

Картотека сказок о здоровом образе жизни.



Воспитатель: Даденко Ю.И.

Сказка про то, как белка всех зверей приучила к зарядке.

В одном большом и красивом лесу жили звери. Все они были заняты своими делами: медведь Топтыга мед собирал, ёж 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, ёж 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 её 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, все больше отжиманий делать могут, 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!

Вопросы к «Сказке про то, как белка всех зверей приучила к зарядке»:

Вопрос 1. Что удивило зверей в поведении белки?

Ответ: В поведении белки зверей удивило то, что она каждое утро начинала с активных движений (*прыгала, ползала, играла в салки с бельчатами*).

Вопрос 2. Как белка назвала свое увлечение?

Ответ: Белка назвала свое увлечение зарядкой.

Вопрос 3. Почему звери тоже захотели заниматься зарядкой?

Ответ: Звери тоже захотели заниматься зарядкой, потому что хотели быть здоровыми, ловкими, красивыми и бодрыми как белка.

Вопрос 4. С чего начинается утро у зверят в лесу?

Ответ: Утро в лесу начинается с ежедневной зарядки.

Волшебные витамины для Винни Пуха

Луч солнца упал на подушку и стал играть с Винни Пухом. Но тот был не в духе и отвернулся в другую сторону. Он уже второй день плохо себя чувствовал. Тогда Лучик сказал немного обидевшись:

- Винни, ну ведь нельзя же просто так лежать весь день и ни чем не заниматься.
- А чем заниматься?- спросил медвежонок.
- Тебе нужно поднять свое настроение. У меня есть волшебные витамины.

Они растут в моем огороде, здесь не далеко, за горкой ответил Лучик.

- Пойдем, покажу!

Винни Пух нехотя слез со своей большой, мягкой кровати и направился за ним.

- Вот и мой домик – сказал Лучик

Перед Винни стоял маленький домик. Стены его были сделаны из земли с вплетенными в нее корнями деревьев. Рядом с домиком был не большой огород, с разными овощами и ягодами: морковка, свекла, огурцы, помидоры, малина, клубника, смородина и многое другое.

- Вот и волшебные витамины сказал Лучик, указывая на огород.

- Как? Это ведь просто овощи и ягоды. Это ведь обычная еда.

- А вот и нет возразил Лучик. Вот и не обычная, а самая полезная. Еда из овощей и ягод самая полезная, потому что папа Солнце и мама Земля напитала их теплом и полезными витаминами. Лук и чеснок убивают все микробы и бактерии. Остальные овощи и ягоды укрепляют здоровье.

- Вот это да удивился Винни Пух. Я даже и не думал, что овощи на наших грядках волшебные.

- Да сказал Лучик, это так. А еще из овощей можно делать вкусные для здоровья салаты. Я тебя научу. И он показал Винни как можно сделать несколько видов салатов. Они очень понравились медвежонку, и он заметно повеселел. Пух твердо

решил завести свой огород, чтобы у него было хорошее настроение и крепкое здоровье, а кроме того, чтобы делится волшебными витаминами со своими друзьями.

Вопросы к сказке «Волшебные витамины для Винни Пуха»

Вопрос 1. Как посоветовал Лучик поднять настроение Винни Пуху?

Ответ: Лучик посоветовал поднять настроение с помощью волшебных витаминов.

Вопрос 2. Какие волшебные витамины росли у Лучика в огороде?

Ответ: У Лучика в огороде росли волшебные витамины: морковка, свекла, огурцы, помидоры, малина, клубника, смородина и многое другое.

Вопрос 3. Почему Лучик сказал, что еда из овощей самая полезная?

Ответ: Еда из овощей самая полезная, потому что папа Солнце и мама Земля напитала овощи теплом и полезными витаминами. Лук и чеснок убивают все микробы и бактерии. Остальные овощи и ягоды укрепляют здоровье.

Вопрос 4. Что решил сделать Винни Пух после того, как сходил в гости к Лучику?

Ответ: Винни Пух твердо решил завести свой огород, чтобы у него было хорошее настроение и крепкое здоровье, а кроме того, чтобы делится волшебными витаминами со своими друзьями.

