

**МАДОУ «Детский сад №30»**

**Проект краткосрочный**

**«ЗДОРОВО ЖИТЬ!»**

**Средняя группа**

**Подготовила: Анна Владимировна Дунина**

**Реж, 2023**

***Карточка рассказов и сказок по проекту  
«Здорово жить!»***

**Сказки о правильном питании**

*«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 живет 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, кувыряться. Стали есть гречневую кашу да нахваливать: «Ай, да каша, сила наша!». Так два неуклюжих человечка превратились в веселых, озорных мальчишек.

*«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 кувыряться, кружиться, забавно подпрыгивать. Артист, да и только! Ребятам 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 заяц. Стал толстый, неуклюжий, ленивый. Потом и другая беда стала доносить. 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 заячьё 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!

\* *«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 ребяташки. 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 зашипало 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 температурировать. 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 Слада-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. \* \* \* \* \*

*«Как белка всех зверей приучила к зарядке»*

\* \* \* \* \*

\* В одном большом и красивом лесу жили звери. Все они были заняты своими делами: медведь Топтыга мед собирал, \* \* \* \* \*

\* ёж Пыхтун грибы искал, жаба Квакша на солнышке грелась и мух ловила. Жила в лесу и рыжая красавица белка \* \* \* \* \*

\* Стрелка. Белка была всегда здоровой, красивой и бодрой. Постоянно она, то орехи собирала, то бельчат \* \* \* \* \*

\* воспитывала, то дупло в дереве украшала. Хорошо белке Стрелке жилось в лесу, со всеми зверями она дружила, и \* \* \* \* \*

\* звери ее очень любили. Но было у белки одно «странное» увлечение. Никто из ее друзей зверей не мог понять, \* \* \* \* \*

\* зачем белка, как проснется, то по ветке прыгает, то по дереву вверх вниз лазит, то с бельчатами в салки играет. \* \* \* \* \*

\* Собрались как-то медведь Топтыга, заяц Прыгун, ёж Пыхтун, жаба Квакша вместе и решили у белки Стрелки \* \* \* \* \*

\* окончательно выяснить, зачем она каждое утро это делает. Подходят они к дереву, видят белка взяла травинку и \* \* \* \* \*

\* прыгает через нее. Еще больше звери удивились. Стоят, смотрят на белку, и понять ничего не могут, зачем она на \* \* \* \* \*

\* ветке прыгает. И тут медведь не выдержал и говорит: - Белка, ответь нам на вопрос, зачем ты каждое утро по \* \* \* \* \*

\* веткам прыгаешь, по кочкам скачешь? А белка им отвечает: - Друзья! Это же утренняя зарядка! Она нужна для того, \* \* \* \* \*

\* чтобы быть бодрыми, красивыми и здоровыми! А звери спрашивают: - А как же делается эта зарядка? Не все же \* \* \* \* \*

\* могут по веткам прыгать, как ты. А белка говорит: - Не расстраивайтесь, друзья! Я и вам покажу, как её нужно \* \* \* \* \*

\* выполнять. Будете ее со мной каждый день делать. Только есть одно условие! - Какое? - Нужно не лениться, \* \* \* \* \*

\* стараться все упражнения за мной повторять. Согласились звери, стали по своим делам расходиться. А белка им \* \* \* \* \*

\* говорит: - Приходите завтра к этому дереву, да только встаньте пораньше, чтобы времени нам хватило на зарядку. - \* \* \* \* \*

\* Хорошо, придем пораньше. На следующий день звери, как и обещали, пришли к дереву, где жила белка. Говорит \* \* \* \* \*

\* она лесным жителям: - Молодцы! Теперь встаньте все в ряд! И упражнения за мной повторяйте. Звери встали в ряд \* \* \* \* \*

\* и начали за белкой движения повторять. Сначала белка начала наклоны делать в стороны, так быстро и ловко, что \* \* \* \* \*

\* никто не успевал за ней. Белка также отжималась от земли, и задними лапами выпады делала вперед-назад и \* \* \* \* \*

\* \* \* \* \*







\* - А вот и нет возразил Лучик. Вот и не обычная, а самая полезная. Еда из овощей и ягод самая полезная, потому что папа Солнце и мама Земля напитала их теплом и полезными витаминами. Лук и чеснок убивают все микробы и бактерии. Остальные овощи и ягоды укрепляют здоровье.

\* - Вот это да удивился Винни Пух. Я даже и не думал, что овощи на наших грядках волшебные.

\* - Да сказал Лучик, это так. А еще из овощей можно делать вкусные для здоровья салаты. Я тебя научу. И он показал Винни как можно сделать несколько видов салатов. Они очень понравились медвежонку, и он заметно повеселел. Пух твердо решил завести свой огород, чтобы у него было хорошее настроение и крепкое здоровье, а кроме того, чтобы делится волшебными витаминами со своими друзьями.

*«Необычайное путешествие Васи на остров Хочутохочусё»*

\* Один мальчик по имени Вася очень не любил рано вставать, чистить зубы и делать зарядку. Одним утром, вполне обычным, ничем не отличающимся от других, мама стала будить Васю.

\* – Милый мой мальчик, вставай, надо идти в детский сад.

\* – Не хочу вставать, не буу-ду, – сонным голосом протянул сын.

\* – А что же ты хочешь? – спросила мама.

\* – Спать и лениться. А ещё я хочу шоколадку и мороженое.

\* – Хорошо, сегодня ты останешься дома, – сказала мама, – у меня выходной. Сейчас я схожу к тете Клаве, отнесу ей продукты и приду.

