

## Сказки про ЗОЖ



**Исполнитель: инструктор  
по физической культуре  
Хайбулина Н.Ю.  
1 КК.**

## ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ СКАЗКИ

Ни одна современная технология дошкольного образования не обходится без использования сказочных форм. Не стала исключением и валеология. Так, Е.И. Гуменюк и Н.А. Слисенко выделяют следующие виды валеологических сказок: фольклорные, литературные, сказки современных писателей, валеологические сказки о сказках, а также игры-матрицы и игры-путешествия

### **Почему у мышонка заболел Живот?**

(Д. Минеева)

Мышонок Тема прибежал домой, быстро сел за стол и сказал:

- Мамочка, добрый день. Я не опоздал, я уже дома и я поздоровался!
- Да, сынок, но есть одно, о чем ты забыл. Посмотри на свои лапки, — тихо произнесла мама.

Тема посмотрел на лапки и увидел, что они очень грязные. Он вспомнил, как строил замок из песка, а потом заселял в него жуков и пауков. Еще Тема вспомнил, что перед самым домом упал в грязную лужу, но нисколько этому не огорчился, потому что там же он смыл песок с лапок и потом сразу же примчался домой.

- Мама, я вымыл лапки в луже! Они были еще грязнее, все в песке! — сказал мышонок.
- Темочка, в луже очень грязная вода. Твои лапки не стали чище, — ответила мама-мышь.

Тема снова посмотрел на лапки, но не пошел их мыть, потому что был очень голоден, а к тому же принесенные мамой сырные булочки, издавая приятный аромат, так и притягивали к себе.

Тем временем мама-мышь собралась идти за ягодами на ближайшую полянку: она хотела приготовить земляничный чай, который так любили папа и Тема. Мама еще раз напомнила сыну о том, чтобы он помыл лапки, и ушла.

Но мышонок продолжал кушать и виновато поглядывал на лапки. Ему стало интересно, почему нельзя садиться за стол с невымытыми лапами, и он решил это проверить. Сначала Тема облизал одну лапку, затем вторую...

Вечером мышонок играл, помогал папе чинить полку, читал книгу, а к ночи стал плохо себя чувствовать — у него заболел живот. Тема подумал: «Не буду никому говорить, вдруг меня завтра не отпустят гулять!»

Но живот болел все сильнее и сильнее. Тема уже не мог даже ходить, он лег в кроватку и захныкал от боли. Услышав писк, папа прибежал в комнату сына, увидел слезы бледного, больного Темы и спросил его:

- Что случилось?

Мышонок рассказал папе обо всем, что произошло с ним за обедом.

Тогда папа пошел на кухню и взял из аптечки лекарство. Это были таблетки.

Когда папа пришел в комнату Темы, мама была уже там, и мышонок просил у нее прощения, а та его нежно гладила и укладывала поудобнее в кроватку. Папа дал сыну три таблетки. Они были черного цвета и назывались активированный уголь. Мышонок их проглотил, запивая водой, — таблетки оказались совсем не горькие.

- Мама, а у меня болит живот из-за того, что я облизал грязные лапки? — спросил смущенно Тема.

• Да, сынок, ведь грязные лапки — это всегда опасно для здоровья, — ответила мама.

• А почему? — спросил сын.

*(Почему грязные руки опасны для нашего здоровья? Что произойдет, если мы не будем мыть руки?)*

Мама объяснила мышонку, что в грязи живут микробы. Они совсем крошечные и их не видно, но они очень опасны. Если микробы попадут в наше тело, мы начинаем болеть.

• Мама, а только живот может заболеть? А голова? — поинтересовался Тема.

• Конечно, ведь микробы могут принести вред нашему ротику, — ответила мама.

• Микробы могут поселиться во рту и испортить наши зубки — и тогда их придется лечить, — продолжил папа и добавил: — А могут испортить и наш язык, и десны, и нёбо — на них могут появиться маленькие ранки.

*(Взрослый называет части тела и органы: рот, живот, зубы, десны, язык, нёбо; дети показывают на себе, где они находятся.)*

• Мама, папа, а если микробы уже попали в рот, что нужно сделать? — спросил мышонок и получил следующий ответ от папы:

• Если микробы попали в рот, надо прополоскать его несколько раз!

