

Сборник сказок и стихов о здоровом образе жизни

Цель: Формирование и популяризация знаний и представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Познакомить детей с правилами здорового образа жизни.
2. Углублять и систематизировать знания о принципах здоровьесбережения.
3. Донести до сознания детей невозможность пассивного и пренебрежительного отношения к утренней гимнастике, закаливанию, занятиям спортом.
4. Развивать логические способности детей, умения делать умозаключения, находить закономерности и причинно-следственные связи.
5. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.

Аннотация к сборнику сказок и стихов

Данный сборник поможет сформировать у детей осознанное отношение к своему и здоровью и привычку быть здоровым. Они понятны и близки детям, легко запоминаются. Читая или рассказывая сказки, сопереживая героям, у детей формируется понятие о здоровом образе жизни, о необходимости гигиенических процедур и товарищеских отношениях.

Степень распространения. Поучительные сказки и стихи могут использоваться педагогами и родителями приобщая детей к здоровому и правильному образу жизни.

Сказки и стихи о здоровом образе жизни

Ириса Ревю «Про умное Здоровье»

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.

«Сказка про бодрую Белку».

Жили в одном лесу звери, которым некогда было делать зарядку. Все они были очень заняты! Медведь Топтыгин мед собирал, еж Пыхтелкин – грибы, лиса Патрикеевна хвостом следы замечала...

Жила в этом лесу белка Стрелка, бодрая, спортивная. Она все успевала: и орехи найти, и в дупле прибраться, и бельчат учить, и песни спеть. Такая она была веселая и добрая, что все звери белку любили. Однако не могли понять звери: зачем с утра, как проснется, белка по веткам скачет. То вверх, то вниз. Зачем? Лучше бы понежилась, пока утренний сон не пропал.

Пришли медведь, еж и лиса к белке и спрашивают: «Зачем?» А та отвечает: «Это утренняя зарядка! Я от нее всегда такая бодрая и не устаю до самого вечера!» ««Вот бы и мне не уставать», — говорит еж, — только я по веткам прыгать не могу». ««И я хочу быть бодрой и красивой», — говорит лиса, — и я не умею лазать по деревьям». «Вам и не нужно! — отвечает белка. — Можно делать другие упражнения! Я вас научу, только чур — не лениться!»

Стали звери каждое утро с белкой Стрелкой зарядку вместе делать. И через некоторое время заметили чудеса. Медведь так ловко и умело мед собирал, что ни одна пчела его не покусала. Ежик грибы домой стал приносить в два раза быстрее, лапки его стали крепкие и сильные. На себя налюбоваться и лиса не могла — бодрая, быстрая, стройная. Лесная красавица!

Пришли звери к белке и говорят: «Спасибо, Стрелка, научила утренней зарядке! Теперь мы стали самые здоровые и бодрые в лесу!» «И красивые», — добавила лисичка. А там и другие звери захотели быть бодрыми и здоровыми.

Теперь каждое утро в лесу начинается с зарядки.

«Витамины для медвежонка Винни».

Проснулся солнечный Лучик, прыгнул на подушку к Винни Пуху, но медвежонок был не в духе. Плохо себя чувствовал Винни Пух. Обиделся Лучик. Говорит: «Нельзя так целый день лежать!» «А чем мне заняться?» — грустно спросил Винни. «Знаешь, — сказал Лучик, — есть волшебные витамины для хорошего настроения! Пойдем, я покажу, где они!» Не хотелось Винни Пуху никуда идти, но он был любопытный медвежонок. Поэтому слез с кровати и пошел за Лучиком.

Шли они, шли и пришли к домику Лучика. А рядом с домиком был огород с овощами и ягодами.

«Вот они, мои витамины», — сказал Лучик. «Это просто морковь, свекла, капуста. Еще ягоды. Обычная еда!» — не поверил Винни. «Нет! — сказал Лучик. — Не обычные. Потому что папа Солнце и мама Земля подарили им витамины. Смотри, морковь дает глазам зоркость, а чеснок прогоняет вредные бактерии. Да и другие овощи, фрукты и ягоды дарят здоровье!» Удивился Винни: «А я и не знал, что на грядках растут волшебные витамины!» «Я покажу, как приготовить из овощей и ягод вкусные и полезные салаты! Тебе понравится!»

