

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»

**Цикл валеологических сказок для детей старшего дошкольного
возраста.**

Подготовила: Якунина Н.Н.

СКАЗКА “ПРИКЛЮЧЕНИЕ ВИТЫ”

Сказочница: Сегодня поговорим о звуках. Начнем урок со сказки. Мы узнали, что звезды послали на Землю юного учителя здоровья Яника, сына Солнца. Он учил детей любить себя и других. Продолжим эту сказку.

Звезды вновь собрались на свой Космический Совет.

На этот раз говорила Луна:

- Я предлагаю в качестве второго учителя здоровья послать на Землю дочь Музыки, - девочку Виту. Она научит людей красиво петь и говорить, научит их играть на музыкальных инструментах. Вита научит детей исцелять некоторые заболевания.

Звезды согласились и растворились в небе.

Наступило утро. Илюша спал в своей кроватке. Неожиданно он услышал нежный голосок: “Ля-ля”. Илюша открыл глаза и увидел маленькую девочку.

- Здравствуй, - сказала девочка. – Я дочь Музыки, Вита. Я прилетела к тебе вместе с пением птиц. Хочешь, научу тебя петь, красиво говорить свое имя, подражать звукам природы?

- Хочу, - ответил изумленный Илюша.

- Я приготовила песню “Музыка, здравствуй!”.

***Примечание.** При исполнении песни каждый ребенок, вставая, представляется, пропевает громко и красиво свое имя.*

СЕКРЕТЫ НАШЕГО ТЕЛА

Рассказ

Сказочница: Однажды Яник пришел в группу к ребятам и сказал: “Ребята, мы уже играли в игру “Волшебное зеркальце”. Давайте продолжим игру.

Хотите, я научу вас понимать человеческое тело? Тогда смотрите в зеркало и поднимите вверх ваши пальчики. Давайте выберем два варианта:

- кисть с короткими пальцами, примерно одинаковой длины;

- кисть с очень длинными пальцами, разной длины.

Тот, у кого короткие и ровные пальцы, - склонен к работе руками, ручному труду.

Тот, у кого длинные “аристократические” пальцы, склонен больше к творчеству, искусству.

Теперь посмотрим на губы. Тот, у кого большие толстые губы, - любитель поговорить.

Давайте проверим, кто у нас любит говорить больше всех?

А тот, у кого маленький рот и тонкие губы, - тому нужно много заниматься чтением стихов, чтобы развивать свои губы.

Или, например, брови. Давайте опустим вниз брови и посмотрим вокруг (дети делают).

Правда, мрачная картина?

А если мы поднимем брови вверх?

Правда, светло и радостно?

Так что не опускайте брови.

А теперь давайте посмотрим, какой длины у вас ноги. Те, у кого короткие ноги и длинное туловище, очень любят ходить, бегать и ни секунды не сидят на месте.

А те, у кого длинные ноги, - любят сидеть, смотреть телевизор, высоко закинув ноги.

Те, у кого длинные ноги, пусть признаются в этом.

А скулы? Тот, у кого скулы широкие, - очень часто становится начальником. Его скулы вызывают уважение. А человека с узкими скулами часто обижают.

Вот, оказывается, сколько секретов таит волшебное зеркало. Мы с вами узнали только несколько секретов, а их тысячи.

Я буду приходить к вам, и рассказывать все новые и новые секреты здоровья”.

Яник исчез.

Сказочница: Ребята, давайте подойдем к зеркалу и посмотрим, чем еще мы отличаемся друг от друга и как это связано с нашим характером и привычками?

- Каким бывает нос?

- Каким бывает цвет глаз?

- Величина глаз?

- Как глаза расположены?

- Каким бывает цвет кожи?

- Каким бывает лоб? Голова?

- Какими бывают уши?

- Шея?

- Каким бывает наше туловище?

Дети рисуют разные части своего тела.

СКАЗКА «ПРИКЛЮЧЕНИЕ ГИДРОНИКА»

Звезды опять собрались на свой Космический совет. Выступила планета Меркурий:

“На этот раз мы пошлем на Землю юного учителя здоровья Гидроника, сына Воды. Он научит людей чистоте и поможет защититься от микробов”.