• Можно и зубки почистить, — добавила мама.

*(Как вы думаете, что надо делать, чтобы микробы не попали в рот?)*

• А если этого вовремя не сделать, то микробы попадут в животик и тогда он заболит? — спросил у родителей мышонок.

*(Согласны ли вы с Темой? Почему?)*

Папа и мама закивали головами и заметили, что их сынишка уже пошел на поправку. Они поняли, что в этом помогли таблетки — активированный уголь. Они-то и выгнали всех микробов из животика Темы. А вечером вся семья собралась за столом, чтобы попить ароматного земляничного чая. И Тема еще весь вечер расспрашивал у родителей о микробах и о том, что нужно делать, чтобы из-за них больше не заболеть.

### **Как Ваня чистым стал**

(Ю. Кислицына, Н. Шадагинова)

Жил-был в одном доме мальчик Ваня. Все его называли не Ваней, а грязнулей, потому что он не любил умываться, не чистил зубы, а его грязная одежда была разбросана по всей комнате. В одно прекрасное утро Ваня проснулся и увидел совершенно пустую комнату, лишь в углу одиноко стоял грязный ботинок.

• Что произошло? — испугался Ваня.

И ботинок рассказал, что ночью вся одежда ушла к другому мальчику — Мише, который любит чистоту. Ване ничего не оставалось, как решить самому стать чистым, чтобы вернуть всю свою одежду, а то даже на улицу погулять выйти не в чем.

Пошел Ваня в ванную, но, кроме мочалки, ничего там не увидел.

*(Что еще должно быть в ванной комнате?)*

Ваня вспомнил, что когда-то в ванной комнате были душистое мыло, приятно пахнущий шампунь, зубная паста со щеткой, полотенце и пр.

Мочалка сказала мальчику:

- Чтобы вернуть все вещи на место, ты должен ответить на мои вопросы:

5. Сколько раз в день нужно чистить зубы? *(Два.)*

6. *Когда необходимо мыть руки? (После прогулки, посещения туалета, перед едой.)*

7. Как часто нужно мыть голову и тело? *(Два раза в неделю.)*

Ваня ответил на все вопросы, и все вещи вернулись к нему.

С радостью мальчик стал мыться, чистить зубы. Одежда решила вернуться к Ване при условии, что мальчик будет за ней ухаживать.

*(Как нужно ухаживать за одеждой?)*

Ваня торжественно пообещал мочалке, что он всегда будет чистым, будет ухаживать за собой (чистить зубы, уши, нос, мыть руки, тело) и своей одеждой (стирать ее, чистить щеткой, аккуратно складывать, вешать на плечики). Вот так Ваня из грязнули превратился в чистюлю.

## **Про Ивана и Бабу Ягу**

*(Д. Дербенёва)*

Жили-были Старик со Старухой, и был у них единственный сын Иван. Они так любили его, холили и лелеяли, что лишний раз ручку поднять не давали, все за него делали. А Иван лежал на печи, бока пролеживал. Проснется в обед, а мама ему уже новый горшок каши несет, поест Иван и снова на боковую. К ужину опять проснется, а она ему уже горшок каши подает, поужинает Иван и вновь спать ложится.

Так и жили они, пока не исполнилось Ивану восемнадцать лет. Тут Старик говорит сыну:

— Пора тебе, сынок, невесту искать, а то мы со Старухой старые уже стали, не ровен час, помрем, останешься ты совсем один.

Собрала Старуха сына, благословил его отец, и пошел Иван невесту искать. Начал путь-дорогу Иван с радостью, идет и нарадоваться не может — вокруг красота неземная! Долго ли, коротко ли шел, про то нам неизвестно, однако оказался перед ним лес темный, дремучий, ни одного звука не слышно в нем. Подумал Иван, посмотрел по сторонам — нет вокруг никакой дороги, и стал он пробираться сквозь чащобу.

Трудно шел Иван, медленно, дышал тяжело и думал про себя: «Ох, сейчас бы каши горшок да спать лечь!»

Вдруг ни с того, ни с сего деревья перед Иваном начали смыкаться и сплетать его руки и ноги. Недолго он сопротивлялся да и сдался: быстро силы кончились, потерял сознание...