Медвежонок и Лучик приготовили вкусный завтрак. Так понравились салаты Винни, что он решил их есть каждый день. И настроение у него поднялось!

Решил медвежонок свой огород завести и выращивать полезные овощи и ягоды. Чтобы не расставаться с хорошим настроением и угощать всех друзей!

Медведь Александр «Кто всех полезней»?

Бежал трудяга-муравей
Дорожкой длинною своей.
Он нёс травиночку, старался
И нам с тобою улыбался.

Над полянкой пробежал ветерок, и цветы, потревоженные его лёгким дуновением, закачались. Тишина, застывшая в прогретом ласковым солнышком небе, нарушалась лишь щебетом птиц, порхающих с ветки на ветку деревьев, обступивших небольшую лесную поляну.

- Мама, посмотри, сколько разных цветов на этой маленькой поляне, маленькая девочка выбежала из-за деревьев по узенькой лесной дорожке.

- Да, Оленька, действительно замечательные цветы.

- Мама, а почему они все разные и зачем они?

- Ну что ты. Все эти цветы очень полезные.

- А чем они, мамочка, полезные? Ты можешь мне рассказать?

- Смотри, вот это – Ромашка. Во-первых, она очень красива и из неё всегда стараются делать букеты, которые дарят дорогим людям. Во-вторых, её используют для гадания.

- Как это – для гадания?

- Берут цветок в одну руку, а пальчиками другой отрывают лепесточки. По очереди, то есть один за другим. Например, «Любит» - «Не любит». И так до конца, пока последний лепесток не укажет правильный ответ. Но полностью полагаться на цветочные гадания всё-таки не стоит.

- И это всё?

- Нет. Из Ромашки делают целебные отвары, которые используют для лечения больных людей. Зимой, когда у тебя болело горло, тебе давали для полоскания отвар из Ромашки, который приготовил для тебя дедушка. Помнишь?

- Да? Так это значит, что вот эта Ромашка меня тогда вылечила?

- Да, Ромашка помогла нам вылечить тебя.

- А другие цветы, они тоже нужны для того, чтобы лечить горло?

- Нет, конечно. Вот этот цветок называется Зверобой. Он помогает людям лечиться от ста болезней. Вот этот цветок зовут Иван-чай. Из него тоже делают полезные отвары. И Ландыш используют для лечения болезней сердца. Да разве только в отварах и лекарствах дело. Смотри, какой чудесный венок я сплела тебе из Одуванчиков.

Оленька подбежала к маме, а та одела на голову дочке венок, похожий на маленькое солнышко.

- Смотри, у тебя словно солнышко на голове светиться. Жалко, что у меня нет с собой зеркала, а то бы ты смогла посмотреть на себя – такая красивая стала!

- Мамочка, а какие ещё полезные цветочки здесь растут?

- Да все, доченька! Ведь пчёлки со всех цветов собирают пыльцу и делают мёд. Кстати, мёд так и называется – Цветочный. Но нам пора идти, а то дедушка нас уже, наверное, заждался. Оленька побежала по дорожке и скрылась за кустами и деревьями, а следом за ней ушла её мама.

- Вы слышали, какая я полезная, - сказала Ромашка, обводя гордым взглядом стоящие вокруг неё цветы.

- Не ты одна здесь полезная, - спокойным голосом сказал Зверобой.

– Ты слышала, что про пользу других цветов тоже было много сказано. Просто люди торопились и не смогли тебе всё растолковать. Кстати говоря, мёд, о котором здесь упоминалось, не только очень полезный, но и вкусный. И люди, и звери его любят.

- Действительно, не нужно задаваться только из-за того, что про тебя рассказали, а про другие цветы нет, - сказал Колокольчик, - А вот интересно, полезен ли Мухомор, который прячется вон там возле берёзы?

– Колокольчик показал в сторону большой красной шапки с белыми пятнами, выглядывающей из травы на окраине полянки.

- Да какая от него польза! - закричал Одуванчик, - Одно название Мухомора уже говорит о том, что от него даже мухам ничего кроме вреда нет. Ужас!

