**Сказки о здоровом образе жизни и правильном питании**

**«Ай, да кашка!»**

Жили — были два неуклюжих человечка – Толстячок и Хилячок. Один с утра до вечера что-то ел, перекусывал, жевал, заедал. Другой вздыхал, стонал, капризничал и от любой еды отворачивался.

Однажды сидели они на скамеечке, смотрели по сторонам, скучали. Вдруг видят, идет озорной мальчишка – Здоровячок. Песенки напевает, бодрым шагом шагает, мяч покидывает, сам подпрыгивает. Завидно стало Толстячку и Хилячку, что так весело живется Здоровячку. Стали расспрашивать, в чем секрет его силушки, ловкости да хорошего настроения.

Рассказал Здоровячок о необыкновенно вкусной и полезной гречневой каше и чудодейственной силе физкультуры. Стали Толстячок и Хилячок каждое утро делать зарядку, купаться в речке, бегать, прыгать, кувыркаться. Стали есть гречневую кашу да нахваливать: «Ай, да каша, сила наша!».

Так два неуклюжих человечка превратились в веселых, озорных мальчишек.

**«Заяц — сладкоежка»**

В одном лесу жил необыкновенный заяц. Необыкновенный, потому что все зайцы любили грызть капустные кочерыжки, а этот заяц питался исключительно сладостями. Прибежит в деревню, встанет посреди улицы на задние ноги, начнет кувыркаться, кружиться, забавно подпрыгивать. Артист, да и только!

Ребятне и взрослым очень нравился этот заяц. Угощали его конфетами, печеньем, даже варенье наливали в капустный листочек. А он все съест и в лес ускачет.

Так и питался зайка. Стал толстый, неуклюжий, ленивый. Потом и другая беда стала донимать. Заболели у зайца зубы, да так сильно, что не спал он три дня и три ночи, стонал, слезы лил. Пожалели его другие зайцы, принесли ему много моркови, репы да капусты: «Ешь, зайка, овощи. Они очень вкусные и полезные, потому что в них много витаминов. И помни, не заячье это дело — конфеты грызть».

Послушался друзей заяц. Стал водичку пить ключевую, есть овес и морковочку, свеклу и капусточку. Больше о больных зубах и не вспоминал!

**«Как помирились Морковочка и Кабачок»**

Жила — была на одном огороде девица-краса зеленая коса Морковочка. Рядом с ней на парниковой куче рос и толстел Кабачок-боровичок. Оба овоща очень любили, когда хозяйка поливала их из лейки, радовались летнему солнышку, росли и набирались сил. Одно плохо – часто ссорились. Все спорили – кто из них вкусней, нужней да полезней для здоровья.

Морковочка хвасталась: «Я лучше тебя! Я оранжевая, хрустящая, сочная. А сколько во мне витаминов-каротинов! У всех, кто со мной дружит зубки крепкие, здоровые, а зрение распрекрасное. Вот какая я!».

Кабачок ей не уступал. Он громко и важно доказывал своей соседке, что есть блюда из кабачков всем очень полезно и необходимо, ведь кабачок овощ диетический.

Так и спорили они все лето. Пришла осень, стала хозяйка собирать урожай, делать вкусные заготовки на зиму из моркови, кабачков и других овощей. Все ели, радовались, хвалили вкусные овощи и умелые руки хозяйки.

С тех пор Кабачок и Морковочка стали дружить и больше никогда не ссорились, потому что оба они вкусные и полезные!

**«Сказочка о доброй капусте»**

В давние давние времена белокочанная капуста была совсем не похожа на нынешнюю. Листочков у нее тогда было мало, росла она как цветок полевой и ничем от других растений не отличалась. Однако среди людей и зверей давно шел слух, что кто ест капусту, тот редко болеет, никогда не толстеет, день ото дня веселеет и что витаминов в ней превеликое множество. Говорили также, что блюда, приготовленные из капусты такие вкусные, что ни в сказке сказать, ни пером описать, только ложку облизать да добавки попросить!

Заторопились все к капусте.

Просят зайцы: «Дай, пожалуйста, листочков капустных!».

Прибежали козочки: «Угости нас, капусточка!». А следом за ними кролики, коровушки, барашки и всякая другая травоядная живность. Пожаловали к капусте за хрустящими кочерыжками деревенские ребятишки. Всем хотела помочь добрая капуста, всех хотела угостить, порадовать. И стали у нее быстро расти капустные листья, да так много, что стала капуста большая, круглая, хрустящая и сочная.

