**Цикл сказок для детей "Будьте все здоровы!"**

Чтобы все здоровы были
И лекарств поменьше пили
Чтоб болезни отступали
Чтоб улыбочки сияли
всем полезные советы
с добрым сердцем всему свету!

**Сказка «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.

**Сказка «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!

Тут и сказочке конец, а кто слушал – молодец!

**Сказка «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 да приговаривает: **«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 Слад-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.

**«Самая чудесная вещь на свете»**

Автор: Лариса Нестёркина

Эта сказка о ценности здоровья. Прочитав ее своим детям, расскажите, что о здоровье необходимо заботиться с детства: делать зарядку, плавать в бассейне, посещать спортивные секции, закаляться, есть много овощей и фруктов.

 В одном королевстве жил да был король. Он хорошо управлял своим королевство и прекрасно ладил с королями соседних царств. Поэтому его королевство никогда ни с кем не воевало. Люди жили в мире, сеяли пшеницу, пекли хлеб, шили одежду и обувь, выращивали овощи и фрукты. Всё население королевства любило своего короля, потому что жили счастливо. Но царь состарился, и ему надо было найти себе замену. Он хотел, чтобы новый король также хорошо правил королевством. Было у короля три сына. Собрал он сыновей и сказал им: «Отправляйтесь-ка вы странствовать. И найдите самую чудесную вещь на свете. Тому, кто её найдет, я и отдам королевство.» Сели королевичи на быстрых коней и помчались в разные стороны света. Приехал старший в один город. А там как раз была ярмарка. Долго он ходил среди рядов ярмарки, выбирая особенную вещь. Много чего продавалось на ярмарке и заморские украшения, и красивая одежда, и поросята, и куры… Но все эти вещи были обыкновенные. И только в самом последнем ряду увидел королевич кольчугу. Подошел он к продавцу кольчуги и стал его расспрашивать о товаре. А продавец и рассказал ему, что кольчуга эта особенная. Её не проткнут ни стрела, ни кинжал, ни даже сабля. И тот, кто ее наденет, выйдет невредимым из любого боя. «Вот она – самая чудесная вещь на свете!» — обрадовался старший сын и купил кольчугу. Средний сын в это время искал чудесную вещь в другом городе. Он ехал на своем коне по улицам города и заглядывал во все лавки. В одной продавали серебряную и медную посуду, в другой расшитые платки и шали, в третьей -оружие. Но ничего интересного в этих лавках он не нашел. Вдруг услышал королевич девичий смех. Оглянулся он на него и увидел, как в конце улицы собралось несколько девушек. Все они по очереди смотрелись в зеркальце в золотой оправе и весело смеялись. Любопытно стало королевичу, слез он со своего коня и подошел к девушкам. — Девицы-красавицы, а что это у вас за зеркальце чудное, что смешит вас всех? — Да это мне батюшка привёз подарок из дальнего государства. В этом зеркале можно увидеть все, что захочешь, — ответила одна из девушек. Обрадовался королевич такой находке и стал просить девушку продать ему это зеркальце. Но та ни в какую не хотела отдавать любимую игрушку. Предложил ей королевич горсть золотых монет, и девушка сдалась — отдала свое зеркальце. А младший брат ехал по старой деревеньке, надеясь здесь найти что-то особенное. Увидел он у калитки одного домика дряхлую бабушку с лукошком красных яблок. Хотел было мимо проехать, да бабушка его окликнула. — Не хочу я яблок, бабушка, — сказал ей королевич. — Я ищу особенную вещь, чудесную. — А у меня яблочки не простые, а чудесные! — ответила ему старушка. — И что в них такого особенного? – спросил королевич. — Яблочки мои целительные. Если кто-то сильно заболеет, ему надо только съесть яблочко, и он сразу поправится. Подумал немного королевич и все же пришёл к выводу, что это действительно чудесная вещь и купил яблоки у бабушки. После долгого путешествия вернулись королевичи домой. Въехали они во двор дворца и увидели, что все слуги суетятся и бегают туда-сюда. — Что случилось? – спросили братья. — Да вот король и королева сильно заболели. Никакие доктора не могут им помочь. Как бы не умерли, — запричитали слуги. Спрыгнули королевичи со своих коней и бегом побежали в спальню батюшки и матушки. Смотрят, а те бледные лежат и еле разговаривают. Выступили на глазах сыновей слёзы. Но тут младший сын вспомнил про лукошко с целебными яблоками, побежал за ним во двор, а потом быстро вернулся к постели больных. Дал он королю и королевне по яблочку. Они съели яблоки, и сразу у них румянец на щеках выступил и поднялись они с кровати. — У меня ничего больше не болит! — воскликнул король. — И я поправилась! — обрадовалась королева. Сыновья бросились обнимать своих родителей. Все пошли к обеденному столу. Сыновья подкрепились после дальней дороги, а король с королевой, которые несколько дней ничего не ели из-за болезни тоже поели с аппетитом. А потом король спросил у сыновей, нашли ли они самые чудесные вещи на свете. Сыновья показали, что привезли: кольчугу, золотое зеркальце и лукошко яблок. Долго царь размышлял, какая вещь самая чудесная, но так ничего и не решил. Тогда позвал он дворцового Мудреца и спросил его мнение о вещах. Мудрец посмотрел на вещи и сказал: — Кольчуга, конечно, хороша. Но она нужна только во время войн. А в мирное время от неё нет толка. Зеркальце тоже удивительное. Но ведь, если захотеть много узнать и увидеть, то можно отправиться в путешествие по заморским странам. А вот целебным яблокам нет цены. Они — бесценны. Они приносят больным людям здоровье. А здоровье — самая чудесная вещь на свете! Потому что без здоровья человек ничего не может добиться в жизни. На том и порешили. Король передал королевство своему младшему сыну, а сам ушел на покой. Младший сын стал таким же хорошим королём, как и его отец. И царство продолжало процветать.

