



СКАЗКИ

о здоровом образе жизни

Авторы: воспитанники подготовительной группы № 4

Воспитатель: Ломанова Ирина Геннадьевна





СКАЗКА «Девчушки – Здоровушки»

Жили-были Толстушка и Худышка.

Толстушка целыми днями, что-то жевала, а Худышку, наоборот, ничем не накормишь. Вот однажды весенним солнечным денечком, вышли они погулять на улицу, сидят на лавочке, смотрят по сторонам.

Вдруг откуда не возмись к ним подошла девчушка-веселушка и звали

ее Здоровичка. Девочки очень ей позавидовали, почему она так веселится и розвивается, прыгает и скачет, а у них нет на это сил и желания. Им, конечно, захотелось узнать ее «маленький секрет».

Здоровичка с удовольствием и без утайки им все рассказала, что она каждое утро умывается прохладной водой, поэтому она бодрая. Ест на завтрак кашу, поэтому у нее отменное здоровье, делает каждое утро зарядку, поэтому у нее хорошее настроение, и она любит веселиться. А еще она рассказала, что очень любит принимать «солнечные ванны», которые помогают вырабатывать ее организму витамин «Д», такой необходимый для каждого живого организма.

Обрадовались тогда Толстушка и Худышка, что они тоже могут все это делать, и быть такими веселыми и здоровыми детишками. И с тех пор. Больше не было ни Худышки, ни Толстушки, а стали девушки – Здоровушки!

СКАЗКА

«Веселая зарядка»



Ростов
Арсений с
мамой

перестали друзья. Но его продолжал навещать его и не мог понять, что случилось с его веселым другом зайчиком. И в один прекрасный день, он понял, и придумал, как ему помочь.

Рано утром ежик пришел к зайчику, позвал его на улицу и сказал повторять за ним движения зарядки. Им было весело, после, они побежали по росе к речке, чтобы искупаться. «Чувствуешь, как радостно забилось сердце? Как веселее кровь побежала по жилам?» - это все зарядка, говорил ежик. Не пропускай ее никогда! Утренние упражнения, не только помогут тебе по-настоящему проснуться, но и сделают тебя сильнее, бодрее и умнее.

Каждое утро, ежик с зайчиком делали зарядку, бегали и купались. Стасику это очень нравилось, он стал бодрее, веселее, стал меньше уставать и болеть. В школе получал одни пятерки. Он учил своих младших братьев и сестер делать зарядку, и вести здоровый образ жизни.

Жил-был зайчик по имени Стасик он часто болел и уставал в школе был грустным ему не хотелось играть, к нему приходить его лесные лучший друг ёжик,

СКАЗКА

«Миша - за здоровый образ жизни!»



Кауров Степа
с мамой

Жил-был медведь. Звали его просто Миша. Медведь был очень ленивый, спал до обеда, а когда просыпался, шел в ближайшую деревню на пасеку, где воровал мед. Плотно позавтракав, вернее сказать, пообедав, Миша возвращался обратно в лес и снова ложился спать. Так проходили дни, пока однажды с ним не случилась одна поучительная история.

В этот день проснулся Миша как обычно около полудня и отправился привычной тропой в деревню за медом. В этот раз ему особенно повезло – меда в улье было ну очень много! Миша ел-ел, пока не почувствовал, что у него начинает очень сильно болеть живот. Живот разболелся так сильно, что пришлось медведю идти к доктору. Доктором был заяц. Жил он в этом же лесу и звали его просто Доктор.

- Ну что, больной, на что жалуйтесь? - поинтересовался Доктор.

- Живот болит! Ни есть, ни спать не могу! - проревел несчастный медведь.

- Когда заболел? - продолжил опрос заяц.

- Сегодня. Проснулся как обычно в полдень, пошел завтракать в ближайшую деревню, заглянул в улей, а там меда немерено! Ну не оставлять же на завтра то, что можно съесть сегодня! А сейчас ..Ай-яй-яй! Живот болит...Да так сильно! - пожаловался пациент.

Доктор выслушал больного, многозначительно помолчал, а затем спросил:

- А кроме меда, чем вы еще питаетесь?

- Кроме меда ничего в нашей местности больше нет, - пробурчал медведь.

- А малину разве медведи не собирают? - задал очередной вопрос Доктор

- Так эта малина в нашем-то лесу не растет, за ней в соседний лес идти нужно, - быстро дал ответ Миша.



-А если встать пораньше? - предложил заяц.

- Да тяжело мне вставать рано! Я и к полудню еле-еле лапами передвигаю! -не сдавался медведь.

- А если зарядку по утрам начать делать? Говорят, что зарядка по утрам обладает просто чудесными свойствами, - продолжал Доктор.

- Вставать вместе с солнцем? Делать зарядку, чтобы идти в соседний лес за малиной? Нет уж! Это не по мне. Я лучше проторенной тропой до ближайшей деревни за медом! - воскликнул больной, но тут же схватился за живот.

- Нет уж! Недели две точно за медом тебе не ходить! Ты его переел, и, выражаясь научным языком, у тебя на него сейчас аллергия. И если ты хочешь быть здоровым, строго следуй моим рекомендациям, - закончил свою речь доктор.

Тяжело вздохнул Миша и грустно произнес:

- Я ведь даже зарядку делать не умею. Научите?

- Завтра в 8 утра встречаемся на центральной поляне. У нас там собираются все лесные жители, кто хочет вести здоровый образ жизни, - торжественно произнес Доктор.

Так началась у медведя Миши новая жизнь. Поначалу было ему не привычно вставать рано утром, делать зарядку, потом идти в соседний лес за малиной. Но потом так понравилась ему эта новая привычка. Малину собирал он уже по дороге в лес, это был его завтрак. Чтобы было удобнее, Миша сплел себе корзину и носил малину в свою берлогу, где делал заготовки на зиму. Так прошло лето. Перед тем, как уйти в зимнюю спячку, медведь снова посетил доктора Зайца.

- Теперь я вижу, что все в порядке. Можно и в зимнюю спячку со спокойной совестью отправляться. Ведь медведям зимой спать полагается. Только когда проснешься, про здоровый образ жизни не забывай! «А, чтобы крепче спалось, держи от меня маленький подарок», - сказал довольный Доктор и протянул Мише небольшой горшочек меда.

