

# КОРОТКИЕ РАССКАЗЫ И СКАЗКИ О ЗДОРОВЬЕ





## Кто же настоящий друг?

Жил-был мальчик Андрей. У него был лучший друг – Микроб. Дома целыми днями друзья играли в комнате на полу перед телевизором.

- Может, пойдём, погуляем - спрашивал мальчик у друга.

- Нет, ни в коем случае, - отвечал Микроб, - ты, что хочешь простудиться?

- А, может, сделаем зарядку?

- Ну, вот ещё! Руки, ноги заболят. Давай лучше мультики смотреть!

- Давай руки грязные помоем, искупаемся.

- Ты что? Вода прохладная! Заболеешь!

Так проходили дни и недели. Мальчик стал болеть и хмуриться. Все называли его Слабышом. Родители забеспокоились и вызвали врача. Он посмотрел на мальчика, на его грязные руки и говорит: «Если Андрей не будет мыть руки, микробы будут жить у него в животике всегда. И тогда надо будет делать операцию, вырезать гадких и страшных микробов. Только чистота, воздух и вода помогут ему избавиться от грязных микробов».

Мама подумала и решила отдать сына в детский сад, чтобы он стал здоровым. Там дети соблюдают режим дня, занимаются физкультурой, гуляют и кушают вовремя. В детском саду здоровые, крепкие, весёлые малыши приняли Андрея в свой коллектив. Они дружно играли, делились игрушками и всё время повторяли: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» А Микроб шептал на ухо Андрею: «Не играй с ними! Я твой друг!»

- А почему Солнце – друг? - спросил Андрей у детей.

- Солнце в небе ярко светит

Всем дарит тепло,

Все болезни он излечит

Вирусам назло – ответили дети.

- А почему Вода?

- А прохладная Вода

Здоровья всем желает.

Она не принесёт вреда

И тело закаляет.



- И воздух - друг?  
- Он тоже наш хороший друг.  
Гуляйте больше малыши!  
Ведь воздух закаляет дух!  
Гуляй и носиком дыши!

- А мой друг Микроб говорил мне всё наоборот. И руки мыть не разрешал. Значит, он меня обманул, - промолвил удивлённый Слабыш. – Я тоже очень хочу с вами дружить и никогда не болеть. А с Микробом я водиться больше не буду.

Вот и стал Слабыш с детьми вместе гулять, делать зарядку и умываться прохладной водой. Вскоре перестал Слабыш болеть, стал крепким и здоровым. Стали называть его не Слабышом, а Здоровячком. Руки и лицо теперь у него были всегда чистыми, кушал он ложкой. Микроба они прогнали. Не хотелось Микробу уходить от Андрея. Он пищал, кричал, уговаривал, чтобы остаться, но мальчик твёрдо решил дружить с Водой, Солнцем и Воздухом, мыть руки перед едой и быть всегда здоровым.

Ребята, а как вы думаете, с кем лучше дружить?



# Сказка про Зайца-грязнулю

Жил-был в лесу заяц. Все зайцы были как зайцы: летом серые, зимой белые. А этот и зимой и летом был одним цветом. И цвет этот был ни белый, ни серый, а просто грязный, потому что заяц никогда не умывался.

Шел как-то он по тропинке, а навстречу ему лиса.

- Ты кто? – спрашивает лиса.

- Заяц, - ответил заяц.

- Не может быть, - замотала головой лиса. – Я никогда таких зайцев не видела, таких страшных не бывает! Может быть ты еж?

- Почему? – удивился заяц.

- Потому что на тебе солома старая, шелуха от шишек и шерсть вся свалялась, на иголки стала похожа.

Заяц обиделся, но решил, что умываться все равно не будет. Повалялся он по земле, стряхнул старую солому и шелуху от шишек и пошел дальше. А навстречу ему волк.

- Ты кто? – спрашивает волк.

- Заяц, - ответил заяц.

- Не может быть, - сел на задние лапы волк. – Я никогда таких зайцев не видел, таких страшных не бывает! Может быть ты крот?