Стихи о здоровье для детей дошкольного возраста

Чтобы мне здоровым быть,
Надо овощи любить.
Свёкла, репка, лук, морковь —
Моя первая любовь.
\*\*\*
**Не пейте сырой воды!**Из речки водички попил крокодил
И вместе с водичкой бревно проглотил,
Не видит от боли ни ночи, ни дня
И просит и молит: «Спасите меня!»
\*\*\*
**О здоровье!**Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать —
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

\*\*\*
Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!

\*\*\*
Быть здоровым — это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!
Аня Никулина.

\*\*\*
Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться,
И всё будет получаться.

\*\*\*
Чисти зубы по утрам,
Умывайся и гимнастикой занимайся.
Бегай, прыгай, закаляйся
И режим свой соблюдай.
Малышей не обижай,
Маму с папой слушайся.
Старших всех ты уважай.
И всё у тебя получится!

\*\*\*

**О ногтях**Кто ногтей не чистит
И не подстригает,
Тот своих знакомых
Здорово пугает.
Ведь с ногтями грязными,
Длинными и острыми
Могут очень просто вас
Перепутать с монстрами.
Андрей Усачев

\*\*\*
Солнце, воздух и вода

Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.

\*\*\*
Не ешьте сладкого!
Громко стонет бегемотик:
«Ой‐ой‐ой! Болит животик!
Зря я не послушал маму —
Съел конфет два килограмма!»
\*\*\*
Соблюдайте режим дня!
У курицы нынче болит голова:
Вчера позвала её в гости сова,
Они прогуляли всю ночь напролёт,
А днём наша курица носом клюёт.

\*\*\*
Если будешь унывать,
Плакать, ныть, скучать, страдать,
Можешь даже очень быстро
Ты здоровье потерять.

\*\*\*
**Закалка**По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

\*\*\*
Чтоб красивой, стройной быть,
Обруч надо мне крутить,
На скакалочке скакать,
В игры разные играть.

\*\*\*
Буду спортом заниматься
Танцем, песней увлекаться.
Отжиматься, приседать,
Не лежать и не скучать.
Я хочу здоровой быть,
Чтоб к врачам мне не ходить.

\*\*\*
Каждый день стою у стенки,
У меня болят коленки,
Но без устали стою —
За осанкою смотрю.

\*\*\*
Если долго в даль глядеть,
На зеленый цвет смотреть,
Будешь ты здоров всегда,
Будут сильными глаза.

\*\*\*
Во дворе играл в песок,
Рядом ямку рыл щенок.
Дома нужно очень быстро
Вымыть ручки чисто‐чисто.
Хороша морковка с грядки!
И сочна, и ароматна,
Вымой прежде корнеплод,
Чем отправить его в рот.
Часто врач спешит на помощь,
Где едят немытым овощ,
Там живот болит, озноб,
А всему виной — микроб.
Он малюткой‐невидимкой
Ждет на ягодах в корзинке,
Вдруг малыш в один присест
Горсть немытых ягод съест?
Лето — время закаляться,
Загорать, в реке купаться,
Но в веселье развлечений
Не забудь о гигиене!
Лариса Авдеева

\*\*\*
Не забудь про пасту с мылом.
С физкультурой подружись
И работать не ленись.
Я здоровье берегу —
Тело в чистоте держу.
Чтоб душа была здоровой,
С физкультурой я дружу.
Утром делаю зарядку,
Зубы чищу я всегда.
Приучаюсь по порядку
Выполнять я все дела.