**Поучительные сказки "Помощники здоровья"**

*инструктор по физической культуре Макаренко Г.А.*

Очень важно привить детям дошкольного возраста хорошие привычки. Когда ребенок начинает осознавать себя и свою связь с окружающим миром, его нужно приучать к здоровому образу жизни. Но делать это следует осторожно, не перегружая мозг малыша потоком научной информации, а стараясь развить у ребенка способность мыслить, чувствовать свое тело и делать соответствующие выводы. Формировать правильные привычки помогут педагоги в детском саду и родители дома.

Для дошкольникасказка– это самый доступный и понятный метод обучения - язык, который понятен ему лучше, чем нравоучения и наставления. Сказка позволяет взрослым, корректным образом влиять на внутренний мир ребят. Дети видят ситуацию под другим углом, они понимают, что другие главные герои (животные, игрушки) тоже оказываются в подобных ситуациях. Кроме того, слушая сказку, они получают жизненный опыт, переживая происходящие события вместе с героями. Мальчишки и девчонки на примере других делают выводы и учатся решать проблему самостоятельно. Сказки могут быть похожими на истории из жизни вашего ребенка. Они учат, как можно и важно беречь и сохранить своё здоровье. Предлагаю вашему вниманию несколько сказок о здоровье.

*Приложение 1*

**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 удается?

- Мне помогают мои друзья. Если хочешь, я 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, 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 тепло всегда дарю.

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 не Микробом.

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. А Микроб не захотел с ними водиться и он ушёл.

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 побегает, 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 добываются 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 добавят тебе здоровья?

Почему говорят: *«Здоровье всему голова»*?

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

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

**«Как Миша и Маша учились мыть руки»**

Послушайте, как Миша Маша учились мыть руки. Однажды мама привела их первый раз в детский сад.

- 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 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 сначала 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. Левая скатывается с правой, а правая – с левой. 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 вы, друзья, умеете правильно мыть руки?**

**«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 он проголодался. Подкрался тихонечко он к зубику-Зазнайке (как раз тот 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 бытье 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 зубной пастой, да щетками и о советах доброго Доктора всегда помнят.

Уважаемые родители и коллеги вы можете сами придумать сказку, попробуйте! Желаю Вам удачи!