«Поучительные сказки о здоровом образе жизни»

Слова о том, что надо беречь здоровье, стары, как мир. Потому как, сколько существует наша Земля, и человек на ней, столько и ведётся речь о здоровье. Ходит Здоровье где-то, и порой, люди не замечают его, а вспоминают о нём лишь тогда, когда теряют его. А Здоровье-то оно приходит днями, а уходит в миг.

«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 защебетали 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 .

«О зайке, мишке и больном зубе»

Жили – были в лесу верные друзья: маленький зайчишка и сильный медвежонок. Они были очень дружны, всегда ходили вместе, поэтому зайку никто не обижал, даже хитрая лиса – все знали, что у малыша есть сильный и заботливый товарищ. Друзья во всем были похожи друг на друга, вот только зайчонок любил репку, морковку, капусту, а медвежонок – мед и пряники. Зайчонок каждый день утром и вечером чистил зубы, а медвежонок это очень не любил.

Однажды, когда друзья договорились идти вместе в лес, медвежонок не пришел на полянку, где его ждал зайка. Когда зайчонок прибежал к медвежонку, он увидел, что у него перевязана щека и он плачет от боли: разболелся зуб. Зайка посоветовал другу скорее пойти к доктору, но медвежонок испугался и сказал, что подождет, пока пройдет боль. Зайка пошел гулять один, но на него тут же стала охотиться лиса и чуть не съела. Еле-еле успел зайчонок добежать до медвежьей избушки. Влетел зайка в избушку и плотно закрыл дверь. Он рассказал медвежонку о своем приключении. Рассердился медведь, а особенно потому, что из-за его трусости чуть не погиб друг. Ему стало стыдно за то, что он испугался лечить зубы. Медвежонок собрал все свои силы и отправился к доктору. Он вылечил все зубы. И теперь бережет их – чистит и утром и вечером, а с другом не расстается и на минуту.

«Зубик-зазнайка»

Жил-был однажды на свете страшный микроб и звали его Зубоед. И был он такой злой, что не было от него житья ни маленьким зубкам, ни большим зубам . Того гляди всех покусает, а кусается он ох как больно! Но были у зубов и маленьких зубиков верные друзья: зубные пасты и зубные щетки. А именно их микроб-Зубоед и не любил. И не то чтобы не любил, а страшно их боялся!

Но вот встретился как-то Зубоеду зубик-Зазнайка, такой маленький, хорошенький, беленький!

- Я никого не боюсь,- громко кричал Зубик, - не хочу и не буду дружить с пастами и щетками, надоело мне себя чистить по два раз в день, да еще полоскаться после каждого завтрака, обеда и ужина! Надоели яблоки и морковка, творог и сыр, специально буду есть только торты, конфеты и пирожные! Не буду ходить по два раза в год к доктору! Я и так самый здоровый зуб в мире!

Услышал такое микроб-Зубоед, обрадовался. Такой зуб ему и нужен. Сильно у он проголодался. Подкрался тихонечко он к зубику-Зазнайке (как раз он доедал свою последнюю конфету) да как укусит больно-больно. Заплакал бедный Зубик, так больно ему еще не было никогда. А микроб-Зубоед убежал довольный и сытый.

Плачет Зубик, слезы горькие льет, конфету даже видеть больше может.

Услышала плач Зубная щетка, подошла, обняла и начала успокаивать «Тут слезы уже не помогут, а поможет добрый Доктор-стоматолог. Сходи к нему, прощения попроси, авось и тебя вылечит».

И помчался Зубик к доброму Доктору-стоматологу. Бежит, спешит, чуть дорогу не перепутал. Прибежал к Доктору и заплакал: «Простите меня, добрый Доктор-стоматолог! Не ходил я к вам, не слушал советов, не любил я себя чистить и в воде плескаться. Только сладости и ел в свое удовольствие. Покусал меня злой микроб-Зубоед, сделал меня больным. Доктор, прошу, полечите меня, теперь я всегда буду вас слушать, дружить с пастами и щетками, кушать яблоки и морковку, творог и молочко. Все пряники-конфеты отдам микробу, чтобы больше меня не кусал! Помогите, Доктор!»

Доктор-стоматолог был добрым, он много раз видел таких непослушных зубиков. Вылечил Доктор Зубик, поставил ему самую красивую и крепкую пломбу.

Вышел Зубик от Доктора-стоматолога довольный, здоровый, помчался домой мириться с зубными щетками да пастами.

До настоящего времени живет Зубик хорошенький, беленький, веселый. Однако каждый раз глядя в зеркало и видя пломбу, вспоминает страшную историю про микроба-Зубоеда. Но сейчас Зубик никогда не забывает чиститься утром и вечером, полоскаться после каждой еды, кушать много овощей и фруктов и забыл про сладкое. Два раза в год ходит Зубик к доброму Доктору-стоматологу рассказать о своем житье бытье и проверить свою красивую пломбу.