Очнулся Иван, открыл глаза и увидел: находится он в избе деревянной, темной, на печке кот сидит огромный и черный-пречерный, на окошке — сова со сверкающими глазами, котел посередине избушки, а оттуда пар на весь дом. И вдруг слышит голос человеческий:

• Очнулся, милоч! Ну, готовься давай — сейчас в суп ко мне на обед пойдешь! Давно у меня такого сытного обеда не было: пухленький,

кругленький, толстенький ты какой! Небось, всю жизнь на печи валялся да щил!

- Бабушка, пощади меня! Я — единственный сын Старика и Старухи, пошел себе невесту искать. А дома я и вправду все на печи лежал, ел да спал, — стал Иван жалостливо просить Бабу Ягу.

- Да, жалко мне что-то тебя стало! Молодой такой, а сил и здоровья совсем нет, все молодцы через мой лес дремучий пробирались живыми и невредимыми, ты один попался! Хорошо, дам я тебе возможность спастись. Будешь у меня жить и помогать мне, а когда наберешься сил и здоровья, отпущу к старикам твоим. Слушай меня внимательно: будешь каждое утро вставать с восходом солнца, водой ледяной из колодца обливаться, по хозяйству мне помогать. Кормить буду по распорядку — три раза в день и только здоровой пищей, а с закатом солнца будешь спать ложиться.

- Спасибо, бабушка! Все буду делать, как ты сказала, только не ешь меня!

Так и остался Иван у Бабы Яги жить-поживать. Ох, тяжело на первых порах ему было, привык до обеда спать, ничего не делать. Сначала никак не мог привыкнуть рано вставать и ледяной водой обливаться, да и по хозяйству помощником никудышным был. Да только Баба Яга присматривала за ним и заставляла делать то, что определила.

Постепенно начал Иван замечать, что силы у него прибавляются: вставать рано в радость стало, и вода ледяная уже обжигающей не кажется и бодрит; по хозяйству стал Бабе Яге в два раза больше помогать, а сила не убывает, и дышать стало легче, и бегать начал быстрее!

Как-то раз сказала ему Баба Яга:

- Вижу, Иван, набрался ты сил и здоровья! Иди, невесту себе ищи да благословения родительского проси! Только перед тем как уйдешь, ответь мне: лучше ли ты стал себя чувствовать и почему это произошло?

- Благодарен я тебе, бабушка! Чувствую себя здоровым и полным сил. А причина тому — соблюдение режима дня, закаливание, правильное питание, физические нагрузки! Спасибо тебе!

Поклонился Иван Бабе Яге в ноги и пошел своей дорогой. А как только из леса вышел, так и встретил судьбу свою — красна девица в поле рожь убирала. Как увидел ее Иван, так влюбился без памяти, руку и сердце предложил!

Пришли молодые домой, а на пороге их уже Старик со Старухой дожидаются! Так они и стали вместе жить-поживать да добра наживать, и здоровый образ жизни поддерживать!

## **Волшебная тыква**

(А. Гребёнкина)

В одном маленьком ветхом домике жил одинокий старик. Главным убранством его комнаты были самые разнообразные тыквы: по углам, словно новогодние игрушки, висели маленькие тыковки, на полках лежали тыквы побольше, а с потолка, как люстра, свисала огромная золотистая тыква.

Давным-давно этот домик старику, — а в то время еще молодому человеку, — оставила в наследство его бабушка. Она дала ему горсть семян и сказала:

- Посади возле дома тыквы. Только они могут вырасти на такой бесплодной земле, тыквы и прокормят тебя.

Внук послушался бабушкиного совета. С тех пор прошло много лет. Тыквы росли отлично. Как-то раз большая золотистая тыква раскрылась, и оттуда спустилась девушка в оранжевом платье. Она подала старику сосуд, полный тыквенных семечек, и сказала:

- Вырасти из них тыквы и исцеляй ими людей.

После этих слов девушка исчезла, а старик, послушавшись совета, посадил тыквы и с тех пор стал помогать людям. Так, он предложил тыкву одинокой старушке, у которой болели ноги.

- Тыква поднимет вас на ноги. В ней есть много цинка, меди и железа. Это прекрасное средство для укрепления организма, — так рассказывал он старушке о полезных свойствах этого овоща.