Звезды одобрительно замигали и исчезли в утреннем небе.

Наступило утро. Илюша проснулся и сразу побежал на кухню, чтобы съесть что-нибудь. Только он хотел взять с тарелки кусочек хлеба, как на руку ему сверху упала маленькая капелька. Илюша хотел стряхнуть ее, но она тут же превратилась в человечка.

- Привет! – сказал человечек. – Я Гидроник, сын Воды.

- Здравствуй! – ответил Илюша.

- Прежде чем есть, надо обязательно вымыть руки.

- Да, знаю, - ответил Илюша. – На руках могут быть микробы, и я могу заболеть. Иду умываться.

- Подожди, - сказал Гидроник. – Я покажу тебе, как правильно мыть руки. Идем в ванную (дети подходят к раковине).

- Сначала нужно открыть кран с холодной водой. Можно немножко добавить и теплой воды, но утром лучше умываться холодной водой. Теперь возьми мыло и намыль под водой руки, положи мыло на место и начинай долго натирать себе руки, особенно между пальцами, пока не появятся мыльные пузыри.

- Я люблю мыльные пузыри, - сказал Илюша. – Люблю их выдувать через колечко.

Гидроник: Это хорошо, что ты их любишь, но они нужны еще и для того, чтобы вымыть все микробы. Теперь смой с рук мыло водой, закрой кран и насухо вытри руки полотенцем.

- Больше микробов никогда на руках не будет? – спросил Илюша.

Гидроник: Будут, конечно! Нужно следить за тем, чтобы руки были чистые и никогда не садиться за стол с грязными руками.

- А я сажусь, - вдруг раздался откуда-то скрипучий голосок.

- А, это ты, Фырка! – сказал Илюша. – Опять пришел без разрешения. Я ведь тебя не приглашал.

- А я у микробов учусь, - ответил Фырка. – Они тоже попадают на человека, не спрашивая его разрешения. Вот и я хожу по квартирам, учу мальчиков и девочек плохим привычкам.

Гидроник подбежал к Илюше, наклонился и что-то шепнул ему на ухо.

- Я знаю, как защищаться от микробов, - сказал Илюша Фырке, - водой и мылом.

От простой воды и мыла

У микробов тает сила.

Фырка почесал затылок.

Гидроник:

- Я даже знаю песенку про это.

ПЕСНЯ “МИКРОБЫ И МЫЛО”

По воздуху летают микробы,
На кожу попадают микробы,
Сквозь ссадины и ранки
Стремятся спозаранку,
Проникнуть в нас микробы.
Мойте руки с мылом, мылом белым,
Пропадут микробы навсегда.
Защищают тело,
Солнце, воздух, мыло и вода.
Вода, вода, да-да, да-да.
Когда ты, друг, чихаешь
Невольно, невольно.
И нос не прикрываешь
Невольно, невольно.
Микробы вылетают, вокруг
Всех заражают.
Они тобой довольны, довольны.
Фырка недовольно фыркнул и сказал:
“Подумаешь, один мальчик знает, что

От простой воды и мыла

У микробов тает сила”

Другие наверняка об этом не знают. Пойду-ка я к тем, кто не знает. Научу их садиться за стол с грязными руками. И вообще:

Нет, ни к чему перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

Их нужно съесть, воды попить,

Потом в животике помыть.

Фырка исчез. Илюше не понравился стишок Фырки. Он подумал, если Фырка научит такому стишку ребят, они могут заразиться микробами и заболеть. Илюша решил быстро вызвать на помощь Здрасика. Он закрыл глаза, сжал в кулачке белый камешек, нажал на волшебную точку.

Сказочница: Ребята! Здесь я должна открыть вам один секрет.

Здрасик начал учить Илюшу волшебным точкам на теле, нажимая на которые можно стать очень здоровым.

Одна из них находится в центре ладони и называется по-китайски лао-гун, другая – в центре стопы - юн-ци-цуань. Но давайте продолжим сказку.

- Здравствуй! – сказал Здрасик. – Ты меня вызывал?

- Да, - ответил Илюша. – Помоги, пожалуйста, сочинить стишок про то, что нужно часто мыть фрукты и овощи перед едой. Фырка придумал неправильный стишок и пошел учить ему ребят. Вдруг они поверят Фырке?

