**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**Как медвежонок стал спортсменом**

Жил - был медвежонок по имени Сладкоежка. Все, что он любил делать - это кушать сладости, лежать на диване и смотреть свои любимые мультфильмы. Он был очень пухлый, неуклюжий и неповоротливый. Лесные звери часто смеялись над ним из-за этого, дразнили и обзывали. Сладкоежка сильно переживал, очень хотел измениться и подружиться с лесными зверюшками. Но медвежонок не знал, как это сделать.

Пока однажды в Волшебном лесу не появился зайчонок по имени Прыг-Скок. А звали его так потому, что он просто обожал спорт и ни минуты не мог усидеть на месте. Прыг-Скок быстро подружился со Сладкоежкой и решил помочь своему новому другу.

Зайчонок научил медвежонка правильно питаться: кушать много фруктов, овощей, и поменьше сладостей. Показал ему несколько физических упражнений, и, конечно, посоветовал соблюдать режим дня. Тренировки и правильное питание помогли Сладкоежке стать настоящим красавцем.

Теперь ни один зверь в Волшебном лесу больше не смеялся над ним, а наоборот, все хотели быть похожими на нашего героя и дружить с ним.

Спорт - это здорово! Именно он помогает нам стать здоровыми, сильными, красивыми, и добиться успехов.

**Спорт – это здоровье!**

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку

Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья

Есть хорошее решенье -

Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться,

Нужно спортом заниматься.

Чтобы было веселее,

Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире,

Мяч поднимем - три-четыре,

Поднимаясь на носки,

Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку,

Обруч, кубик или палку.

Все движения разучим,

Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться,

Нам скакалка пригодится.

Будем прыгать высоко,

Как кузнечики - легко.

Обруч, кубики помогут

Гибкость нам развить немного.

Будем чаще наклоняться

Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка -

Мы как гибкая пружинка.

Пусть не сразу все дается,

Поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом,

Проведем мы эстафету.

Будем бегать быстро, дружно

Победить нам очень нужно!

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**Сказка о спорте и здоровье**

Жил-был один мальчик. Он был красивым, добрым, но часто болел и был слабым. Его все очень любили, но больше всех его любила бабушка.

Однажды мальчик встретил чудище-страшилище. И чудище обещало мальчику сделать его самым сильным, если он нарисует на земле много маленьких квадратиков.

Мальчик долго и упорно рисовал квадратики, и с каждым квадратиком он становился все сильней и сильней. «Ура!», - подумал мальчик: «Я стал самым сильным». Но вместе с прибытием силы у него уменьшалась доброта. И он уже никого не любил, даже свою бабушку.

Однажды он увидел сон - добрая прекрасная Фея тихим и ласковым голосом прошептала: «Ты будешь снова добрым и сильным, если пробежишь по утренней росе, умоешься родниковой водой и съешь зеленое яблочко». Мальчик так и сделал. Ему так это понравилось, что он стал делать это каждый день.

Прошло время, и маленький слабый мальчик превратился в сильного, здорового, крепкого и доброго юношу.

Утренний бег, умывание прохладной водой и завтрак из сочных, свежих яблок поможет и вам, мои юные друзья, стать крепкими и здоровыми!

**Сказка о девочке Симе**

В обычной семье из России

Жила-была девочка Сима.

Всё позволено Симе с пеленок,

Ведь в семье той один лишь ребёнок!

С детства Сима была капризулей,

И не слушалась маму с папулей:

То не ела суп да кашу,

То кричала на бабушку Глашу,

Потому что бабуля с кроватки

Поднимала её на зарядку.

Взбунтовалась однажды Сима:

«Больше жить так невыносимо!

Я не буду вашу морковку,

Дайте чипсы и газировку!»

Не ест больше Сима котлеты.

Нажимает она на конфеты.

В окне только солнца восход.

Чипсов полон у Симы уж рот!

Время шло. Родные смирились…

А Сима совсем разленилась:

Перестала с кровати вставать.

Продолжала жевать и жевать!

Вот прошел еще один год.

Сима стала как бегемот!

Не проходит уж в двери она,

Вот как стала Сима толста!

На помощь к ней едет дед,

Известный в стране атлет.

Он Симу с кровати снимает,

В спортформу скорей одевает

И с ней к стадиону идёт,

Там внучке команду даёт:

«Чтоб свою победить тебе лень

Будешь бегать здесь. целый день!»

Круг за кругом Сима бежит

И одну только фразу твердит:

«Чтоб красивою остаться,

Буду правильно питаться!

Быть здоровой мне не лень,

Буду бегать каждый день!»