- Представляете, рядом с нами – такими полезными, - Иван-чай посмотрел на цветы, которые внимательно его слушали, - находится такой отвратительный тип. Мы должны изгнать его с нашей прекрасной поляны и не допускать сюда никогда!

Вдруг в кустах между берёзой и сосной раздался громкий хруст веток и на поляну вышел большой Лось с красивыми ветвистыми рогами.

Он остановился и посмотрел на цветы.

- Глупые, вы глупые травинки-былинки! Я шёл мимо и случайно подслушал ваш разговор. Вы думаете, что Мухомор вреден?

- Да, - Одуванчик посмотрел на громадного Лося снизу вверх, а потом на прячущегося в траве Мухомора, - От него один вред. Я ни разу не видел, чтобы хоть один грибник положил к себе в корзину хоть один Мухомор. В этих красивых, на вид, грибах нет ни капли пользы!

- Одуванчик, ты глубоко заблуждаешься, - тихо сказал Лось и улыбнулся. – К твоему сведению я со вчерашнего вечера ищу Мухомор потому, что почувствовал внутри себя боли, о которых мне говорил ещё мой дедушка. Дедушка мне говорил, что если я захочу вылечиться от этой болезни, то мне нужно съесть небольшой мухомор и запить водой из ручья. Спасибо вам дорогие мои цветы за то, что вы подсказали мне место, где я смог найти мухомор. Сейчас я его съем и запью водой из ручья, протекающего вон под тем мостиком.

- Ты съешь Мухомор? – спросил Ландыш, для которого слова Лося были полной неожиданностью.

- Да, так как он нужен мне для того, чтобы поправить своё здоровье. И запомните – наша Природа настолько мудрая, что всё окружающее нас с вами – и цветы, и грибы, и деревья, и многое-многое другое - полезно. Одни полезны в одном случае, а иные - в другом.

«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 морковь, 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 сухие 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 пушу! – 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» 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 Здравью по домам бегать. И решило Здравье 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 Здравье. А кто здоровья своего не ценит, тому побегать за ним придётся.

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

«Про витамины и здоровье» *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, 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 обиженным: - 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: морковь, 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.

«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 защебетали птицы. Побежали на речку мальчишки. Петя сладко потянулся в своей кроватке. 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 промычал, 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.

Волшебные сказки для детей, которые плохо кушают

«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! А Капризка с каждым днем все росла и росла. Катюша наоборот 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, любясь 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 разыскивавшему 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!

«Сказка о полезных овощах» (Мария Шкурина)

Как-то летом гостил Серёжа у бабушки в деревне. Хорошо в деревне — солнышко, речка, чистый воздух. На улице можно играть с ребятами с утра и до самой темноты! Только вот часто Серёжа с бабушкой ссорился. А всё почему? Бабушка для внука готовила вкусные обеды из фруктов и овощей, а мальчик их есть не хотел. «Это я не люблю. Это я не буду. Вот это красненькое я не ем! Вон то зелёненькое убери!» — вот что слышала бабушка каждый раз, когда уговаривала мальчика сесть за стол. Бабушка расстраивалась, да и самому Серёже было неприятно её обижать, но вот ничего поделать с собой он не мог.

Одним утром, перед завтраком, вышел мальчик во двор, с солнышком поздороваться. Вдруг услышал Серёжа со стороны бабушкиных грядок с овощами чьи-то голоса. Огляделся он, нет никого. Подошёл поближе к грядкам и рот разинул от удивления. Это разговаривали друг с другом овощи на грядках. Да не просто разговаривали, а спорили.

- Я самый главный! – заявлял картофель. – Я лучше всех овощей насыщаю, даю силы на целый день!

- Нет, я самая главная! – не соглашалась оранжевая морковка. – Знаете, сколько во мне витамина – бета-каротина? Он очень для глаз полезен. Кто будет его много кушать, тот до самой старости будет видеть хорошо.

Слушает Серёжа морковку, а сам головой кивает. Вот оказывается, почему бабушка так хорошо видит, и не надевает очки даже когда шьёт или вяжет. Она, наверно, морковку любит.