Сначала старушка не поверила словам старика, однако через неделю употребления тыквы в пищу она почувствовала себя гораздо лучше и поблагодарила спасителя.

Однажды зашел старик в дом бедного дровосека, у которого от упавшего дерева загноилась на ноге рана. Старик промыл рану дровосека тыквенным соком и напоследок, дав несколько тыкв, сказал ему:

- А эти тыквы ты кушай: в них много цинка, полезного для залечивания ран.

Дровосек быстро пошел на поправку и, когда вновь встретился со стариком, в благодарность принес ему вязанку дров и сказал:

- Я вам, дедушка, всегда дрова буду носить. Посмотрите, от раны и следа не осталось!

На что старик ответил:

- Не меня благодари, а волшебную тыкву.

Когда все поля выгорели от страшной засухи, старик смог сохранить свои тыквы, и они росли как ни в чем не бывало. На следующий год все лето лили дожди, весь урожай на полях замок. И снова старик сберег свой урожай: поднял тыквы на подпорки, чтобы их сушило и продувало ветром. Урожай удался на славу, и всю деревню старик кормил своими тыквами с удивительно волшебными свойствами.

*Вопросы к сказке*

1. Где росли тыквы у старика?
2. Какие полезные вещества есть в тыкве?
3. В чем тыква помогла старушке?
4. Что при помощи тыквы залечил дровосек?

## **Принцесса яблонь**

(Н. Аккуратова)

Жила на свете принцесса Памелла. Она никогда не капризничала, как другие принцессы, а целыми днями трудилась в яблоневом саду. Прекрасный сад Памеллы был царством яблонь. Осенью по ее приказу слуги за ограду сада выносили огромные корзины яблок, и ими угощались все жители королевства. Каждый раз король недовольно спрашивал свою дочь:

- Разве это королевское дело — за садом ухаживать?
- Ах, папочка, — отвечала родителю принцесса, — я мечтаю вырастить яблоньку, которая не будет бояться засухи, мороза и садовых вредителей: тли да плодожорки. И чтобы яблочки на ней были румяные, сочные и хранились целый год.

- Фу! — морщился король. — Почему у тебя голова занята грубыми яблоками, а не сладчайшими блюдами, достойными королевского стола?

Король каждый день устраивал во дворце роскошные пиры — огромные торты, пирожные и конфеты едва помещались на столах. После этих сладостей все гости страдали от болей в желудках. Но через день хвори забывались, и король с королевой снова отдавали придворным кондитерам распоряжение готовиться к новому пиру. Король с каждым днем толстел и со временем стал походить на настоящую бочку. По утрам с кровати его поднимали несколько слуг.

Вскоре он серьезно заболел. Консилиум знаменитых врачей поставил страшный диагноз — ожирение сердца и печени. Лучшие врачи королевства принялись лечить своего господина сильными лекарствами, однако от них у короля появилась чесотка. Тут и у королевы подскочило давление, и министры начали болеть один за другим. К тому же у всех подданных начался сильный авитаминоз, потому что в течение многих лет во дворце не ели ни овощей, ни фруктов.

Управлять королевством стало некому. Тогда юная принцесса решительно взяла все в свои руки. Прежде всего она посадила короля и весь его двор на строгую яблочную диету.

С утра она диктовала повару следующее меню:

- Завтрак — яблочный сок, обед — пюре из свежих яблок и яблочный чай, ужин — печеные яблоки.

Король с королевой так ослабли, что у них не было сил возражать дочери, а министры во всем старались подражать своему королю. Памелла лечила больных отборными яблоками из своего сада, и через некоторое время король с королевой почувствовали себя лучше: прошли головные боли и отеки, снизилось давление, лучше стали работать сердце и печень. Королева радовалась еще и тому, что она сбросила лишний вес.

Яблочное меню помогло и министрам: они помолодели и радовались непривычной легкости в теле.

Все поправились, но продолжали есть яблоки. Памелла научила королевских поваров готовить из яблок самые разнообразные блюда: из кислых яблок делали салаты и варили супы, кисло-сладкие шли на компоты и соки, из сладких готовили желе, пудинги и джемы. Помелла научила поваров даже печь яблочный хлеб.

