

**КАРТОТЕКА СКАЗОК  
ПРО ЗДОРОВЬЕ**



## СКАЗКА "НЕОБЫЧНЫЙ ОГОРОД"

Жил-был мальчик Петя. Он очень не любил чистить зубы. Каждое утро мама напоминала ему: – Иди чистить зубы! – Не хочу, не буду! – хныкал Петя.

Мама устала от его капризов и решила: «Не хочет чистить зубы и не надо. Посмотрим, что из этого получится».

Вечером Петя поужинал и лег спать. Конечно, зубы он не почистил, мама ведь ему не напомнила. Наступило утро. Весело защелкали птицы. Побежали на речку мальчишки. Петя сладко потянулся в своей кроватке. Мама на кухне готовила завтрак. «Петя, вставай, иди чистить зубы», – не выдержала мама. Он открыл рот, чтобы сказать: «Не хочу, не буду». Но к своему удивлению обнаружил, что не может произнести ни одного слова. Вечером Петя кушал огурцы и одно зернышко застряло между зубами и на этом месте выросли огурцы. Покушал помидор – и выросли помидоры, и лук вырос, и редис. И все это торчит изо рта в разные стороны. Испугался Петя. Хотел позвать маму, но не получается. Вместо слов слышится какое-то мычание. Услышала это мама. Подбежала к Пете. Мама всплеснула руками, очень удивилась: «Петя, у тебя теперь не рот, а целый огород!». Потом она привыкла к такому огороду и ей даже понравилось – на рынок за овощами ходить не надо, все рядом. Нужно ей сделать салат, подойдет к Пете, нарвет и огурцов, и помидоров, и лука, и редиса. Очень удобно. Только Петя не рад. С мальчишками бегать не может – засмеют. Кушать не может, говорить не может – изо рта торчат разные веточки, кустики, помидоры, огурцы. Рот совсем не закрывается – тяжело.

Прошло несколько дней. Совсем обессилел Петя. Да вот еще другая беда пришла – появились в зубах дырочки, а в них завелись микробы, которые разрушают зубы. Заболели у Пети все зубы. Заплакал он бедный и промычал, чтобы мама позвала доктора. Пришел доктор и очень удивился: «У тебя не рот, а целый огород». Доктор вытащил изо рта все кустики, нашел в зубах дырочки, выскоблил из них кусочки еды, всех микробов, которые спрятались в уголках зубов. Потом врач залепил все дырки специальной замазкой – пломбой. Если пломбу не поставить, микробы вернутся на свои места и зубки снова будут болеть. Петя сидел спокойно, слушал врача и четко выполнял все его указания. Наконец, все закончилось. Рот Петин прямо защелкнулся от усталости. Очень обрадовался Петя. Теперь он чистит зубы каждый день после еды и утром, и вечером, и всем ребятам советует делать тоже самое.

## СКАЗКА "ГИМНАСТИКА И РАЗМИНКА"

В сказочной стране жили две подружки – Гимнастика и Разминка. Чаще всего их можно было встретить на стадионе (это такое место в сказочной стране, где все занимаются спортом). Много ребят собиралось там, где появлялись Гимнастика и Разминка. С Разминкой ребятам нравилось играть в спокойные игры; дети также собирались в кружок и делали различные упражнения. Гимнастика была веселой и задорной. Ребята весело смеялись, бегали, прыгали и играли. С такими подружками детям не страшны были ни мороз, ни болезни, ни скука.

Но вот однажды, когда Гимнастика и Разминка возвращались домой немного позже обычного, они решили сократить путь и пошли по тропинке, по которой никогда не ходили. Тропинка заросла травой, деревья смыкали над ней свои кроны и закрывали солнце. Было сыро и пахло не то потанками, не то плесенью. Подружки уже хотели вернуться назад, когда деревья расступились, и на полянке появился дом, из которого доносились странные звуки: чихание, кашель и стоны.