Все полюбили белокочанную капусту и стали уважительно называть ее Капуста Витаминовна. С тех пор капуста во всех огородах на самом почетном месте растет. Кормит, лечит, угощает даприговаривает: «Приятного вам аппетита!»

**«Сказка о храбрецах с огородной грядки»**

В некотором царстве, в некотором государстве был красивый Слад-город. В нем жили король, королева, их маленькая дочка Принцесса и другие жители. Жили все очень весело, ходили друг к другу в гости, угощались конфетами, мармеладом, шоколадом, пастилой и вареньем. В городе пахло сладостями, даже ветер здесь дул ванильный, а дождь шел лимонадный.

Вход в Слад-город охраняли верные стражники: Лучок и Чесночок. Крепкие смелые и сильные защитники не впускали в город болезни, хвори и простуды. Это были настоящие храбрецы с огородной грядки.

Однажды маленькая Принцесса проходила мимо главных ворот города. Ей очень не понравился запах чеснока, а от лука у нее защипало в глазах. Принцесса сердилась, топала ногами, махала руками и требовала, чтобы стражников прогнали. Король так и сделал. Остался Слад-город без верной охраны.

Пришла слякотная осень. На город пошли войска микробов, вирусов и командовала ими злая Инфекция. Они захватили все дома, улицы, и кварталы.

Стали жители болеть, чахнуть, кашлять, чихать и даже температурить. Заболела и маленькая принцесса. Тогда послал король своих гонцов в далекую деревню на огород, где жили храбрецы — Лучок и Чесночок. Он просил их вернуться и спасти жителей города от беды.

Вооружились храбрецы, и смело встали на защиту Слада-города. Они боролись против каждого вируса, отражали атаки микробов, сражались за каждого жителя, и через несколько дней болезни и простуды отступили.

Король поблагодарил своих спасителей и издал указ, чтобы все жители города всегда выращивали на своих огородах лук и чеснок.

С тех пор в Слад-город Инфекция не приходила. Она больше всего на свете боялась храбрецов с огородной грядки.

**«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 был хорошее настроение и крепкое здоровье**,** а кроме того, чтобы делится волшебными витаминами со своими друзьями.

**«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.

Собралиськак-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 здоровыеи красивые во всем лесу! Теперь каждое утро в лесу звери начинают с зарядки. Ведь это полезно, весело и здорово**!**

**«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.

**«Сказка о злом Вирусе»**

Давным-давно, когда на нашей земле еще жили принцы с принцессами, злые колдуны и смелые богатыри случилась эта история. В большой, темной и холодной пещере поселился злой колдун Вирус. Не любил он ничего живого. Где бы он не появлялся, сразу все живое вокруг погибало: растения засыхали, животные, насекомые, птицы начинали болеть и умирали. От этого колдун становился еще сильней. Не было от него и людям покоя. Страшные, неизвестные болезни одолевали их. И никто не мог победить злого колдуна, ни бесстрашные рыцари, ни смелые воины. Пошли люди к Ивану-богатырю просить помощи. И стал Иван-богатырь сражаться с Вирусом. Три дня и три ночи они дрались. Наконец Иван-богатырь победил.

Чтобы отомстить людям, Вирус, умирая, рассыпался на миллион почти невидимых маленьких, сгорбленных, агрессивных микробов – вирусов. Они расползались по всему миру, проникали в организмы взрослых, детей, животных и вызвали очень тяжелые и опасные заболевания.

Многие люди и животные тяжело болели, поскольку не знали, как себя защитить, как уберечься.

Это случилось в древности, но, к сожалению, эти злые вирусы очень устойчивы и живучи.

Живут они и сейчас - в организме больных людей, на книгах, игрушках, посуде и других вещах, которыми пользовался больной.

Со слюной больного человека микробы попадают на предметы или на землю. Когда слюна высыхает, вирусы становятся легкими как перышки, поднимаются с пылью в воздух и проникают в организм человека при дыхании.

Поселяются вирусы чаще всего в легких, там им тепло и уютно. Они начинают усиленно питаться и размножаться. Эти злые вирусы желают, чтобы все заболели.

Те, кто заботится о своем здоровье и всегда соблюдает правила гигиены, а в особенности, всегда моет руки, закаляется, ведет здоровый образ жизни, правильно питается могут не бояться. Ученые придумали для лечения этих страшных вирусов лекарство-прививку, которое делают врачи. Эта прививка убивает все эти полчища злых вирусов и люди перестают болеть. А дети ,которые не боятся прививок, вырастают смелыми и сильными богатырями.

**«Необычный огород»**

Жил 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.

**«Сказка про здоровье»**

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.

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!