В королевском дворце принцесса каждый день проводила яблочный совет, на котором рассказывала о чудесных свойствах яблок:

- Сварите яблоки в молоке, растолките их и получившуюся кашу накладывайте на лицо. Отваром из яблоневых листьев полощите волосы. Если у вас появились ранки, особенно на губах, вам поможет каша из яблок с жиром. При первых признаках простуды заварите чай из яблоневых лепестков и пейте по стакану каждый час.

Фрейлины старательно записывали каждое слово принцессы и тут же бежали исполнять ее советы. Скоро во всем королевстве не осталось ни одной женщины с увядшим лицом. Король же с восхищением слушал свою мудрую дочь и издал указ:

- Объявляю яблоню священным деревом нашего королевства и приказываю всем подданным посадить ее возле своего дома.

### **Мудрая груша**

(Н. Аккуратова)

Во дворе школы росло одинокое грушевое дерево. После летних каникул груша с нетерпением поджидала детей с урожаем сладких желтых плодов. Скамейка под грушей редко пустовала: по утрам на ней сидели мамы с младенцами, а по вечерам влюбленные парочки, и груша замирала, слушая их нежные признания. В майские деньки, нарядившись в воздушное белое платье, дерево весело встречало пчелок:

- Угощайтесь на здоровье пыльцой с моих цветов.

Однажды груша услышала чьи-то всхлипывания. На скамейке плакала девушка.

- Кто вас обидел? — встревожилась груша.
- Ах, грушенька, дети в школе меня совсем не уважают. Сегодня в классе я сделала замечание одному рыжему вихрастому шалуну, а он в отместку обозвал меня прыщавой.

• Не плачь, милая. Шалуна этого я знаю. Непоседа он, но меня за сочные плоды всегда благодарит и про животных своих любит рассказывать: дома у него кошка, собака и попугай. Как-то я ему ссадину на лбу вылечила: груши мои лучше всякой зеленки ранки заживляют! С тех пор он, пробегая мимо, всегда меня по стволу гладит. Так может делать только человек с добрым сердцем. Он, не подумав, сказал глупость. А кожу привести в порядок совсем нетрудно: сорви мой самый сочный плод, разомни его и приложи к лицу, а через пятнадцать минут смой теплой водой. Несколько раз так сделаешь, и лицо станет чистым, — объяснила груша.

Успокоившись, молоденькая учительница побежала в класс к ученикам.

После уроков на скамейку под деревом плюхнулся рыжий мальчик и растерянно сказал:

- Знаешь, груша, сегодня я обидел нашу учительницу. Думал, что она приведет директора, но она через некоторое время подошла ко мне и... сказала, что была не права, а затем спросила про моих питомцев. Интересно, откуда она про них узнала?

Груша лишь пожала красивыми ветками и протянула мальчику самый сочный плод.

### **Путешествие в страну Умывай-ка**

(Е. Михалицына)

Жил-был мальчик Вася. Он не любил умываться, чистить зубы, мыться, поэтому всегда ходил неумытым и неопрятным.

Однажды, посмотрев на себя в зеркало, он увидел только черное пятно. Даже зеркало испугалось отражения мальчика, рассердилось и отправило Васю в

тридевятое царство, тридесятое государство, в страну Умойвай-ка, где облака из мыльных пузырей, а озера наполнены шампунем.

В той стране правил король Чистюля, который не любил грязных и неряшливых людей. Как только король увидел Васю, он очень разозлился и велел своим слугам немедленно отвести грязнулю в ванную и как следует вымыть. Но Вася вырвался от них и убежал. Пулей вылетел он из королевского замка и бежал до тех пор, пока не оказался около странного домика, который напоминал мыльницу. Постучал Вася в дверь, чтобы спрятаться за его стенами, но даже и предположить не мог, что в домике живет мудрый и добрый дедушка Мыло. Дедушка Мыло открыл дверь, посмотрел на Васю и сказал ему:

- Ну что ж, заходи в дом, раз пришел!

Так Вася рассказал хозяину, как попал в страну Умойвай-ка. Пожалел дедушка Мыло мальчика и решил ему помочь.

- Если хочешь вернуться домой, то тебе нужно научиться содержать себя в чистоте и опрятности.

Уж очень хотел Вася вернуться домой и решил послушаться дедушку Мыло. Дедушка собрался, взял с собой Васю, и они пришли к пруду, где жили подружки-веселушки мочалки. Посмотрел Вася на подружек-веселушек и призадумался:

- А для чего нужны мочалки?

