

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 щип ел!

- 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 шалуноу, 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.