Здрасик: Какой стишок он придумал?

Илюша:

Нет, ни к чему перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

Их нужно съесть, воды попить,

Потом в животике помыть.

Здрасик: Ох, Фырка! Ну что ж, давай скажем так:

Чтоб от микробов защититься,

Водю с мылом надо мыться,

И каждый день перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

- Ура! – сказал Илюша. – Теперь я смогу победить Фырку.

- До свидания, - сказал Гидроник, - я поспешу к другим ребятам, научу их тоже мыть руки с мылом перед едой, пока к ним не успел забраться Фырка.

На прощание Гидроник сказал:

- А вот мой совет по здоровью.

Пятый совет по здоровью

Любите холодную воду.

Она закалит ваше тело и ваш дух. И Гидроник и Здрасик исчезли.

Сказочница: Ребята, пока к нам не пришел Фырка, давайте разучим еще одну песню. В ней поется о том, что на зубной щетке и расческе могут быть твои микробы и что их никогда нельзя передавать другому человеку, чтобы не заразить его.

ПЕСНЯ “ЗУБНАЯ ЩЕТКА И РАСЧЕСКА”

1. Делая прическу, помни про себя,

Что твоя расческа только для тебя.

Ты ее хозяин, властелин,

На всем белом свете ты один,

Только ты один.

Пусть пойму друзья, что давать нельзя личную расческу им.

Чтобы, чтобы, чтобы все свои микробы ты не передал другим.

2. Утром, чистя зубы, помни про себя,

Что твоя расческа тоже для тебя.

Ты ее хозяин, властелин, на всем белом свете ты один,

Только ты один.

ЗДРАСИК И ФЫРКА РАССКАЗ

Сказочница: Ребята, я хочу еще раз сказать чудесное слово: “Здравствуйте, Здравствуй!”. Произнесите вслух это удивительное русское слово. Чаще говорите “Здравствуй!” папе, маме, родственникам, друзьям, прохожим. И вы почувствуете, как у них поднимается настроение. И у вас, ребята, тоже поднялось настроение. Дело в том, что слово “Здравствуй!” – особенное. Когда мы говорим его, то не только приветствуем кого-то, но и желаем ему здоровья. Поэтому чаще говорите “Здравствуй!” – это слово обладает оздоровительной силой. В слове “Здравствуй”, как и в слове “здоровье”, много звуков (“з”, ”д”, ”р”, ”в”), которые дают нам заряд бодрости.

Сегодня мы встретимся со Здрасиком и Фыркой.

Вначале нарисуйте на одном листе бумаги здоровячка Здрасика, а на другом – хлюпика Фырку.

Здрасик очень добрый, живет в Стране здоровья, где люди всегда друг другу улыбаются и говорят: “Здравствуйте! Здравствуйте!”. Фырка живет в Стране болезней. Там все дети и взрослые друг на друга фыркают: “Фырк, фырк”, поэтому много болеют. В Стране болезней все любят жирную пищу, очень острое, соленое, сладкое. А в Стране здоровья здоровячки любят овощи, фрукты, нежирные продукты.

Нарисуйте маску Здрасика, а я спою его песню. Во время рисования можете подпевать мне.

ПЕСЕНКА ЗДРАСИКА

Каждый день поутру

Я учу всех добру,

Чтобы не было вредных привычек.

В городах у людей,

А в лесах у зверей –

У енот, ежей и лисичек.

Я Здрасик, Здрасик,

Пришел к вам на часик.
Мы будем трудиться,
Здоровью учиться.
Рано утром встаю
И тихонько пою.
Маме с папой я улыбаюсь.
На зарядку бегом,
После бега потом
Я холодной водой обливаюсь.
Появился Здрасик.

- Здравствуйте, ребята! Я рад встречи с вами.

Мой цвет – белый.

Мой камень – белый мрамор.

Запомните стишок:

*Мрамор белый, свет лучистый –
Это символ жизни чистой.*

СКАЗКА “ПРИКЛЮЧЕНИЕ ЙОНИКА”

Сказочница: Ребята, как вы уже догадались, у нас начинается школа дыхания.