Но микроб-Зубоед не дремлет. День и ночь он ищет новых зазнаек. Но все напрасно, дружат теперь все зубики с пастами да щетками, и о советах доброго Доктора всегда помнят.

«Пес – Барбос»

Жил-был на свете пес. И звали его Барбос. Хорошо ему жилось в теплой городской квартире. Много ел, много спал. Хозяева вечером гуляли с ним в парке. Ходил он не торопясь, вразвалочку – всем своим видом показывая, что жизнь его прекрасна.

Однажды, когда наступило лето, хозяева поехали в деревню к бабушке.

- Негоже собаке жить в доме с хозяевами- сказала бабушка – собака должна дом охранять, - и поселила его во дворе, в собачьей будке.

Непривычно Барбосу. Ночью сыро и холодно. Но что делать? Только начал он засыпать, как услышал шорох во дворе. Поднял ухо. Кто бы это мог быть? Выглянул из конуры. И что же? Видит – лиса крадется к курятнику. Еще мгновенье и она утащит курицу. Залаял Барбос. Напугал лису. Лиса наутек – Барбос за ней. Лиса перепрыгнула через забор, через канаву и побежала прямо в лес. Пес хотел было ее догнать, но толстым животом зацепился за прутья и повис на заборе, заскулил от боли. Из дома выбежала бабушка и удивилась: «Что же это за собака, которая бегать и прыгать не может? Как же она двор будет охранять?».

Сняла она пса с забора, да еще и наругала за его нерасторопность - очень ей жалко стало курочку, которую унесла хитрая лиса.

Стыдно стало Барбосу.

-«Что же это я такой неуклюжий. Нет, надо что-то делать!»

Утром, еще солнце не успело подняться высоко, а пес уже бежит по полю, умывается прохладной росой, прыгает с кочки на кочку, бегает по тропинке от дома к лесу и обратно, а потом еще и купается в чистой, прозрачной речной воде.

Так он делал и день, и другой, и третий и целую неделю, и целый месяц. Сначала было тяжело и язык выпадал из его пасти от усталости. Потом стало уже легче и даже очень весело. Все соседские собаки с уважением и пониманием смотрели на пса и весело ему подлаивали.

Однажды ночью, когда все уже спали, во двор опять наведалась лиса. Только она подкралась к курятнику и хотела снова сделать свое нехорошее дело, как выскочил наш пес. Лиса испугалась и бросилась наутек. Барбос лихо переметнулся через забор. Лиса по кочкам – и пес по кочкам. Лиса помчалась к лесу, и пес за ней. Около леса он догнал ее, схватил за холку, крепко сжал зубами: «Не уйдешь, проказница!».

Гордо бежал Барбос по дороге к дому. В зубах он держал свой первый трофей. Подбежал ко двору, видит хозяева и бабушка ходят по двору, волнуются. Куры от страха кудахчет. Увидели они Барбоса, обрадовались.

-Ай да защитничек, ай да сторож! Молодец! Сильная, умная собака!»

В конце лета хозяева уехали в город, а Барбос напросился остаться у бабушки в деревне. Здесь он может и бегать, и прыгать, и купаться – может стать сильной настоящей сторожевой собакой, приносить людям пользу.

«Твой носовой платок»

Однажды утром, когда Маша и Миша пришли в детский сад, воспитательница попросила: «Ну-ка, детки, покажите свои носовые платки».

Все быстро вынули из карманов сложенные вчетверо белые, розовые, клетчатые платочки. А Миша долго копался в своем кармане, потом даже вывернул его, и на пол посыпались камешки, бумажки от конфет, колесики от игрушечной машины, и, наконец, последним выпал скомканный шариком носовой платок. Выпал, покатился и закатился за шкаф.

- Смотрите,— сказала одна девочка,— платочек обиделся на Мишу и убежал.

- Да,— улыбнулась воспитательница,— Мишиному платочку плохо живется в кармане рядом со всяким мусором. И тебе Миша, от этого плохо! Грязным, скомканным платком нос вытирать нельзя.

- И рот грязным, скомканным платком закрывать нельзя,— добавила Маша.

- А почему надо закрывать рот платком? — удивился Миша.

- Потому, что когда ты кашляешь или чихаешь, у тебя изо рта вылетают микробы. Если не закроешь им путь, они разлетятся по комнате, попадут в рот и нос другим детям, и все начнут чихать и кашлять,— сказала воспитательница.

- А я вот кашляю и никаких микробов не вижу,— заупрямился Миша.

- Это потому, что микробы маленькие- премаленькие,— объяснила воспитательница. - Но я вам сейчас покажу их. - И показала картинку, на которой огромный великан стоял и кашлял, и из его открытого рта вылетали тысячи крохотных злых зверушек-микробов.

Миша очень внимательно рассмотрел их.