- Не только ты, подружка, богата бета-каротином, — ответила тыква. — И во мне его много. Как и других полезных витаминов! Я помогаю человеку бороться с осенними болезнями, когда на улице сыро и ветер. Во мне и витамин С есть!

- О, если зашла речь о витамине С, то это вы ко мне обращайтесь! — рассмеялся мясистый сладкий красный перец. — Во мне его ого-го сколько! Больше чем в лимонах и апельсинах! При простудах помогает, организм укрепляет.

- А я вообще один из самых полезных овощей! — улыбнулась кудрявая капуста брокколи, поправляя свои зелёные листочки. — И чего во мне только нет! Хоть вари меня, хоть сыро кушай — сплошные витамины! А вкус! Знаете, какой из меня супчик получается?

- Ну-ну, друзья, не горячитесь, — сказал басом лук. — Разве вы не слышали поговорку «Лук от семи недуг»? Это про меня. Значит, что я от многих болезней человека могу вылечить. Да и вообще меня во все блюда добавляют. Без меня они не такие вкусные.

Тут вдруг овощи заметили, что за ними наблюдают и разом затихли, как будто только что не спорили друг с другом.

- Вот чудеса! — прошептал Серёжа, и тут бабушка позвала его завтракать.

Мальчик понял, что ужасно проголодался и побежал мыть руки. По пути он вспоминал, что сегодня приготовила бабушка на завтрак. А когда вспомнил, что она говорила про тыквенную кашу, обрадовался. Теперь-то он всегда будет кушать бабушкины супчики, каши и салатики и станет сильным, ловким и здоровым.

«Сказка о грустной тарелочке» (Мария Шкурина)

Жила-была девочка Катя. Хорошая девочка была Катя: добрая, вежливая, заботливая. Только вот не любила Катя кушать. И чего ей только мама не готовила: и супчики, и кашку, и котлетки с макаронами — а у Кати на всё один ответ: «не хочу, не буду».

Как-то бабушка подарила девочке новую тарелочку. Красивую, розовенькую. Говорит: «Вот, Катенька, новая тарелочка для тебя, не обычная она. Любит, когда детки хорошо кушают». Катя бабушку поблагодарила за подарок, но вот лучше кушать так и не стала.

Один раз положила мама Кате на новую тарелочку картофельное пюре с куриной котлеткой, и сама вышла из кухни по делам. Катя сидит перед тарелочкой, не ест, а только развозит по ней вилкой картофельное пюре. Вдруг слышит девочка, кто-то плачет. Огляделась Катя по сторонам, а понять ничего не может. Даже испугалась немного, а потом осмелела и спрашивает:

- Кто это плачет?

- Это, я тарелочка. Я плачу.

- А почему ты плачешь? — спрашивает девочка.

- Я расстраиваюсь, что ты плохо кушаешь, и никогда моей улыбки не видишь, — отвечает тарелочка.

- А ты умеешь улыбаться? — удивилась Катя.

- Конечно, умею. Вот съешь всю еду до самого дня и сама увидишь, — ответила тарелочка.

Девочка сейчас же взялась за вилку и съела всю котлетку и картофельное пюре. И как только дно тарелочки стало пустым, Катя увидела, что та действительно улыбается, и больше не плачет.

С тех пор Катя всегда съедала то, что готовила её мама, а тарелочка ей за это всегда благодарно улыбалась.

«Сказка про мальчика Сашу, который плохо кушал». (Екатерина Кубасова)

Саша плохо кушал. Он любил только конфеты и другие сладости. Но мама заставляла его кушать еще и кашу, борщ, суп, макароны, салаты и многое другое. - Не хочу, не буду есть!- повторял Саша. Мама говорила, что отдаст все собачке, кошке, но это не помогало. Тогда мама обещала не пускать Сашу на улицу, не разрешать смотреть «мультики», играть, не читать ему книжки и не давать конфет, если он не будет кушать.

Саша обиделся. «Вот уйду от мамы насовсем, никто тогда не будет заставлять меня кушать». И ушел. Он оделся, положил в карман булочку, яблоко, конфету и пошел, куда глаза глядят. Долго он шел и встретил собачку. Собачка сидела на дороге и скулила. Саша спросил:

-Почему ты плачешь?

