Маша. И было у Маши очень много друзей. Маша любила играть в мяч, прыгать через скакалку, играть в игру «прятки».

Наступило лето. На улице стало очень жарко, даже тенек не помогал. Тогда Маша вместе с друзьями решили искупаться в озере. Девочке Маше очень понравилась эта идея и она забыла предупредить своих родителей. Так как Маша и ее друзья впервые пошли на озеро одни, то они чуть не попали под машину. Друзья так долго шли, что заблудились. Стало темнеть и Маша начала плакать и звать маму на помощь. Хорошо что рядом проходил полицейский, он подробно расспросил девочку что случилось, Маша все рассказала полицейскому. Полицейский отвел девочку домой. С тех пор, Маша никогда не уходила со двора одна.



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 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 приговаривает: «Приятного вам аппетита!»

Как ребята клад нашли

Сидел Федя нахмуренный.

- Внучок, ты что такой хмурый сидишь? – спросил дедушка.

- Да чему радоваться то?? Ничего нельзя, ни за компьютером посидеть, ни телевизор посмотреть, телефон и тот отобрали. Скучно мне.

- Я знаю как тебя развеселить, у меня есть волшебная карта, держи!

Повертел Федя, покрутил, решил друзей своих позвать Петьку да сестру его Аленку.

- Смотрите, что мне дед дал! Карта сокровищ. Идем клад искать! Но дорога длинная.

Собрали ребята все необходимое и отправились в путь. Идут по тропинке, вдоль нее ягод растет видимо-невидимо и земляника, и черника. Остановились друзья, наелись и дальше пошли. А впереди речка, мостика нет...



Пришлось плыть, речка прохладная бодрящая, переплыли. Решили отдохнуть на солнышке, обсохнуть.

- Нам нужно вон в тот дом. – сказал Федя.

На крылечке сидела старенькая бабушка.

- Ой, давно не было в наших краях таких славных ребятшек! Как же вы тут оказались?



- А мы клад ищем! И у вас тут должна быть подсказка...- протараторил Петька.

- Аааааа... Давайте я вас сначала накормлю, голодные, небось.

Зашли ребята в дом. Накрыла бабушка стол.

- Неееееее, я это не буду. – поморщила нос Аленка. – Я овощи не ем, и молоко не пью.

- Ну и зря. Не найдешь тогда клад! – ответила бабуля.

А мальчишки все съели и стали интересоваться где же сокровища?

-А клад- то, внутри вас! Не сидели вы дома перед телевизором, нагулялись, поплавали, свежим воздухом подышали, витаминов поели. Сокровище – это ваше здоровье!

Две щётки

В одной квартире под номером 0 жили-были две щетки: зубная и щетка для одежды. Как-то, оказавшись друг с другом рядом стали спорить, кто из них важнее. Зубная щетка утверждала, что она нужнее и важнее для здоровья человека, ведь она умеет чистить, уничтожать бактерии и микробы во рту, сохраняя здоровье зубов. А щетка для одежды доказывала свою необходимость для человека, так как она помогает следить за чистотой одежды, очищает одежду от грязи и пыли, принесенные с улицы. Долго спорили они, пока не появился всем известный Мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир.

- Перестаньте спорить, я помогу вам! – сказал он.

- Каждая из вас щетка нужна и важна для человека. Я открою вам большой секрет! Для здоровья человека нужны не только вы, но и другие предметы личной гигиены. А вы знаете, какие? Тут щетки стали перечислять их.

- А самое главное, запомните, чистота – залог здоровья!



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 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.



Умка

Жил был медвежонок Умка. Он был маленький, очень любопытный и жил на Северном полюсе со своей семьей. Там где жил Умка много льда, снега и всегда бывает холодно.

Однажды медвежонок долго плавал в ледяной воде и простудился. У него заболело горло, плохо стало Умке. Об этом узнали полярники. Дядя Саша рассказал по телефону об этом своей дочке. Даша пришла в детский сад и рассказала о больном медвежонке. Дети узнав, что заболел Умка, решили ему помочь. Они собрали посылку с фруктами, овощами, медом и малиной. Ведь ребята знали, что в овощах и фруктах много витаминов, и они помогают выздороветь. Посылку отправили на далекий Север с надеждой, что она поможет больному Умке.

Дядя Саша получил посылку и поспешил вылечить малыша медвежонка. Сначала мама медведица рычала и не давала полярникам лечить Умку. Но потом поняла, что они не хотят навредить ее сыночку, а желают только помочь. Умка поправился, и дядя Саша написал дочке письмо.

Он благодарил детей за помощь. А еще написал, что Умке очень понравился мед, а варенье и фрукты помогли не только медвежонку, но и полярникам пережить суровые морозы.

Теперь Умка продолжает бегать и ловить вместе с мамой рыбу в холодном северном море.