– Странно – сказала Разминка – на улице лето, а кто-то болен.

– Давай зайдем и спросим, не нужна ли помощь – предложила Гимнастика. Подружки подошли к разбухшей от сырости двери и постучали. Дверь им отворила бледная и больная Простуда. Несмотря на жару, девочка была одета в шубу, но ее все равно трясло от холода.

– Как ты смогла заболеть – спросили подружки – ведь на улице тепло?

– А я на улице и не выходила – ответила Простуда – зачем, в доме прохладно, солнце не мешает, лежи себе и отдыхай. Только вот кашель и насморк одолели, никак не проходят. Мне уже бабушка Ягушка Бессмертновна и настойку из пиявок приносила, и по спине крапивой стегала – ничего не помогает, только хуже становится.

– А хочешь, мы тебя будем лечить своими средствами? – предложили Разминка и Гимнастика.

Что, купание в куриных перьях или обтирание лягушачьей слизью? – вяло поинтересовалась Простуда..– А вот увидишь!

Когда Простуда появилась на стадионе в своей шубе (это-то в разгар лета) ребята сильно удивились, однако с радостью пригласили ее в игру «Сначала». Простуде было скучно, да и как-то лень. Со временем упражнения стали получаться все четче, движения стали ловкими и уверенными, а в футбол вообще она стала играть лучше всех. С удивлением заметила Простуда, что на стадион ходить ей нравится, а лежать дома на кровати – нет, что чихание и кашель прекратились, а лицо стало румяным, кожа загорелой. Девочка так полюбила физкультуру и спорт, что стала заниматься и дома. И звать ее стали не Простудой, а Зарядкой. И про старое имя все забыли, потому что оно ей больше не подходит.

## СКАЗКА "ПРО ВИТАМИНЫ И ЗДОРОВЬЕ"

В некотором царстве, в некотором государстве жили-были веселые и хорошие люди. И правил ими Умный Царь. Царь зорко следил за тем, чтобы все люди были здоровы: дышали свежим воздухом, делали утреннюю зарядку, соблюдали режим дня, питались полезной пищей.

Но вот однажды в этом царстве все пошло наперекосяк. А случилось это после визита лютой Метели — замерзли в царстве все фрукты и овощи. Апельсины, лимоны, свекла, капуста, лук и другие, перестали попадать на стол к людям, а вместе с ними и витамины.

А знаешь ли ты, читатель, что такое витамины? Это такие полезные вещества, которые нужны для того, чтобы человек был здоров. Они содержатся в большом количестве в овощах и фруктах, в злаках и других продуктах. У витаминов, так же как и у людей, есть свои имена. Например, такие: Витамин А1, Витамин В2, Витамин С, Витамин Е, Витамин Д5. Красивые имена, правда?

Не стало в царстве овощей и фруктов — перестали витамины попадать в организм людей — и дети и взрослые начали болеть.

И тогда Умный Царь придумал вот что. Он с помощью ученых людей создал новые витамины — витамины в шариках и таблетках. Они были хорошими, но не такими полезными, как настоящие, природные витамины, но защитили людей от болезней.

А потом люди попросили Золотое Солнышко посветить поярче, Щедрый Дождь — не жалеть капель, и посадили новые апельсиновые и лимонные деревья; посеяли капусту, свеклу, морковь, лук. Вырастили и другие витаминные фрукты и овощи.

И все наладилось. Люди вновь стали здоровыми и веселыми.