А придя домой, попросил у мамы чистый носовой платок. И с тех пор у него платок всегда чистый и аккуратно сложенный.

А у тебя?

«Как Миша и Маша учились мыть руки»

Ребята, вы уже познакомились с Мишей и Машей. Тперь послушайте, как они учились мыть руки.

Однажды мама привела их в детский сад. Первый раз в жизни.

- Вы сами умеете умываться? – сразу же спросили их детки.

- Конечно!—закричали дружно Миша и Маша, помчались к раковинам и включили воду.

- Подождите, посмотрите как другие детки будут мыть руки, - сказала их новая воспитательница.

Посмотрели Миша и Маша на других деток и сильно удивились. Оказывается, прежде, чем помыть руки надо расстегнуть манжеты и аккуратно закатать рукава.

И делали Миша и Маша так же, как все делали. Миша немного провозился с непослушными пуговицами, но, не теряя времени, быстро взял мыло.

- Миша, в сухи руки мыло брать нельзя, - деловито заметила новая подружка Соня. – Руки сперва надо намочить. Только воду тоже надо знать как открывать – слишком много воды тебя забрызгает, а слишком мало воды тебе не хватит.

Миша покраснел и в знак согласия кивнул головой. Маша засмеялась:

- Видишь, дома ты всегда открываешь слишком много воды и всегда обливаешься.

Сделав много мыльной пены, Миша и Маша вернули мыло на место и подставили руки под воду.

- Ой, забыли помыть же! – воскликнула девочка Соня.

- Сейчас мы им поможем и научим правильно мыть руки, - сказала воспитательница. – Ручки надо хорошо намылить, приложить ладошки друг к другу и хорошо их потереть. А потом помыть со всех сторон, как санки пусть перекатываются с одной горки на другую, то

левая скатывается с правой, то правая – с левой. А когда и ладошки и пальчики стали чистыми, пену нужно смыть водой, руки стряхнуть и вытереть чистым полотенцем.

С полотенцами тоже вышел конфуз. Миша и Маша схватили то, что было ближе, а оказалось, что у каждого малыша есть свое полотенце. Чтобы полотенца никто не перепутал, у каждого есть своя картиночка. Маше досталась картинка с клубничкой, а Мише – с машинкой. Картинки малышам понравились, скомкав полотенце, они захотели повесить на крючки. Но руки так и остались мокрыми, а полотенца стали некрасивыми и мятыми. Маша хотела вытереть руки о свое красивое платье с оборочками, но увидела, что так никто не поступает.

Оказывается, чтобы вытереть руки, девочка Соня брала полотенце, расправляла его и сначала вытирала одну руку, а потом другую, а потом еще и каждый пальчик по отдельности. Каждый пальчик остался чистым и сухим.

Удивились Миша и Маша и сделали точно так же.

А ты, дружок, умеешь правильно мыть руки?

«Про умное Здоровье»

Автор сказки: Ирис Ревю

В некотором царстве, сказочном государстве, жило-было Здоровье. Любило оно людей. Каждое утро на зарядку всех поднимало, принимать прохладный душ заставляло, обтираться влажным полотенцем принуждало, за правильным питанием следило.

Да только отмахивались, порой, люди. На таблетки, микстуры, мази, сиропы надеялись. Но, как сказал один мудрец: «Здоровье в аптеке не купишь».

Надоело Здоровью по домам бегать. И решило Здоровье так:

— Кому я дорого, тот сам будет вести здоровый образ жизни. А кто не будет этого делать, тот пусть за мной побегает, поищет меня. Если найдет в аптеке, то хорошо. Да только сдаётся мне, что чтобы быть здоровым, одной аптеки мало. Таблетки, микстуры, мази, сиропы помогут лишь на время. А крепкое здоровье добывается долго, да по крупицам.

Так оно и случилось. Кто в жизни бережёт своё здоровье, постоянно заботится о нём, тому всё и здорово. И не надо ему бегать, искать Здоровье. А кто здоровья своего не ценит, тому побегать за ним придётся.

Потерять здоровье легко, а восстановить – ой, как трудно.

Вопросы к сказке «Про умное Здоровье»

Почему надо беречь своё здоровье?

Как ты думаешь: таблетки, микстуры, мази, сиропы добавят тебе здоровья?

Почему говорят: «Здоровье всему голова»?

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Как ты понимаешь пословицу: «Здоровье есть первое богатство»

Список литературы

1. Баль Л.В. Букварь здоровья. М., 1995.
2. Белая Н.Ю. Как обеспечить безопасность дошкольников. М., Просвещение, 2000.
3. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждкньях. Методическое пособие. М., 2005
4. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М., 1986..
5. Змановский. Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М., Медицина, 1989.
6. Смирнова Е.Т. Гигиенические условия воспитания в дошкольных учреждениях. М., 1987.
7. Справочник по детской диетологии. М.,1977.