-Я хочу есть,- сказала собачка.- Я долго ничего не ела и стала совсем слабая. Чтобы быть сильным, надо хорошо есть.

Саша был добрый мальчик. Он пожалел собачку и отдал ей свою булочку.

Пошел он дальше. Видит, лежит под кустом зайчик и плачет.

-Почему ты плачешь?- спросил Саша.

- Я хочу кушать. Если я не буду есть, мои ножки совсем ослабеют, и я не смогу убежать ни от лисы, ни от волка. Зайчика Саша тоже пожалел и отдал ему свое яблоко.

Потом он осмотрелся вокруг. Дом его не было видно, потому что Саша ушел очень далеко. Он задумался: "Я устал, ножки у меня болят, кушать хочется. Я тоже стал слабым, как собачка и зайчик, от голода. Он достал из кармана конфетку и съел ее, но сил у него от этого не прибавилось. «Какая польза от конфетки?- подумал Саша, - сейчас бы поесть каши, или борща, или лапши с котлеткой. Хоть бы молочка стакан выпить!» И Саша решил вернуться домой. Кто же его накормит, кроме мамы?!

Он быстро побежал обратно. Хоть Саша и устал, но собрал все силы и добежал до своего дома. Дверь ему открыла мама.

-Мама, скорее дай мне покушать,- прямо с порога попросил Саша. -Я голодный, как собачка, я голодный, как зайчик, я такой слабенький.

-Что ты будешь кушать?- спросила мама.

-Я теперь все буду кушать. Я хочу быть сильным, здоровым, крепким, хочу вырасти большим. Теперь Саша стал хорошо кушать и дома и в детском садике. Даже просил добавки. Он ведь не хотел быть слабым и оставаться маленьким!

Стихи про гигиену

Жил на свете мальчик странный —
Просыпался поутру.
И бежал скорее в ванну
Умываться. Я не вру.
Хотите — верьте, хотите — нет.
Руки мыл зачем-то с мылом,
А лицо мочалкой тер...
На руках все пальцы смыл он,
Щеки в дырах до сих пор.
Хотите — верьте, хотите — нет.

Если б мыло приходило
По утрам ко мне в кровать
И само меня бы мыло —
Хорошо бы это было!
Если б, скажем, мне волшебник
Подарил такой учебник,
Чтобы он сам бы мог
Отвечать любой урок.
Если б ручку мне в придачу,
Чтоб могла решить задачу,
Написать диктант любой —
Все само, само собой!
Если б книжки и тетрадки
Научились быть в порядке.
Знали все свои мест;
— Вот была бы красота!
Вот бы жизнь тогда настала!
Знай, гуляй да отдыхай!
Тут бы мама перестала
Говорить, что я лентяй...
Автор: *С.Маршак*

По воде под ивняком
Ходит аист босиком,
Потому что эта птица
По утрам привыкла мыться.
Клювом трогает лозу,
На себя трясёт росу
И под душем серебристым
Моет шею чисто-чисто.
И не хнычет: «Ой, беда,
Ой, холодная вода!»

Автор: *В.Стельмах*

Водичка, водичка,
Умой мое личико,
Чтобы щечки покраснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Чем плох, по-твоему, Енот?
По-моему наоборот:
Он – умное животное
И очень чистоплотное!..
Автор: *В.Смит*

«Страшная история»
Мальчик стричься не желает,
Мальчик с кресла уползает,
Ногами упирается,
Слезами заливается.
Он в мужском и женском зале
Весь паркет слезами залил.
А волосы растут!
Парикмахерша устала
И мальчишку стричь не стала.
А волосы растут!
А волосы растут!
Год прошел,
Другой проходит...
Мальчик стричься не приходит:
А волосы растут!
А волосы растут!
Отрастают, отрастают,
Их в косички заплетают...
— Ну и сын, — сказала мать,
Надо платье покупать.
Мальчик в платьице гулял,
Мальчик девочкою стал.
И теперь он с мамой ходит
Завиваться в женский зал.
Автор: *Э.Успенский*