Случай на южном полюсе.

Жил был на южном полюсе маленький пингвинёнок Лоло. Он часто болел и кашлял. Чем только не лечила его мама, ничего не помогало. Когда пингвинята собирались вместе кататься на льдинах, купаться и нырять, Лоло с грустью смотрел на их забавы. Однажды в гости к пингвинёнку Лоло и его маме пришел тренер по плаванию Тюлень Тюленевич. Он сказал:

- Не огорчайся Лоло, я знаю волшебное средство, с помощью которого ты очень скоро выздоровеешь и будешь, как все пингвинята развлекаться на льдинах.

- Слушай меня внимательно малыш и запоминай! Каждое утро делай зарядку, обливайся прохладной водой, растирай тело жестким полотенцем, делай пробежку босиком по снегу и тогда ты сможешь купаться как твои друзья. Но не забудь, всё это нужно делать постепенно. Если будет трудно, терпи и не сдавайся, ведь болезни не любят сильных и выносливых пингвинят. С тех пор Лоло вместе со своей мамой стал закаляться каждый день. Сначала он обливал просто свои маленькие лапки прохладной водой, затем стал делать утреннюю гимнастику прямо на льдине, а в завершении стал плавать с мамой в море наперегонки. Пришло время, когда малыш окреп, стал сильным и выносливым. Как-то вечером пришло письмо от тренера по плаванию. Тюлень Тюленевич писал, что всё это время он наблюдал за будущей звездой спорта и теперь, когда Лоло стал здоровым и крепким, он приглашает пингвинёнка участвовать в соревнованиях по плаванию на кубок южного полюса. Конечно же Лоло принял предложение тренера поучаствовать в состязаниях, потому

что верил в свои силы. Наградой за это было вручение пингвинёнку спортивного кубка за первое место.

Вопросы к сказке «Случай на южном полюсе»:

Вопрос 1. Почему Лоло не мог кататься на льдинах, купаться и нырять в воду вместе с друзьями?

Ответ: Лоло не мог с друзьями кататься на льдинах, купаться и нырять в воду, потому что он часто болел и постоянно кашлял.

Вопрос 2. Какое волшебное средство предложил Тюлень Тюленевич пингвинёнку Лоло?

Ответ: Тюлень Тюленевич предложил пингвинёнку Лоло делать зарядку, обливаться прохладной водой, растирать тело жестким полотенцем, делать пробежку босиком по снегу.

Вопрос 3. Кого не любят болезни?

Ответ: Болезни не любят сильных и выносливых пингвинят.

Вопрос 4. Какое предложение поступило от Тюлень Тюленевича?

Ответ: Тюлень Тюленевич предложил Лоло участвовать в соревнованиях по плаванию на кубок южного полюса.

Вопрос 5. Какая награда ждала Лоло?

Ответ: Лоло получил спортивный кубок.

Сказка "Необычайное путешествие Васи на остров Хочутохочусё"

Сказочная история, в которой главный персонаж ровесник воспитанников детского сада, будет интересна и близка по восприятию юным слушателям. События сказки стремительно уносят в мир, где реальность переплетается с действительностью. Сказка позволит детям внутренне пережить всё происходящее и освоить урок о здоровом образе жизни. После прочтения сказки легко будет развернуть беседу с детьми о правильном питании, гигиене и режиме сна. Можно будет сделать иллюстрации к сказке и оформить её как книгу.

Необычайное путешествие Васи на остров Хочутохочусё.

Один мальчик по имени Вася очень не любил рано вставать, чистить зубы и делать зарядку. Одним утром, вполне обычным, ничем не отличающимся от других, мама стала будить Васю.

– Милый мой мальчик, вставай, надо идти в детский сад.

– Не хочу вставать, не буу-ду, – сонным голосом протянул сын.

– А что же ты хочешь? – спросила мама.

– Спать и лениться. А ещё я хочу шоколадку и мороженое.

– Хорошо, сегодня ты останешься дома, – сказала мама, – у меня выходной. Сейчас я схожу к тете Клаве, отнесу ей продукты и приду.