- Вновь состоялось заседание Космического Совета. На этот раз выступила планета Меркурий и сказала:

- Теперь пошлем на Землю Йоника, сына Воздуха. Он научит людей правильно дышать.

Звезды одобрительно замигали и растаяли в утреннем небе.

Илюша спал. У него был приоткрыт рот, и он тихонько похрапывал: хр-хр-хр...
Неожиданно кто-то пощекотал ему нос. Он чихнул и проснулся.

Илюша: ой, кто это меня щекочет?

Йоник: Это я, Йоник, сын Воздуха. Вставать пора.

Илюша: ты тоже новый учитель здоровья?

Йоник: Да, я могу научить тебя правильно дышать.

Илюша: А что, разве я не умею дышать?

Йоник: Умеешь, но нужно знать еще некоторые правила, чтобы дышать лучше. Первое: дыши носом. Второе: не поднимай плечи при вдохе. Третье: в дыхании должен активно использоваться живот.

Илюша: Ой, я так ничего не запомню.

Йоник: Вот видишь, а говорил, что умеешь дышать. Я буду с тобой заниматься каждую неделю, и тогда ты все запомнишь. Сегодня я научу тебя самому важному правилу – дышать носом. Но сначала скажи, для чего нужен нос?

Илюша: Дышать воздухом, нюхать запахи (ребята в группе могут помочь: чихать).

Йоник: Правильно. А почему мы чихаем?

Потому что у нас в дыхательных путях появляются вредные частицы, раздражающие дыхательный аппарат, и организм стремится очиститься от них.

Чтобы научиться дышать носом, проведем дыхательную медитацию.

Йоник делает волшебный вздох... и ... Илюша и Йоник оказываются в группе детей.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ

Йоник: Ляжем на пол на спину. Закроем глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом... кожей ног, живота, рук, головы... Вдох... Выдох... Тело превращается в губку... на вдохе оно впитывает через все поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох... Выдох...

Вы отлично отдохнули... организм зарядился энергией... Я считаю до пяти... на счете пять откройте глаза... Раз... два... три... четыре... пять. Глаза открываются... Свежесть в теле... Бодрость... Хорошее настроение...

Сказочница: Ребята, хорошую медитацию провел с нами Йоник? Теперь он научит вас игре, которая называется “Охота”.

Пояснение. В этой сказке, как и во всех остальных, Сказочница надевает на одну руку куклу “Илюша”, а на другую – куклу юного учителя здоровья.

Сказочница: Вы уже сказали, что нос нужен не только для того, чтобы дышать, но и для того, чтобы почувствовать запах. Особенно важно учуять запах зверьку в лесу, так как запах может быть сигналом опасности или сигналом пищи, без которой невозможно жить.

ИГРА “ОХОТА”

Выбирается несколько детей – охотников. Им завязывают глаза. В противоположном конце зала прячется корка апельсина или любое другое ароматное вещество (духи, цветы и др.). Охотники должны по запаху обнаружить предмет.

Пояснение. Вариантом игры является поза “Зверек”, когда дети становятся на четвереньки и ползут в поисках добычи. Во избежание столкновения дети играют по очереди.

СКАЗОЧНИЦА ПРОДОЛЖАЕТ СКАЗКУ

Йоник: Видите, ребята, носом мы не только дышим воздухом, но и вдыхаем ароматы, запахи. Какие вы любите запахи? (дети называют).

А какие не любите? (дети называют, в том числе сигаретный дым).

Как вы думаете, почему вы не любите запах сигаретного дыма? (дети отвечают).

СКАЗКА “ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОСТИКА”

В шестой раз собрались звезды на Космический Совет. Они были довольны работой первых юных учителей здоровья. Однако дети все еще продолжали болеть на Земле. Слово взяла планета Юпитер: “Давайте пошлем на Землю сына растений - Ростика, он будет диетологом – юным специалистом по питанию и научит детей и их родителей, как выбирать полезную для здоровья пищу”.

Звезды одобрительно замигали и растаяли в утреннем небе.

Илюша сидел утром на кухне и завтракал. Перед ним на столе были разные продукты: хлеб с маслом, сардельки, вареный картофель, яблочный сок, кефир, шоколадные конфеты, печенье.

