

Валеологические сказки

Тема: «Орган зрения» (средняя группа)

«Разноцветные кубики». Жили в коробке четыре кубика разного цвета: желтый, синий, зеленый, красный. Желтый кубик дружил с зеленым, а синий с красным (посмотри и запомни). А теперь закрой глаза. Вдруг поссорились кубики между собой и поменялись местами (открой глаза и угадай, какие кубики поменялись местами).

Тема: «Расслабление и напряжение»

Как-то грелась моя ладошка на солнышке. Ласковые лучики легко касались ее и приносили теплый привет. Вдруг на ладошку опустилась божья коровка: видимо, тоже решила погреться. Лапки у нее такие маленькие, она передвигает ими, будто топчется на месте. Напряглись мышцы моих пальчиков, словно в замке металлическом сомкнулись.

Но неуютно в кулаке моей гостье – темно, тесно. Жалко мне ее стало, и я раскрыла ладошку, лети, божья коровка. К деткам, я тебя не обижу. И расслабились мои пальчики, нет больше темницы в кулаке.

Тема: «Мышцы», «Правильная осанка»

Мы все в детстве, конечно же, читали сказку «Три поросенка». У ленивых поросят, которые не хотели приложить силы для улучшения своего домика, жилища разрушались от легкого дуновения ветерка, а у трудолюбивого поросенка домик не смог разрушить и сильный ураган.

Так представь, что твой организм – это маленький домик, внутри которого живут наши органы: сердце, лёгкие, печень и др., где каждый житель имеет своё место, и помогают ему в этом крепкие стены – наши мышцы. Если мышцы будут слабыми, то жители не будут надёжно защищены. Они начнут болеть, а значит, будешь болеть и ты сам. Поэтому необходимо укреплять свои мышцы – тренировать их, выполнять физические упражнения.

Что же может произойти, если хозяин домика – организма лентяй и не хочет его укреплять? Мышцы станут слабыми, они не смогут удержать позвоночник в прямом положении.

У человека ухудшится осанка, голова опустится вниз, плечи и спина станут сутулыми. У него всегда будет плохое настроение. Из – за болезни человек будет выглядеть угрюмым, непривлекательным, с ним никто не захочет дружить.

А давайте проведём такой эксперимент: измените осанку, выпрямите туловище, разверните плечи, поднимите голову – и ваше настроение непременно улучшится. Не зря говорят о людях с правильной осанкой, твёрдой походкой: это гордый, красивый человек, он уверен в себе, значит, с

НИМ МОЖНО ИМЕТЬ ДЕЛО, МОЖНО ДРУЖИТЬ.

Тема: «Спорт – здоровье»

«Мишутка – спортсмен» (по мотиву мультфильма)

В одном лесу жили – были зверята: лисёнок, волчонок, бобрёнок, медвежонок, барсук, бельчонок, ёжик. В лесу этом им было нескучно. И каждый на маму, и папу похож.

Лишь утро раздвинет листочками лучами,
Коснётся травинок, пошутит цветами,
Бегом, кувырком, на двух лапах, прыжками
На зарядку бежит вся честная компания.
Солнце выше над лесом поднимается,
Каждый своим делом занимается:
Кто орехи в дупло запасает впрок,
Кто строит дом, кто ищет зёрнышки,
По лесу скок да скок.

В этом лесу жил Мишка – Топтыжка, и такой он был толстый, неловкий. За что ни возьмётся, ничего не получается: то забор завалит, то молоток ломает.

Пойдёт играть в футбол – отдавит малышам все лапы. А в чехарду зовут играть – бурчит: «У меня сил не хватает».

Ребята! А как вы думаете, можно Мишке помочь?