**Микроб – путешественник**

Жил-был микроб, который очень любил путешествовать. У него не было постоянного дома, и он жил, где хотел. Однажды решил микроб прогуляться по организму человека. Забрался он на ладонь мальчика и стал ждать, когда придет его черед. Мальчик играл в песочнице игрушками, а когда пришел домой, то забыл вымыть руки. Целый день ходил он с грязными руками, а микроб этому был очень рад. Тем временем микроб добрался до кишечника мальчика и поселился там. Мальчик почувствовал себя плохо: появилась тошнота и рвота. Мама забила тревогу, пошла с ним в больницу и мальчику выписали «кучу» лекарств. Он сказал маме: поднялась температура, заболел живот. Бабушка перепугалась за внука и вызвала врача. Врач расспросил Антона и выяснил, что он забыл помыть руки перед обедом.

-С грязных рук микроб попал к тебе в организм, - объяснил доктор. – Но, если ты будешь выполнять все мои назначения, то мы победим его, и ты поправишься.

А еще доктор рассказал, что микробы бывают разные: одни вызывают боль в животе, другие кашель, насморк. Микробы окружают нас везде: они поселяются на игрушках, на мебели и даже в воздухе могут летать.

- Значит, от них не спрячешься? – спросил Антон.

-А прятаться и не надо, - сказал врач. – Чтобы не заболеть, нужно соблюдать правила личной гигиены, а еще закаляться, заниматься физкультурой, спортом и кушать витамины.

-А где взять эти витамины?

-Овощи, фрукты, орехи, ягоды, мед.

Мальчик выполнил все рекомендации и быстро выздоровел. Он запомнил, что ему рассказал врач и с тех пор Антон стал заботиться о своем здоровье, и никакой микроб ему не был страшен.

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**Сказка о здоровых лесных жителях**

В некотором царстве, в лесном государстве, на солнечной полянке, собрались лесные жители.

Встретились и затеяли спор: кто сильней, умней, здоровей.

- Я – самый сильный! Я ем мед. Мед - очень полезный для здоровья продукт, - сказал медведь.

- Нет! Самый здоровый я! - сказал волк. - Волка ноги кормят, и мне приходится очень много бегать, чтобы найти себе еду.

Бег - это самая хорошая зарядка. А зарядка - это залог хорошего здоровья всех зверей.

- Что вы говорите? Самая здоровая это я! - пропела лиса, рыжая краса. - У меня самая теплая шубка, мне не страшен любой мороз!

Мимо проходил бобер: «О чем спор друзья? Никто не заболеет, если будет купаться в холодной воде, как я. Закаливание - полезная для здоровья процедура!

- Я тоже, я тоже быстрый ловкий и здоровый, - пролепетал серый зайчонок. - Я очень люблю морковь и капусту, и скоро вырасту большим и красивым. Овощи, очень полезные продукты, особенно для малышей.

- Не ссорьтесь, мои дорогие! - воскликнул Лесовичок-Боровичок. Вы, конечно же, самые сильные, красивые и здоровые! Мы живем в лесу на свежем воздухе!

Но не забывайте, что залог самого крепкого здоровья - это доброта, любовь и дружба!

**Как чесночок прогнал простуду**

Жили - были дед да баба. Весной они посадили огород. На грядках росли у них овощи - морковка, лук, чеснок, огурцы, помидоры, картошка. На деревьях росли фрукты - яблоки, груши. Летом грело солнышко, дед с бабой поливали свой огород. И вырос у них богатый урожай.

Пришла хмурая пасмурная осень, а вместе с ней злая Простуда. Каждый день шел дождь. Простуде было мокро и холодно, и она пробралась в домик к деду с бабой. Залезла к ним в теплую постель и простудила их.

Но дедушка был старый и мудрый, он знал, что Простуда боится Чеснока. Тогда достал дед из кладовой чеснок. А чеснок вырос большой и состоит весь из долек-зубков.

Разломил дед Чесночок и раздал всем по дольке-зубку. Съели они по дольке и бусы сделали из Чесночка.

Почуяла злая Простуда резкий запах чеснока и убежала.

А дед с бабой выздоровели, и стали дальше жить и радоваться!

**Вовочка и добрый Волшебник!**

Жил-был мальчик Вовочка. У него были мама и папа. Они его очень любили и ни в чем ему не отказывали. У него было всего видимо-невидимо: конфет, пряников, разных игрушек и даже компьютер. Он рос непослушным, ленивым, капризным. Мальчик не делал утром зарядку, не чистил зубы, разбрасывал свои вещи. Его любимым занятием было играть в компьютер и есть конфеты.

Однажды в полночь, когда все спали, а Вовочка сидел за компьютером, вдруг все засветилось, и появился Волшебник. Он был в блестящей мантии и в широкой шляпе. Вовочка замер от неожиданности. Волшебник спросил:

- Мальчик, почему ты не спишь, уже поздно и все спят?

- А ты кто? - спросил удивленно Вовочка.