Илюша сказал маме: - Я не хочу картофель, хлеб, яблочный сок. Я съем три сардельки и все шоколадные конфеты.

Только он это произнес, как вдруг на столе появился маленький зеленый человечек, похожий на гороховый стручок.

- Привет, - сказал зеленый человечек. Я Ростик, юный диетолог.

- Здравствуй! – сказал обрадовано Илюша. Он уже привык к тому, что у него каждый день стали появляться дома юные учителя здоровья.

Ростик: - Хочешь, я научу тебя выбирать продукты полезные для твоего здоровья?

Илюша: - Конечно, хочу!

Ростик: - Споем песню, в которой говорится о том, какие продукты полезные для здоровья, а какие не очень.

ПЕСНЯ “ВРЕДНАЯ ЕДА”

1. Стой, дружок, остановись!

Стой! Стой! Стой!

Пищи жирной воздержись, ой, ой, ой!

Ты запомни навсегда – это вредная еда.

Да-да-да! Да-да-да!

Прпев:

Пищей сладкою, шоколадкою ты не увлекайся.

Очень острого и соленого ты остерегайся.

Только овощи и фрукты – вот полезные продукты,

Очень вкусные продукты, да-да-да!

Прпев.

2. Сахар сладкий –

Это твой белый враг

Вкус обманчив наш порой,

Так, так, так

Ты запомни навсегда –

Это вредная еда.

Да, да, да (2 раза).

- Значит, можно есть только овощи и фрукты, а жирные продукты и сладкое, - совсем нельзя? – спросил расстроенный Илюша.

Ростик: Можно есть и жирное, и сладкое, и соленое, но только в меру. А вот овощей и фруктов можно есть много. Для того, чтобы запомнить, какие продукты полезны для здоровья, а какие не очень, давай поиграем в игру.

Илюша с радостью согласился.

ИГРА “ЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЯЧКОВ И ЕДА ДЛЯ ХЛЮПИКОВ”

Ростик: Доставай из холодильника, из хлебницы и из шкафчика, где хранятся крупы, все, что там есть. Только запоминай, где что лежит, чтобы потом положить на место. Клади это все на стол. Приложи к лицу маску Здрасика. Закрой глаза, вспомни песню “Сказки - Маски”. Дзинь, и ты превратился в здоровячка Здрасика. Открывай глаза. Теперь выбери полезные для здоровья продукты и поставь их на обеденный стол.

Только все делай сам, ни у кого не спрашивай.

Проверим, что у тебя получилось. Я буду называть продукты, которые едят в стране здоровья, а ты проверь, правильно ли ты выбрал:

Подсолнечное масло

Кефир

Сметана

Яйца

Нежирное молоко

Сыр

Нежирные сосиски

Геркулес

Кукурузные хлопья

Овсяное печенье

Хлеб

Морковь

Свекла

Лук

Чеснок

Капуста

Картофель

Зеленый горошек

Яблоки

Груши

Сушеные фрукты

Ростик: Я назвал не все. Потом мы поговорим и о других полезных продуктах. Их очень много.

А теперь убери их со стола. Надевай скорее маску Фырки и подбери продукты, которые любят в стране болезней.

Ну, давай проверим, какие продукты любит Фырка?

Пepsi

Фанта

Сайра в масле

Мороженое

Чипсы

Жирные сардельки

Жирная колбаса

Сало

Шоколад

“Сникерсы”

Игра закончилась. Ростик попрощался и ушел.

РЕКЛАМА И АНТИРЕКЛАМА

Сказочница: Ребята! Мы с Илюшей и Ростиком научились отличать продукты, полезные для здоровья продукты Здрасика, от продуктов, которые для здоровья вредны – продуктов Фырки.

Здрасик и Фырка очень любят сочинять стишки. Фырка – про вредную еду и вредные привычки. Такие стишки Фырка называет рекламой. Он посылает их на радио и телевидение.

А Здрасик любит сочинять стишки про полезную еду и привычки. Такие стишки он называет антирекламой.

Вот, например, недавно они прислали мне такие стихи.

Фырка написал:

“Желтая фанта –

Напиток для франта”.

А Здрасик написал в ответ:

“Будешь фанту пить, смотри –

Растворишься изнутри”.

