**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.