- Почему крот? – удивился заяц.

- Потому что ты весь в земле, вон какой черный!

Заяц обиделся, но решил, что умываться все равно не будет. Повалялся он по траве, стряхнул землю и пошел дальше. А навстречу ему медведь.

- Ты кто? – спрашивает медведь.

- Заяц, - ответил заяц.

- Не может быть, - замотала головой медведь. – Я никогда таких зайцев не видел, таких страшных не бывает! Может быть ты лягушка?

- Почему? – удивился заяц.

- Потому что весь зеленый!

Заяц обиделся, но решил, что умываться все равно не будет.

- Ну и что, зато не съели, - подумал он и пошел дальше. Видит, на поляне играют зайцы.

- Привет, - закричал заяц, выскочив на опушку. – Возьмите меня к себе поиграть.

- А ты кто? – хором спросили зайцы.

- Как кто? Заяц!



- Не может быть, - сказал один из игравших на поляне зайчиков. – Ты на нас совсем не похож.

- Как не похож? – расстроился грязный заяц. – Разве я не такой же, как вы?

- Нет! – хором прокричали зайцы. – Вот пойдем к речке, посмотрим в воду, отражения сравним.

И поскакали они все к речке. Сели чистые зайцы рядом, а грязный заяц в самом конце пристроился. Наклонились они над водой, а там...

Все зайцы, как зайцы – серые, а рядом с ними кто-то такой страшный!!! Закричал грязный заяц от страха и свалился в воду. Поплавал-поплавал, понырял, да и выпрыгнул на берег.

- Ой, - закричали зайцы. – И правда, ты заяц!

Он осторожно вернулся к реке и посмотрел на свое отражение.

- Какой я красивый, оказывается, - удивился заяц и пошел играть к своим новым друзьям. С того дня он каждое утро бегал вместе со всеми к речке умываться.



# Как беречь своё здоровье?

Здоровье – это богатство, это самая большая ценность, которая дана человеку. О здоровье надо думать не тогда, когда оно потеряно, а всю жизнь, начиная с младых лет.

Для того, чтобы быть здоровым, надо знать некоторые правила, и соблюдать их. Природа наделила людей богатейшими возможностями, но они могут быть реализованы только тогда, когда человек умеет управлять своим телом, умом, душой. Наш организм – это настоящий механизм, работающий по своим законам. Этот механизм работает без сбоев в том случае, если его содержат в чистоте и порядке. Если за «механизмом» не ухаживают, не поддерживают его в лучшем виде, то он очень скоро потребует ремонта, начнёт потихоньку разрушаться. Всем известно, что здоровье – это первое богатство. И никакие дорогие вещи, ценные приобретения, не заменят человеку здоровья. Как же сделать так, чтобы всё в нашем организме работало, как надо? Чтобы мы были здоровыми, красивыми, счастливыми?

## Правило 1. Правильное питание

Законы природы требуют от нас определённых усилий. Чтобы организм был здоров, большое значение имеет правильное питание. Питание должно быть сбалансированным, регулярным, умеренным. «Будь умён в пище. Не принимайся за еду, если не голоден. Ешь медленно, тщательно пережевывай пищу. Пей чистую воду», — учил нас русский писатель-просветитель князь Енгалычев.

## Правило 2. Спортивные упражнения – каждый день

Движение – это жизнь. Чтобы организм не давал сбоев, нужно каждый день выполнять комплекс физических упражнений желательно на свежем воздухе. Укрепит организм плавание, катание на велосипеде, занятия фитнесом. Любой вид спорта – это наш помощник в борьбе за здоровье.

## Правило 3. Вода – наша союзница

Водные процедуры закаляют тело человека. Повышается невосприимчивость организма к болезням. Обтирания, купания, приём хвойных ванн, баня – всё это укрепит нервную систему, сердце и сосуды.

## Правило 4. Здоровый сон

Если погулять до сна хотя бы пятнадцать-двадцать минут, то организм вам скажет: «Спасибо». Крепкий, здоровый сон – именно он даёт полный отдых организму. Помните об этом!