Хлопнула дверь. Вася сладко потянулся, затем с головой закутался в одеяло, свернулся калачиком и ... вдруг почувствовал, что кровать качается. Вася выглянул из-под одеяла и увидел, что плывёт по морю. Вдалеке виднелся остров. Мальчик лёг на живот и стал грести руками, направляя свой «корабль-кровать» к таинственному острову.

На берегу стоял одетый в белый халат и шапочку доктор.

– Здравствуй, Вася, – поздоровался доктор, помогая мальчику сойти на берег.

– Откуда Вы меня знаете? – удивился юный мореплаватель. – Кто Вы?

– Разве не видно, что я доктор?

Вася увидел, что рядом с незнакомцем стоит чемоданчик с красным крестом.

– Зовут меня Андрей Анатольевич, — продолжал мужчина. Ты попал на остров Хочутохочусё. На этом острове три города. Город Сладкоежек, город Долгоспания и город Неумывайкин. Где бы ты бы хотел пожить?

– Конечно же, я хочу в город Сладкоежек, я очень люблю сладкое: конфеты и разное пирожное, к тому же я проголодался, – поспешно ответил Вася.

– Поехали, - сказал доктор, и пригласил мальчика на катер, что стоял невдалеке.

– Все города находятся на берегу моря, – рассказывал Андрей Анатольевич, пока они шли на катере по морю, – жить в любом городе, который ты выберешь, можно сколько угодно времени, но если тебе захочется в другое место, выйди на берег и свистни три раза в этот свисток.

Доктор протянул мальчику жёлтый свисток, прикрепленный на верёвочку. Вася повесил свисток на шею, и они с Андреем Анатольевичем сошли на берег.

На берегу стояли дома, которые Васе захотелось попробовать на вкус. Они были похожи на пирожные или торты со взбитыми сливками вместо крыш. Мальчик побежал к дому, стены которого напоминали вафли. Он открыл дверь и увидел столы с обилием разных сладостей.

– Можно мне съесть это вкусное мороженое? – спросил Вася у мальчика в красной жилетке, уплетающего кремовое пирожное со сладкой газировкой.

— Здесь всё можно есть. Каждый день сюда ставят новые порции вкуснейших сладостей.

Вася накинудся на мороженое с сиропом, затем съел несколько шоколадных конфет и выпил чаю с воздушным зефиром. Потом он попробовал торт, сделанный в форме башни, и лизнул несколько раз леденец на палочке.

— Уф-ф, и наелся же я, — поглаживая по себя по животу, сказал мальчик, — Вкуснота!

Вася пошел осматривать город. Воздух был весь пропитан сладкими запахами. Стоял аромат чего-то необычайно вкусного: то ли клубничного, то ли малинового сиропа, смешанного с запахом тягучих ирисок и свежееиспечённых булочек. Он зашёл ещё в один дом и отведал там мягких пирогов с вишней и яблоками. Прошелся по парку, где на деревьях были конфеты вместо листьев. Самые вкусные на вид конфеты Вася сорвал и набил ими карманы. Положив в рот очередную конфету, Вася почувствовал, что у него неприятно заболел живот и заныл зуб.

— Я больше не хочу сладкого, — простонал Вася, бросил конфеты на землю и, держась за щеку, поплёлся на берег. Он свистнул три раза и с нетерпением стал ждать доктора Андрея Анатольевича.

Вскоре появился катер. Андрей Анатольевич велел Васе прополоскать рот травяным отваром, дал выпить горькую микстуру и подарил зубную пасту и щетку. Боль утихла.

— Андрей Анатольевич, отвезите меня в город Долгоспания, что-то я утомился, — попросил Вася.

— Что ж, поехали.

Подъезжая к городу Долгоспания, Вася уже дремал, склонив голову на грудь. Доктору даже пришлось разбудить его.

Мальчик еле добрёл до города и в первом же попавшемся доме повалился на кровать и заснул, утопая в мягких пышных перинах. Когда Вася проснулся, всё его тело ныло от долгого лежания в мягкой кровати. Ему захотелось размяться, побегать с кем-нибудь наперегонки или поиграть в мяч, и он пошёл осматривать дом, надеясь найти себя товарища по играм. Но в какую бы комнату мальчик не заглядывал, все спали. Вася попытался разбудить кого-нибудь, но охранник дома, который вышел на шум, предупредил мальчика, что здесь никого будить нельзя.