Стал Мишка физкультурой заниматься, а, чтобы ловким стать, всё время про себя бурчал волшебные слова:

*«Я Мишутка – нетопчумба,
Я гимпамбо – научумбо,
Намбо томбо захотембо
И немного попотембо.
Наклонямбо, приседамбо.
Будет Миша здоровамбо!»*

То ли волшебные слова помогли, то ли волшебные упражнения, но изменился наш Мишка: стал сильным, ловким. А на лесных олимпийских играх занял первое место. Не зря его выбрали символом Олимпиады в Москве, в 1980 году.

С тех пор ни одна игра, ни одно большое дело в лесу не обходилось без Мишки, теперь уже спортсмена.

А вы, как думаете, помогло нашему Мишке?

Тема: «Гигиена кожи» (по мотивам мультфильма)

В одном городе, на соседних улочках, жили два друга – Весельчак и Угрюмчик. Весельчак – неугомонный хлопотун, всё делал с сияющей улыбкой. Проснётся утром, откроет окошко: «Здравствуй, солнышко! С добрым утром все, все, все!» Протянет солнышко свою тёплую руку, и засветится Весельчак, как солнышко, одаривая всех своим прекрасным настроением. Любая работа ему в радость. Сделает зарядку – эх, хорошо! Включает холодный душ – эх, здорово! Лучшие его друзья – мыло, мочалка, зубная щётка.

Ещё мгновение, и сияет чистотой его комнатка, ловят солнечных зайчиков умытые окошки и зеркала. Не дружат с ним лишь пылинки: прогоняет он их из комнатки.

После жаркого трудового дня ожидает его банька натопленная. Убегайте, все микробы, уходи, усталость!

А вот и Угрюмчик! Солнце уже высоко – а его всё нет. А окна, двери закрыты. Не то, что человеку, а солнечному лучику, капельке свежего воздуха не проникнуть в эту крепость. И слышится из – за двери только ах! И ох!

Постучимся и зайдём. Здесь так темно, что и не увидишь, куда идти. Всё разбросано, пыль и грязь кругом.

Апчихи! Так и заболеть недолго. Лежит Угрюмчик под кучей одеял – невымытый, нечесанный. Насморк, кашель, голова болит. Что же делать? Решил Весельчак другу помочь. Ребята, давайте вместе продолжим эту сказку и подскажем Весельчаку, как помочь его другу.

Тема: «Правила личной гигиены»

«Колдунья – грязь»

Если ты бывал в лесу, то знаешь, что всегда после яркой солнечной полянки можно попасть в тёмную чашу, где тебя встретят старые гнилые пни, болотный мох, сырость и грязь.

Там, оказывается, где – то в таком потаённом, хмуром уголке леса, находятся владения старой колдуньи Грязи.

Но беда в том, что никто не знает, где она живёт, ведь таких укромных мест очень много. Поэтому справиться с этой колдуньей никто не может. Пользуется она этим всё время, рассылает своих слуг разносить грязь, микробов, болезни, приносить уныние и скуку в дома.

Взмахнёт своим чёрным плащом, и полетят микробы во все стороны. А ведь они такие маленькие, что глазами ты их никогда не увидишь.

Ты срываешь яблоко с ветки, а они уже там; берёшь в руки любимую игрушку, а они и на ней спрятались: пользуются своей невидимостью.

Малейшая неосторожность – и микробы смогут проникнуть внутрь организма. Теперь держись! Войско микробов с каждой минутой будет увеличиваться. Беда для всех живущих в маленьком доме твоего организма. Теперь своими силами не справиться с грозным войском колдуньи Грязи, придётся обращаться за помощью за волшебными пилюлями, которые теперь выпишет доктор Айболит.

Волшебная пилюля – это маленький кораблик, на борту которого находятся сотни защитников – борцов против войска колдуньи.

Но не бойся, малыш! Хочешь совет: подружись с Мойдодыром. Оказывается, против любого колдуна есть маленькое простое средство, маленькое волшебство.

Все микробы и даже сама колдунья Грязь страшно боятся простой воды и мыла. Они просто уничтожают войско колдуньи, не позволяют им проникнуть внутрь человеческого домика – организма.