## Правило 5. Гигиена тела

Правила личной гигиены, как и правила дорожного движения, нужно соблюдать всегда беспрекословно и безотлагательно.

## Правило 6. Берегите психическую энергию

Психическая энергия лежит в основе нашего иммунитета. Иммунитет – это способность организма сопротивляться вредным внешним воздействиям. Учитесь спокойствию, самообладанию, радуйтесь жизни. Вот видите, быть здоровым – это и просто, и сложно.



## Про расчёску Чёску и мыло Умыло

Жили-были расчёска Чёска и мыло Умыло. Их друзья, такие же, как они, весёлые расчёски и кусочки озорного мыла, жили в каждом доме. Ежедневно они юлили-мылили, а также причёсывали весь честной народ.

Расчёска Чёска и мыло Умыло часто ходили к друзьям в гости. Они смотрели, как те весело наводят чистоту и красоту. Чистоту, естественно, наводило мыло, а красоту – расчёска.

Но вот однажды расчёска Чёска и мыло Умыло попали в незнакомый дом. Они надеялись встретить в нём своих друзей, но их там не было. Дом был новый, и вещей в нём было очень мало.

Девочка Зоя, увидев новую красивую расчёску и весёлое мыло, радостно захлопала в ладоши.

— Я хочу, чтобы вы остались со мной, чтобы жили в этом доме, — сказала Зоя. — Вы такие весёлые. Я познакомлю вас со своим младшим братишкой Тишей, и вы станете его друзьями. Тиша должен знать, что расчёска — вещь совершенно необходимая, она стоит на страже здоровья наших волос. А мыло — верный друг, оно помогает в борьбе против синьоры Грязи и армии Бактерий.

Расчёска Чёска и мыло Умыло согласились. Они стали жить в новом доме. И продолжали ходить к старым друзьям.



## Как Маша и Даша со спортом подружились

Жили-были девочки Маша и Даша, и Коля Петушков. Вот соберутся они зимой около катка — Маша в теплой шубейке и шали, Даша в огромном шарфе и двойных рукавицах и Коля в простой теплой курточке. Девочки мерзнут, а Коле хоть бы что. Он — то на лыжах, то на коньках, ещё и Снеговика на коньки поставил. И давай с ним соревноваться — кто быстрее.

Девчонки выйдут на улицу, стоят без движения — холодно! Вот что не забывают только сделать — так это разговоры разговаривать — про Фому, да про Ерёму, да про кошечку Кулёму...

А Мороз их за щёки дергает, словно спрашивает:

— Тепло ли вам, девицы, тепло ли, красные?

А однажды так защипал, что они решили бежать от него. Бегут — а синицы смеются над ними — разве ж это бег? Увидел это Коля Петушков и сказал девчонкам:

— С завтрашнего дня призываю вас начать новую жизнь. Пора вам заняться спортом. Сейчас зима. Зимние виды спорта — это сейчас для вас самое то. Пусть Маша попробует заняться фигурным катанием, а Даша — бегом на коньках.

Ох, и нелегко пришлось девчонкам, да они понимали, что Коля прав. Жизнь — это движение. Спорт — это отличное занятие, это здоровье, хорошее настроение.

Под Новый год друзья встретились у новогодней елки. Повеселились вволю. Ах, как хороши были девчонки! В лёгких одеждах, спортивные, улыбающиеся. Синички приветливо махали им платочками. Снеговик приплясывал вместе с ними.

Как Мороз их ни щиплет — они его не боятся. Мороз рядом с ними хорохорится. А девчонки рады ему. С Морозом задорнее!



## **Сказка о гигиене для девочек и мальчиков**

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

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

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

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

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

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

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

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

А в государстве всё вернулось на круги своя. Вода весело за журчала в кранах. Предметы, необходимые для гигиены, возвратились на свои места. На полках шампуни плясали вместе с мылом, зубные щётки с зубными пастами, а щётки — с мочалками.

И жизнь людей снова стала счастливой и радостной.