Вот еще Фыркины стихи:

***“В мире лучшая награда –
Это плитка шоколада”.***

Здрасик же написал:

***“В мире лучшая награда –
Это ветка винограда.
Пусть запомнит стар и млад
Зубы портит шоколад”.***

И еще стихи про “сникерс”.

Фырка пишет:

***“Знаете, дамы, господа:
“Сникерс” – лучшая еда!”***

А Здрасик отвечает:

***“Будешь кушать “сникерс” сладкий –
Будут зубы не в порядке.
Если кто не верит –
На себе проверит”.***

СКАЗКА “ПРИКЛЮЧЕНИЕ ОГНИКА”

Сказочница: Вновь собрались звезды на Космический Совет.

Слово взяла планета Марс:

- Я предлагаю послать на Землю четвертого юного учителя здоровья. Пусть им будет сын огня, рыжий мальчик Огник. Он научит людей правильно, быстро и красиво двигаться.

Звезды одобрительно замигали и растаяли в утреннем небе.

И опять на земле наступило утро. Илюша уже не спал в своей кроватке. Он сидел у окна, ждал, что к нему сегодня придет какой-нибудь новый волшебный человечек. Человечек появился сзади Илюши и засмеялся. Илюша повернулся.

Привет! – сказал маленький рыжий мальчик. – Я, Огник, сын огня. Я могу научить тебя быстро бегать и прыгать. А ну-ка, догони меня!

Илюша помчался по комнате, пытаясь догнать Огника. Но сделать это было невозможно.

Илюша: Фу! Я устал.

Огник: Почему ты устал?

Илюша: Не знаю.

Огник: Ты устал потому, что не тренируешь каждый день свое сердечко.

Илюша: А как его нужно тренировать?

Огник: Нужно каждый день делать упражнения, например, подражать движениям животных. Давай изобразим, как ходит слон. Нужно тяжело и сильно топтать ногами.

(Ребята повторяют эти упражнения вместе с Огником и Илюшей.)

РАЗГОВОР ОГНИКА С РЕБЯТАМИ

- Огник, - спросила Катя, - а как узнать, я сильная или нет?

Огник: Есть способ измерения силы у каждого человека.

Ребята дружно начали просить Огника научить их, как измерить свою силу.

Огник: Этот способ называется “динамометрия”. Я принес вам динамометр, с помощью которого мы измерим силу правой и левой кисти.

- А зачем нужно измерять и правую и левую кисть? – спросил Дима.

Огник: - Для того чтобы определить, какая рука сильнее, правая или левая. Если правая сильнее, то ребенок правша и ему нужно делать все правой рукой, а если сильнее левая, то он левша, и все должен делать левой рукой. Поднимите руки, кто из вас держит ложку в правой руке, когда ест? А теперь те, кто держит ложку в левой руке? А есть среди вас такие, которые могут есть и левой и правой рукой?

А какой рукой правильнее все делать, правой? – спросил Илюша.

Огник ответил, что нужно все делать той рукой, которой удобно.

- Почему почти все люди пишут и едят правой рукой? – спросил Илюша.

- Потому что их в детстве учили все делать правой рукой.

Для того чтобы вы поняли, почему важно все делать той рукой, которой вам удобно и легко, я нарисую вам человечка, вы все поймете.

Наш организм устроен так, что правая часть головного мозга, с помощью которого мы думаем, отвечает за работу левой руки и ноги, а левая половина мозга – за работу правой руки и ноги.

Вам удобно держать ложку и рисовать правой рукой – это означает, что у вас лучше работает какая половина мозга? Если вам удобнее все делать левой рукой, то у вас лучше работает... да, правая половина мозга.

СКАЗКА “САХАРНЫЕ НОГТИ”

Разыгрывается сказка.

Сюжет. Мама и папа ушли в гости, оставив сына и дочку одних дома. Саша и Маша позвонили всем своим друзьям и пригласили к себе в гости, на вечер, который назвали “Сахарные ногти”. Друзья собрались. Саша и Маша сказали: “Ребята, мы очень любим грызть ногти. Давайте сегодня грызть их вместе. Мы сделали сахарные длинные ногти. Каждый, кто любит грызть ногти, может откусить кусочек”.