Будь аккуратен всегда. Каждый раз, перед тем, как что –нибудь съесть вкусненькое, хорошо вымой руки с мылом, обязательно промой кипячёной водой фрукты и овощи.

Следи за чистотой своей одежды. И я уверена, что колдунья Грязь испугается и не будет тебя беспокоить своими опасными набегами.

Здоровья и радости тебе, малыш!

Тема: «Почему мы видим мир цветным?»

«Хмурое утро»

Проснувшись рано утром, я выглянула в окно. Моему огорчению не было предела: небо было затянуто сплошной пеленой облаков. Они были такими плотными, что даже маленький лучик не мог выскользнуть из грозового заточения. Всё вокруг стало хмурым, серым, скучным.

Ещё секунда, и дождь бесцветными нитями начал сшивать небо и землю. Дождь так старался, что его дождевые нити понемногу становились тоньше, пока, наконец, совсем не кончились. В полотне из туч образовались дырки, самые обыкновенные.

И, конечно же, солнечные лучи не замедлили туда нырнуть, увлекая свои волшебные краски за собой. Но, сверху от облаков до земли так далеко, но лучи – то не простые, а волшебные, разноцветные – красные, жёлтые, синие. И решили они построить мост, мост до земли. Взались за руки и... о, чудо! Где соединился жёлтый, и красный лучик получилась оранжевая дорожка, где соединился жёлтый и голубой – получилась зелёная дорожка. А чтобы лучики не сбились и не упали с мостика – кран мостика обозначили самыми яркими цветами: красным и фиолетовым.

Что же это за волшебный мост образовался? Конечно, радуга!

А в нашем организме, а именно на сетчатке глаза, находятся разноцветные окошки. Разыгрываются зелёные лучики, и откроются на сетчатке зелёные окошки, пустят в дом зелёных зайчиков, и мы видим зелёную траву, листья на деревьях. Разыграются красные лучики, и мы увидим красную рубашку божьей коровки, красные головки тюльпанов, красный глазок светофора.

Ну, а если разыграются все лучики, то мир предстанет перед нами во всём многообразии красок и цветов.

Тема: «Прекрасный мир звуков»

«Путешествие маленького звука»

Жил – был маленький звук. Он очень любил путешествовать. У него не было постоянного дома, и жил он, где захочет. То заберётся в трубу и начнёт завывать, как зверь неведомый, то прячется в ракушку и начнёт подражать звуку моря, спрячется в свисток и начнёт свистеть, заглушая всех.

И вот однажды решил наш звук попутешествовать по организму малыша. Малыш капризничал, плакал, никак не хотел спать. Как только мама его не успокаивала, ничто не помогало.

Но только, как проникнуть внутрь: залез в нос, но неудобно стало звуку – сыро, вокруг какие – то незнакомые обитатели, и вылез он оттуда.

Решил проникнуть через рот, но и там его постигла неудача. Там обитало огромное количество трудяг, и каждый был занят своим делом. С огорчением звук вернулся наружу.

А вот, что это ещё за пещера? Да там такие же жильцы, как и я. Может, попробовать пройти через это отверстие?

По пути от других звуков он узнал, что эта пещера называется «ушная раковина». А и правда: она, как морская раковина, вся извитая. Ушная раковина – как звукоулавливатель, ловит звук и отправляет его дальше, в глубь уха. У человека оно почти не движется. А вспомните, как животные поворачивают ухо в сторону звука: заяц наостряет уши, собака настораживает их.

Ну что же наш путешественник? Попав в ушную раковину, он переместился в наружное ухо. А тут в наружном слуховом проходе выстроилась целая очередь звуков: оказывается, впереди преграда, и называется она «барабанная перепонка».

Возьмите барабан и ударьте по нему: он издаёт громкий звук потому, что натянутая поверхность его будет двигаться вперёд и назад.