*(Помогите Васе ответить на вопрос.)*

Вася узнал, что мочалки нужны для того, чтобы мыться.

- Но мыться только одной мочалкой бесполезно, нужно еще и мыло, — сказал дедушка мальчику.

- Зачем? — удивился Вася.

*(Как вы думаете, для чего нам нужно мыло? Почему люди умываются с мылом?)*

Понял Вася, что мыло нужно, чтобы быть чистым, что оно убивает бактерии. Взял он мыло, мочалку, вымылся как следует и стал чистым и красивым мальчиком.

- Но только лишь умываться и мыться мало, нужно еще следить за своими зубами, — сказал дедушка Мыло и повел мальчика к доброй волшебнице Зубной Щетке. Жила она в красивом домике, за высоким забором. Зубная Щетка очень обрадовалась приходу гостей.

Вася шепотом спросил дедушку Мыло:

- А для чего нужна зубная щетка?

*(Ребята, для чего нужна зубная щетка? Зачем нужно чистить зубы?)*

Так Вася понял, что зубы нужно чистить для того, чтобы они были здоровыми, красивыми, не болели.

- А ты знаешь, как правильно чистить зубы? — спросила мальчика волшебница Зубная Щетка.

Вася призадумался и, отрицательно покачав головой, тихо ответил:

- Нет.

*(Ребята! Давайте поможем Васе!)*

Так мальчик узнал, что зубы нужно чистить и снаружи, и внутри, сверху вниз и снизу вверх, и при этом брать немного зубной пасты. Не стоит забывать чистить зубы два раза в день: утром и вечером.

После того как Вася уяснил, как правильно чистить зубы, они с дедушкой Мыло отправились обратно.

По пути мальчик сказал дедушке по секрету, что теперь он больше не будет бояться пользоваться мылом, мочалкой, зубной пастой и щеткой. Но тут у Васи возник вопрос:

- А как же называются все эти предметы, которыми необходимо пользоваться каждый день?

*(Как называются все предметы: мочалка, мыло, зубная щетка и зубная паста?)*

- Все эти предметы являются туалетными принадлежностями. Они должны быть у каждого человека. И если с ними дружить, то всегда будешь оставаться чистым и опрятным, — объяснил дедушка Мыло.

Так за разговорами они не заметили, как пришли к дедушкиному домику, а там их уже ждал король Чистюля. Он не сразу узнал в Васе того неумытого и неопрятного мальчика, но как следует разглядев его, обрадовался, что Вася изменился, и по этому поводу решил устроить праздник в стране Умойвай-ка. В конце торжества Вася попросил Чистюлю лишь о том, чтобы как можно скорее оказаться дома. Король на радостях исполнил желание мальчика: подарил ему набор туалетных принадлежностей и отправил домой.

Оказавшись дома, Вася в первую очередь посмотрел в зеркало и увидел там опрятного, аккуратного, чистого и красивого мальчика. Теперь-то уж он понял, как важно следить за собой!

### **Где живут витаминки** (М. Орлова)

Далеко-далеко, в сказочной стране Витаминии жили добрые витаминки. Самым веселым и жизнерадостным из них был Витамин С. Он был румяным, красивым и никакая болезнь была ему не страшна.

У этого Витамина было много разных домиков. Он жил в апельсине, лимоне, черной смородине, малине и других ягодах и фруктах, а также в овощах — капусте, луке, томате.

В один из летних вечеров сгустились над Витаминией тучи, завыл грозный ветер, все вокруг закрутилось в серой мгле. Ураган бушевал всю ночь. Утром Витамин С проснулся в незнакомом месте, посмотрел по сторонам и горько заплакал... Все кругом было незнакомым. Витамин даже не знал, как ему теперь отыскать свои домики.

*(Ребята, давайте поможем нашему сказочному другу найти его домики. Назовите ягоды, фрукты и овощи в которых живет Витамин С.)*

Так веселый Витамин С нашел свои любимые домики.

С тех пор все в сказочной стране Витаминии тихо и спокойно. Витамины помогают друг другу и всем своим большим и маленьким друзьям быть здоровыми, умными и красивыми.