## СКАЗКА "О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ"

В одном большом и красивом лесу жили звери. Все они были заняты своими делами: медведь Топтыга мед собирал, еж Пыхтун грибы искал, жаба Квакша на солнышке грелась и мух ловила. Жила в лесу и рыжая красавица белка Стрелка. Белка была всегда здоровой, красивой и бодрой. Постоянно она, то орехи собирала, то бельчат воспитывала, то дупло в дереве украшала. Хорошо белке Стрелке жилось в лесу, со всеми зверями она дружила, и звери ее очень любили. Но было у белки одно «странное» увлечение. Никто из ее друзей зверей не мог понять, зачем белка, как проснется, то по ветке прыгает, то по дереву вверх вниз лазит, то с бельчатами в салки играет. Собрались как-то медведь Топтыга, заяц Прыгун, еж Пыхтун, жаба Квакша вместе и решили у белки Стрелки окончательно выяснить, зачем она каждое утро это делает. Подходят они к дереву, видят белка взяла травинку и прыгает через нее. Еще больше звери удивились. Стоят, смотрят на белку, и понять ничего не могут, зачем она на ветке прыгает. И тут медведь не выдержал и говорит:

– Белка, ответь нам на вопрос, зачем ты каждое утро по веткам прыгаешь, по кочкам скачешь? А белка им отвечает: – Друзья! Это же утренняя зарядка! Она нужна для того, чтобы быть бодрыми, красивыми и здоровыми!

А звери спрашивают: – А как же делается эта зарядка? Не все же могут по веткам прыгать, как ты. А белка говорит: – Не расстраивайтесь, друзья! Я и вам покажу, как ее нужно выполнять. Будете ее со мной каждый день делать. Только есть одно условие! – Какое? – Нужно не лениться, стараться все упражнения за мной повторять.

Согласились звери, стали по своим делам расходиться. А белка им говорит: – Приходите завтра к этому дереву, да только встаньте пораньше, чтобы времени нам хватило на зарядку. – Хорошо, придем пораньше.

На следующий день звери, как и обещали, пришли к дереву, где жила белка. Говорит она лесным жителям: – Молодцы! Теперь встаньте все в ряд! И упражнения за мной повторяйте. Звери встали в ряд и начали за белкой движения повторять. Сначала белка начала наклоны делать в стороны, так быстро и ловко, что никто не успевал за ней. Белка также отжималась от земли, и задними лапами выпады делала вперед-назад и прыгала и бегала. Затем она присела десять раз, звери тоже. Но у зверей не было больше сил, они устали и сели на траву отдохнуть. А белка и говорит: – Не расстраивайтесь, друзья! Все у вас получится! Главное каждый день утреннюю зарядку делать. Звери пришли и на следующий день, и через день. Делали вместе с белкой Стрелкой зарядку ежедневно. Начали замечать: все легче и легче приседать стало, болеть меньше стали, окрепли, похорошели. И говорят как-то белке: – Спасибо, белка! Ты нас к утренней зарядке приучила, и теперь мы самые здоровые и красивые во всем лесу! Теперь каждое утро в лесу звери начинают с зарядки. Ведь это полезно, весело и здорово!

## 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. Ее 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 темной палочкой, и вмиг в государстве пропали шампуни, мыло, губки, расчески, мочалки, зубные щетки и зубные пасты. А главное, он призакрыл все краны с водой, и вода теперь текла слабенькой струей. 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 все, необходимое для гигиены: щетки, 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 все вернулось на круги своя. Вода весело зажурчала в кранах. Предметы, необходимые для гигиены, возвратились на свои места. На полках шампуни плясали вместе с мылом, зубные щетки с зубными пастами, а щетки — с мочалками. И жизнь людей снова стала счастливой и радостной.

# СКАЗКА

## "О ГИГИЕНЕ ДЛЯ ДЕВОЧЕК И МАЛЬЧИКОВ"

В одном дворе на окраине города жил-был мальчик. У него был лучший друг – Микроб. Целыми днями друзья сидели в комнате перед телевизором.

- Может пойдём погуляем? – спрашивал мальчик.
- Ни в коем случае, – отвечал Микроб – ты, что хочешь заболеть?
- Нет, конечно. А может тогда сделаем зарядку?
- Ну вот ещё! 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 и 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 и 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 дарю тепло.

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 с Микробом я водиться больше не буду. 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. Микроба они прогнали. Ребята, а как вы думаете с кем лучше дружить?