Ребята откусывали по кусочку и играли. Через некоторое время в квартире произошли страшные вещи. У всех заболели животы. Ребята легли на пол. В квартире потемнело. Вдруг... со всех сторон начали выползать микробы. Они ползали по ребятам, а те кричали и катались по полу от боли. Каких только не было микробов: брюшной тиф, холера, оспа, дифтерия, сальмонеллез, ветрянка, корь и многие другие.

Саша кричал: “Помогите!”

Маша кричала: “Спасите!”

Петя кричал: “Что с нами случилось?!”

Но микробы только хохотали и еще больше заражали ребят. Главный микроб сказал: “И вам уже никто не поможет. Мы вас победили”.

Ребята собрались в кучу и стали думать, что им делать. Маша, корчась от боли, сказала:

- Саша, незаметно проберись к телефону и позвони в “Скорую помощь”.

Саша: “А как звонить в “Скорую помощь”?”.

Маша: “Набери “03”

Саша начал пробираться к телефону и, как только Главный микроб со своими слугами отвернулись, быстро набрал “03”. Примчалась “скорая”. Вбежал врач – Большой шприц по имени Фриц. Микробы в страхе бросились наутек. Фриц сказал:

- Я Фриц, одноразовый шприц. Что тут случилось? А, вы заразились инфекцией. Чем же вы могли заразиться?

- Мы не знаем, - ответили ребята.

Маша сказала:

- Мы только откусили по кусочку сахарных ногтей.

- Какие еще сахарные ногти?

Ребята рассказали все Фрицу. Он сказал: “Все понятно. Меня всегда вызывают к грызунам ногтей. Придется вам сделать уколы”.

И Фриц стал всем делать уколы. Ребята кричали, но подчинялись. После уколов Фриц сказал:

- На этот раз я сумел вас спасти. Но в следующий раз, если вы еще будете грызть ногти, под которыми всегда живут микробы, я уже не успею вас спасти.

- Мы никогда больше не будем грызть ногти, - сказали ребята. – Спасибо тебе Фриц.

Тут вернулись папа и мама. Они сначала очень испугались, увидев всю эту картину. Но когда Саша и Маша им все рассказали, папа и мама поблагодарили Фрица, позвонили другим родителям, и те тут же пришли за своими детьми.

На прощание Фриц пропел:

ПЕСНЯ ФРИЦА

Дети, дети не шалите,

Больше ногти не грызите.

Руки вы перед едой

Мойте с мылом и водой.

Руки вы перед едой

Мойте с мылом,

Мойте с мылом,

Мойте с мылом и водой.

“ЗУБЫ”

Сказочница: На уроке здоровья к Ростикку подошла Аня и сказала, что у нее выпал зуб. Другие ребята, услышав, что Аня рассказывает Ростикку про зуб, тоже стали жаловаться, что у них начали выпадать зубы.

Илюша спросил: Мы что, уже не сможем грызть полезную морковь?

Ростик рассмеялся и ответил: Нет, ребята. У всех детей в вашем возрасте выпадают все зубы, которые называются молочными, а на их месте вырастают новые – коренные.

- Молочные, это значит, они сделаны из молока? – спросила Аня.

Ростик: Нет, молочные – это значит временные зубы, которые сменятся на постоянные, коренные.

Запомните:

Хоть зубы все молочные

Красивые и прочные,

Заменяют их иные -

Зубы коренные.

Вкусные задачки

Ростик пришел к ребятам и сказал: - Сегодня мы будем решать задачи по питанию - так же как решают задачи в школе или в институте.

Илюша: У меня брат учится в университете, и каждый день решает задачи.

Ростик: Да, мы будем решать задачи, как это делают взрослые. Дело в том, что когда вы садитесь за стол, вы должны каждый раз решать задачу, что съесть.

Вы уже знаете, какие продукты Здрасика, какие Фырки. Теперь научимся правилам питания.

Задача первая

Ростик: Сколько раз в день нужно есть?

Один, - ответил Саша.

У нас есть собака, и мы ее кормим один раз, вечером. И она очень сильная и здоровая.

Ростик: Собак действительно часто кормят один раз в день. Но человек должен есть не менее трех раз в день.