Оказывается, чтобы проникнуть звуку дальше, нужно заставить двигаться барабанную перепонку. За барабанной перепонкой находится пещера среднего уха, там живут три хозяйки – три слуховые косточки. Они имеют такую причудливую форму, что по своему виду и получили название: молоточек, наковальня и стремечко. Они такие маленькие, что все три можно разместить на конце большого пальца.

Поздоровавшись с хозяйками среднего уха, наш звук продолжал свой путь и оказался во внутреннем ухе. Во внутреннем ухе всегда, и днём и ночью, несут дежурство посланники центрального пункта управления всем организмом – головного мозга, и по слуховому нерву они сообщают все новости о том, что происходит. И, как только весть о том, что малыш беспокоен, дошла до ЦПУ, был дан ответный сигнал – малыш успокоился, прикрыл глаза, а наш знакомый звук тихо запел: «Спи, ребёнок, сладко, сладко, баюшки, баю! Дрёма сон подарит сладкий, а я песенку спою».

Тема: «Как мы ощущаем вкус пищи»

«Капризная принцесса» (по И.Стреженовой)

У одного короля была одна дочка, которую он обожал больше всех на свете. На завтрак, обед и ужин ей приносили только самые изысканные лакомства.

Птичье молоко, шоколадный пудинг, запеканка с изюмом, раковые шейки, ананасовый крем, клубничное желе – вот такое меню было у принцессы.

Но почему – то принцесса не была ни весёлой, ни румяной, а наоборот она чахла на глазах. Все эти лакомства она видеть не могла. Отведает через силу того, другого – и всё.

Тогда король велел объявить повсюду, что отдаст принцессу замуж за того, кто её вылечит. Съехались в королевство лекари со всего света. Но какие – то лекарства они ни выписывали, ничего не помогало. Принцесса хворала ещё больше.

Тогда один крестьянин предложил принцессе выпить стакан молока и съесть горбушку чёрного хлеба. Откусила она раз, другой, выпила молока,

и захотелось ей кушать, проснулся у неё аппетит. Каким же волшебством обладает чёрный хлеб?

Для этого нам надо ближе познакомиться с языком, который живёт у нас во рту. Верные его помощники – это четыре основных вкуса: горький, сладкий, солёный, кислый. Все эти вкусы дружны между собой, и если какой – то вкус работает больше других, то друзья всегда поддерживают его, давая отдохнуть, если следующая порция еды другого вкуса. Живут вкусы на вкусовых сосочках, у каждого из них своя площадь, свой участок. Сладкий вкус живёт на кончике языка, по бокам – солёный вкус, горький на задней части языка.

Так вот, когда принцесса ела только сладкую пищу, работали только вкусовые сосочки, отвечающие только за сладкий вкус, а его друзья – кислый, солёный и горький просто отдыхали. Но сладостей было так много, что сладкий вкус устал и перестал работать, а значит, пропал аппетит.

А чёрный хлеб и молоко разбудили остальных вкусовых помощников, заставили их работать, вернули аппетит принцессе. Но это не значит, что нужно питаться только чёрным хлебом и молоком. Пища должна быть разнообразной: фрукты, овощи, мясо, молоко. Чтобы у всех вкусовых помощников была работа, тогда и аппетит никуда не уйдёт.

Тема: «Состав крови»

«Жильцы крови»

Жили – были клеточки крови. Каждая имела своё имя: красную звали – эритроцит, а белую – лейкоцит.

Как – то раз стали они спорить между собой, кто из них важнее и нужнее человеческому организму.

Стал говорить эритроцит: «Если бы у меня не было, то клеточки организма не смогли бы получать кислород, питание и не смогли бы избавляться от вредного углекислого газа. Клеточки стали бы слабыми и больными и, в конце концов, погибли бы».

Стал говорить лейкоцит: «Если бы не было меня, то организм бы погиб от нашествия микробов и бактерий. А я их могу уничтожить. Я их просто пожираю».

Так кто же из них важнее? Конечно же, они нужны обе, и обе важны для организма человека, а значит, им нужно жить в мире.