— Но с кем же я тогда буду играть в догонялки? — спросил Вася.

— В этом городе запрещено бегать, прыгать, играть и шуметь. Здесь всегда тишина и покой.

— Я не хочу больше оставаться в этом городе, — топнул ногой Вася, — здесь так скучно! Можно только спать да спать, пока сам в подушку не превратишься.

И он вышел на берег и позвал доктора.

— Остался лишь город Неумывайкин, в котором ты не был, сказал доктор. — Поедешь туда?

— Поеду, — уже безрадостно ответил Вася. От долгого сна у мальчика было немного вялое состояние.

Город Неумывайкин показался Васе серым и грязным. Везде были кучи мусора, некоторые крыши домов покосились, стены зданий обшарпаны, а окна мутные. Навстречу Васе попался мальчик в грязной рубашке и нечищенных ботинках. На его щеках были разводы грязи, а волосы напоминали воронье гнездо.

«Фу, какой неряха!» — подумал Вася, и вдруг увидел себя в отражении одного из окон. На него смотрел взъерошенный, в мятой одежде мальчик. Глаза были заспанными, а у кончиков рта и на носу виднелись следы сладкого пиршества.

— Неужели это я? — изумился Вася. — Какой же я грязный и неумытый. Надо скорее уходить прочь из этого города, а то я совсем человеческий вид потеряю.

Вася поспешил на берег и.... проснулся.

В квартиру вошла мама.

— Мама, мамочка! — Закричал обрадованный Вася. — Я теперь всегда буду рано вставать, чистить зубы, умываться, делать зарядку и есть вкусную кашу по утрам!

Умка.

Жил был медвежонок Умка. Он был маленький, очень любопытный и жил на Северном полюсе со своей семьей. Там где жил Умка много льда, снега и всегда бывает холодно. Однажды медвежонок долго плавал в ледяной воде и простудился. У него заболело горло, плохо стало Умке. Об этом узнали полярники. Дядя Саша рассказал по телефону об этом своей дочке. Даша пришла в детский сад и рассказала о больном медвежонке. Дети узнав, что заболел Умка, решили ему помочь. Они собрали посылку с фруктами, овощами, медом и малиной. Ведь ребята знали, что в овощах и фруктах много витаминов, и они помогают выздороветь. Посылку отправили на далекий Север с надеждой, что она поможет больному Умке. Дядя Саша получил посылку и поспешил вылечить малыша медвежонка. Сначала мама медведица рычала и не давала полярникам лечить Умку. Но потом поняла, что они не хотят навредить ее сыночку, а желают только помочь. Умка поправился, и дядя Саша написал дочке письмо. Он благодарил детей за помощь. А еще написал, что Умке очень понравился мед, а варенье и фрукты помогли не только медвежонку, но и полярникам пережить

суровые морозы. Теперь Умка продолжает бегать и ловить в вместе с мамой рыбу в холодном северном море.

Приключения микроба Кузи.

Жил микроб, звали его Кузя. Он был страшный, безобразный и очень любил приставать к людям, особенно маленьким детям, которые забывали мыть руки, фрукты и ели сладости на улице. Однажды Кузя встретил девочку, которая очень не любила умываться, и ходила всегда с грязными руками. Так он и подружился с девочкой - грязнулей. От этой крепкой дружбы у девочки очень сильно заболел живот. Ведь она забывала мыть руки перед едой, и Кузя всегда сидел у ней на ладошках. Когда девочка кушала, она проглотила Кузю вместе с едой. Так вредный микроб попал к ней в живот. И начались удивительные приключения Кузи внутри девочки. Девочке стало очень плохо, и ее увезли в больницу на скорой помощи. В больнице ей промыли желудок, поставили уколы и дали очень много таблеток, которые бы смогли прогнать микроба Кузю. Кузе стало плохо от всех лекарств, и он поспешил выбраться наружу. С тех пор решил он больше не приставать к людям. А девочка поняла, что нужно следить за собой и обязательно мыть руки.