- Я - Волшебник из страны Здоровья! Я давно за тобой наблюдаю, мальчик. И вижу, ты неважно выглядишь: бледный, сутулый и какие у тебя красные глаза!

- Ерунда! У меня всё хорошо! - ответил Вовочка.

- А я хотел пригласить тебя в страну Здоровья!

- Никуда я не хочу! Мне и здесь хорошо.

- Ну что ж, я оставляю тебе звездочку. Если вдруг ты передумаешь, коснись ее рукой и посмотри, что же будет - сказал волшебник и исчез.

Наступило утро. Вовчик проснулся, но с кровати встать не смог: у него кружилась голова, и ноги не слушались. И он задумался, что же случилось: «Почему же мне так плохо?» И тут же вспомнил про Волшебника. Нашел звезду, коснулся рукой, и тут же все закружилось, завертелось. Вовочка зажмурился, а когда открыл глаза, то оказался на зеленой лужайке. Он огляделся и увидел играющих детей. Они весело играли, кто с мячом, кто на скакалке прыгал. Дети окружили мальчика:

- Здравствуй, мальчик - сказали ему вежливо дети, - какой же ты бледный, худенький. Что с тобой случилось?

Вовочка заплакал и рассказал, что он ищет волшебника из

страны Здоровья. Дети дали ему мячик и как только Вовочка взял его в руки, он выскочил и покатился с горки на горку, а Вовчик побежал за ним. И вдруг мячик остановился. Вова огляделся и увидел яблоню.

- Съешь мое румяное яблочко - сказала заботливо Яблоня. - Оно даст тебе силы и здоровья.

Но веточки были высоки, и чтобы достать его, Вове пришлось прыгать так высоко. И с каждым прыжком он прыгал все выше и выше. И вот он наконец-то изловчился и сорвал яблочко и съел его.

- Яблонька! Молодец! Спасибо тебе огромное! - радостно сказал Вовочка.

- Ступай по этой тропинке.

Мальчик побежал дальше и вот на пути ручеек. С камешка на камешек и вот Вовочка уже на другом берегу и перед ним открылся вид на красивый замок. С каждым препятствием Вова чувствовал прилив сил, и росло желание поскорее оказаться дома. Он подошел к замку и осмотрелся. Дверей он не увидел. Но из одного окна висел канат. Собравшись с силами, он забрался по канату и оказался в замке. Звучала веселая мелодия. К нему подошел к нему Волшебник и сказал:

- Вот теперь тебя хвалю я. Посмотри на себя! Какой ты молодец! - и он подвел его к зеркалу.

Вовочка увидел румяного, крепкого мальчика. Глаза светились здоровьем. Мальчик удивился и сказал: «Это я?»

- Конечно — ответил Волшебник - Ты запомнил, что ты должен заниматься, чтобы быть здоровым?

- Я понял! Да, я все понял! - радостно закричал Вова. - Ура! Теперь я всегда буду заниматься спортом, и делать зарядку! Со всеми дружить и старших слушать!

И тут Волшебник исчез, а Вова вновь оказался в своей комнате. Но это уже был совершенно другой мальчик! И, конечно же,

новая история.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Утренняя зарядка**

Однажды утром, бельчата проснулись поздно и никак не хотели вставать. Тогда один бельчонок, вскочив со своей кроватки, сказал: «Надо сделать зарядку!». «Зарядку? Это как?» - удивился второй бельчонок и тоже соскочил с кроватки.

«Побежали по веточкам деревьев - будем делать физические упражнения!» - ответил братишка.

Они выбежали из домика и стали прыгать с ветки на ветку, с дерева на дерево. После разминки бельчата залезли на самую большую ветку большого дерева и начали сначала приседать, потом прыгать, делать наклоны, кувыркаться, махать лапками и шагать на месте. На целый день бельчата зарядились бодростью и хорошим настроением! А после зарядки побежали домой умываться и грызть орешки.

Теперь бельчата каждое утро делают зарядку для хорошего настроения!

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**Сказка о золотой рыбке**

Жил-был маленький мальчик. Однажды ему подарили золотых рыбок. Мальчик смотрел, как рыбки плавают, величаво перебирая плавниками.

«Где можно научиться так плавать?» — спросил мальчик. «В бассейне», — ответила одна рыбка. Теперь мальчик занимается в бассейне в секции плавания. И с каждым днём становится сильнее и здоровее.

А летом они вместе с золотыми рыбками будут плавать наперегонки в озере.

**Странный человек**

В одной маленькой стране жило-было большое Здоровье. Все жители этой страны - и люди, и звери, и птицы, и рыбы, и даже насекомые, были здоровы и жили очень-очень долго, а профессии врач у них не было вообще.