Задача вторая

Ростик: Когда нужно есть больше – на завтрак, обед или ужин?

На ужин, - ответила Настя.

Ростик: Нет, есть больше нужно в обед, а на ночь наедаться вредно. Есть даже такая пословица: “Завтрак съешь сам, обед поделись с товарищем, ужин отдай врагу”.

Зачем врагу отдавать ужин, - удивилась Аня. – Лучше я сама съем.

Ростик: Имеется в виду, что на ужин вредно наедаться много.

Задача третья

Ростик: Когда полезнее пить воду: до еды, во время еды или сразу после?

Я знаю, - сказал Илюша. – Моя мама изучает диету, и она рассказала мне, что пить нужно до еды. Во время еды или сразу после нее пить не очень件лезно. Во время еды в желудке вырабатывается желудочный сок, который переваривает пищу. Если пить воду, она разбавляет желудочный сок и он плохо переваривает пищу.

Ростик: Отлично, Илюша. – Ты решил очень хорошую задачу.

Задача четвертая

Ростик: Что полезнее для организма – есть мясо с картофелем или с овощами?

Толя: Мясо件лезно есть с картошкой, это очень вкусно. Я люблю жареное мясо с жареной картошкой.

Ростик: Да, действительно, мясо с картошкой – очень вкусная еда. Но мы уже пели в песне: “Вкус обманчив наш порой”.

Полезнее есть мясо с овощами. Тогда оно лучше переваривается и усваивается.

Задача пятая

Ростик: Что такое витамины?

“Витамины – это полезные вещества, которые делают нас здоровыми”, - сказал Дима.

Ростик: Правильно. А где больше витаминов в хлебе: мясе или овощах и фруктах?

“В овощах и фруктах”, - в один голос закричали дети.

Задача шестая

Ростик: Сколько дней человек может прожить без воды и сколько без еды?

“Без воды - один день, а без еды - два”, - ответил Артем.

Ростик: Нет, Артем, больше. Без воды человек может прожить целую неделю, а без еды – даже 2 – 3 месяца.

“А что такое голодание?” – спросил Илюша.

Ростик: Голодание – это очищение организма.

Когда мы едим, в организм поступают разные вещества. Некоторые из них надолго остаются в организме, мешая ему работать. Когда человек голодает, не ест несколько дней, эти вещества выходят.

Но голодать нужно правильно. Это целая наука.

Придет время, и я расскажу вам о голодании.

Задача седьмая

Ростик: Сколько стаканов воды нужно выпивать в день?

“Один”, - ответила Аня.

“Два”, - ответил Толя.

“Четыре” – ответил Антон.

Илюша: А мой папа и мама выпивают по 8 стаканов в день. Они занимаются по системе “Йога”. Утром делают упражнения. Правильно питаются.

Ростик: Да. По системе “Йога”, которая была разработана в Индии несколько тысяч лет назад, человек выпивает 8 – 10 стаканов воды. Но пить надо не разом, как пьют некоторые ребята, а маленькими глотками.

Детям тоже желательно выпивать в день 5 – 6 стаканов воды. Дело в том, что в нашем организме очень много воды. Без нее организм не смог бы работать.

Мы с вами решили первые семь задач. Их будет еще очень много. Но сначала давайте хорошо усвоим то, о чем только что узнали.

Когда вы придете домой, постарайтесь рассказать обо всем, что было на занятии вашим родителям. Если у них возникнут ко мне вопросы, я на следующем занятии на них отвечу.

В конце нашего занятия я вам задам еще одну задачу. Но ответ вы мне дадите в следующий раз, после того как посоветуетесь с родителями, бабушками и дедушками.

Задача восьмая

Ростик: Если вы заболели простудой или гриппом, как нужно питаться в первые два дня?

Есть много мяса или овощей?

Много пить или мало?

Думайте, а в следующий раз ответите.

До свидания!

И Ростик исчез.

“ПРОСТУДА”

На следующем занятии Ростик напомнил ребятам про восьмую задачу.

Аня: Мне бабушка сказала, что если человек простыл и лежит с температурой, то нужно есть больше куриного бульона с куриным мясом и рисом. Это даст силы бороться с микробами.

Ростик: Наверное, в чем-то твоя бабушка права. Но я расскажу ва