Каждое утро Здоровье, просыпаясь, вставало и открывало окна настежь, чтобы сделать зарядку на свежем воздухе. Затем радостно шло завтракать и после этого - на улицу, дарить радость всем, кто встретится по пути.

Но одним ясным солнечным днем в город приехал хмурый, хромой и горбатый человек. Все, кто его видел, отшатывался и задумывался, ему становилось очень нехорошо. Странный человек ходил по всей стране, старался встретиться с каждым человеком, чтобы понять, чему они так все радуются, и при этом портил им настроение. И вот чужестранец увидел Здоровье - пышущее добротой, бодростью и радостью, и понял, что именно оно, Здоровье, и излучает то, что он ищет.

Странный человек обратился к Здоровью:

- Извините, пожалуйста, скажите, как мне стать таким же счастливым человеком, как и вы?

- Просто будьте им, - ответило Здоровье.

- Нет, здесь точно есть какой-то секрет, я всю жизнь хотел быть счастливым и здоровым, но почему-то так и не стал им до сих пор.

- Здесь нет никакого секрета, нужно просто быть добрым, отзывчивым, повышать себе и другим настроение, не обращать внимания на неприятности и радоваться жизни!

- Оказывается это так просто, а я потратил много лет на поиски счастья зря.

Странный человек обнял Здоровье и попросил остаться жить в этой маленькой, но счастливой и здоровой стране. Здоровье очень обрадовалось, что и в наше время есть люди, желающие быть здоровыми и счастливыми. С тех пор странный человек стал добрым, отзывчивым, и жил долго и счастливо.

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**Сказка о богатыре Илье**

Жил-был в одном царстве-государстве молодец Илья. Целыми днями он спал и ничего не делал. Напал на это царство страшное Змеище - Большое хвостище. Стало это Змеище огнём жечь леса и дома.

Позвал тогда царь молодца Илью и просил его защитить народ и победить страшное Змеище - Большое хвостище. Взял Илья меч и коня и поехал биться с чудищем. Но не смог он победить Змея, потому что одного меча мало, надо силой обладать богатырской.

Стал молодец Илья тренироваться, чтобы быть сильным и здоровым. Каждый день он занимался спортом, кушал кашу и стал богатырем великим. Потому что победил Змеище - Большое хвостище в бою неравном. Чем заслужил имя богатырь Илья Муромец на долгое время в истории. Вот и сказке конец, а кто слушал молодец!

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**Мальчик с пальчик**

Жили были два брата. Звали их Иван да Федор. Иван рос богатырем. Дома он все кушал, что ему мама приготовит. Иван любил кушать кашку по утрам, особенно он любил кушать полезные овощи и фрукты. А вот брат его, Федор, питался вредными для здоровья продуктами. Он отказывался кушать и кашку, и овощи, и фрукты. Он просил другие вкуснятинки: подавайте ему каждый день только печеньки, конфетки, пироженки и другие сладости. Вот и не вышел ростом Федор. Он был маленьким, худеньким, слабеньким. Так его и прозвали- Мальчик с пальчик.

Выйдет Федор на улицу, а детвора начинает смеяться.

- Посмотрите, вон мальчик с пальчик идет! - кричали дети.

Однажды вышел Федор гулять во двор. Смотрит, мальчики обижают маленькую девочку. И решил Федор заступиться за малышку.

-А ну, отойдите от девочки, как вам не стыдно маленьких обижать! - с негодованием крикнул Федор.

Стало смешно хулиганам, что какой-то малявка пытается их запугать.

-Иди прочь, мальчик с пальчик, а не то мы тебя как букашку раздавим! - закричали хулиганы. Видя, что силы неравные, мальчику с пальчик ничего не оставалось, как убежать домой.

Дома мальчику с пальчик стало стыдно, что он не смог защитить маленькую девочку.

-Это все из-за моего роста! - подумал Федор. - Не хочу я больше быть маленьким и слабым, я хочу быть высоким и сильным, как мой брат Иван. Заревел Федор, ему было очень обидно.

Услышала мама, как плачет Федор. Стала его успокаивать.

-Сыночек, ты кушаешь только одни сладости, а здоровую пищу ты совсем не признаешь. Вот поэтому ты и не растешь. Вот начнешь правильно питаться, кушать супики, кашки, овощи, фрукты, и ты быстро вырастешь. И тебя перестанут обзывать мальчиком с пальчик.

-Я больше не буду кушать вредную еду! - воскликнул мальчик.

С тех пор Федор стал правильно питаться, кушать только полезные продукты, овощи и фрукты. С этого момента Федор начал быстро расти. Он рос, рос и стал таким же высоким, как и его старший брат Ваня. Дети перестали называть его Мальчик с пальчик. Федор усвоил урок и понял, что здоровая еда очень важна и нужна для долгой и счастливой жизни.