\* Хлопнула дверь. Вася сладко потянулся, затем с головой закутался в одеяло, свернулся калачиком и ... вдруг почувствовал, что кровать качается. Вася выглянул из-под одеяла и увидел, что плывёт по морю. Вдалеке виднелся остров. Мальчик лёг на живот и стал грести руками, направляя свой «корабль-кровать» к таинственному острову.

\* На берегу стоял одетый в белый халат и шапочку доктор.

\* – Здравствуй, Вася, – поздоровался доктор, помогая мальчику сойти на берег.

\* – Откуда Вы меня знаете? – удивился юный мореплаватель. – Кто Вы?

\* – Разве не видно, что я доктор?

\*



\* \* \* \* \*  
\* Вася увидел, что рядом с незнакомцем стоит чемоданчик с красным крестом. \*  
\* – Зовут меня Андрей Анатольевич, — продолжал мужчина. Ты попал на остров Хочутохочусё. На этом острове три \*  
\* города. Город Сладкоежек, город Долгоспания и город Неумывайкин. Где бы ты бы хотел пожить? \*  
\* – Конечно же, я хочу в город Сладкоежек, я очень люблю сладкое: конфеты и разное пирожное, к тому же я \*  
\* проголодался, — поспешно ответил Вася. \*  
\* – Поехали, - сказал доктор, и пригласил мальчика на катер, что стоял невдалеке. \*  
\* – Все города находятся на берегу моря, — рассказывал Андрей Анатольевич, пока они шли на катере по морю, — \*  
\* жить в любом городе, который ты выберешь, можно сколько угодно времени, но если тебе захочется в другое место, \*  
\* выйди на берег и свистни три раза в этот свисток. \*  
\* Доктор протянул мальчику жёлтый свисток, прикрепленный на верёвочку. Вася повесил свисток на шею, и они с \*  
\* Андреем Анатольевичем сошли на берег. \*  
\* На берегу стояли дома, которые Васе захотелось попробовать на вкус. Они были похожи на пирожные или торты со \*  
\* взбитыми сливками вместо крыш. Мальчик побежал к дому, стены которого напоминали вафли. Он открыл дверь и \*  
\* увидел столы с обилием разных сладостей. \*  
\* – Можно мне съесть это вкусное мороженое? — спросил Вася у мальчика в красной жилетке, уплетающего кремовое \*  
\* пирожное со сладкой газировкой. \*  
\* – Здесь всё можно есть. Каждый день сюда ставят новые порции вкуснейших сладостей. \*  
\* Вася накинулся на мороженое с сиропом, затем съел несколько шоколадных конфет и выпил чаю с воздушным \*  
\* зефиром. Потом он попробовал торт, сделанный в форме башни, и лизнул несколько раз леденец на палочке. \*  
\* – Уф-ф, и наелся же я, — поглаживая по себя по животу, сказал мальчик, — Вкуснота! \*  
\* Вася пошел осматривать город. Воздух был весь пропитан сладкими запахами. Стоял аромат чего-то необычайно \*  
\* вкусного: то ли клубничного, то ли малинового сиропа, смешанного с запахом тягучих ирисок и свежееиспечённых \*  
\* булочек. Он зашёл ещё в один дом и отведал там мягких пирогов с вишней и яблоками. Прошелся по парку, где на \*  
\* деревьях были конфеты вместо листьев. Самые вкусные на вид конфеты Вася сорвал и набил ими карманы. \*  
\* Положив в рот очередную конфету, Вася почувствовал, что у него неприятно заболел живот и заныл зуб. \*  
\* \* \* \* \*



\*\*\*  
\* – Я больше не хочу сладкого, – простонал Вася, бросил конфеты на землю и, держась за щеку, поплёлся на берег. \*  
\* Он свистнул три раза и с нетерпением стал ждать доктора Андрея Анатольевича. \*  
\* Вскоре показался катер. Андрей Анатольевич велел Васе прополоскать рот травяным отваром, дал выпить горькую \*  
\* микстуру и подарил зубную пасту и щетку. Боль утихла. \*  
\* – Андрей Анатольевич, отвезите меня в город Долгоспания, что-то я утомился, – попросил Вася. \*  
\* – Что ж, поехали. \*  
\* Подъезжая к городу Долгоспания, Вася уже дремал, склонив голову на грудь. Доктору даже пришлось разбудить \*  
\* его. \*  
\* Мальчик еле добрёл до города и в первом же попавшемся доме повалился на кровать и заснул, утопая в мягких \*  
\* пышных перинах. Когда Вася проснулся, всё его тело ныло от долгого лежания в мягкой кровати. Ему захотелось \*  
\* размяться, побегать с кем-нибудь наперегонки или поиграть в мяч, и он пошёл осматривать дом, надеясь найти себя \*  
\* товарища по играм. Но в какую бы комнату мальчик не заглядывал, все спали. Вася попытался разбудить кого- \*  
\* нибудь, но охранник дома, который вышел на шум, предупредил мальчика, что здесь никого будить нельзя. \*  
\* – Но с кем же я тогда буду играть в догонялки? – спросил Вася. \*  
\* – В этом городе запрещено бегать, прыгать, играть и шуметь. Здесь всегда тишина и покой. \*  
\* – Я не хочу больше оставаться в этом городе, – топнул ногой Вася, – здесь так скучно! Можно только спать да \*  
\* спать, пока сам в подушку не превратишься. \*  
\* И он вышел на берег и позвал доктора. \*  
\* – Остался лишь город Неумывайкин, в котором ты не был, сказал доктор. – Поедешь туда? \*  
\* – Поеду, – уже безрадостно ответил Вася. От долгого сна у мальчика было немного вялое состояние. \*  
\* Город Неумывайкин показался Васе серым и грязным. Везде были кучи мусора, некоторые крыши домов \*  
\* покосились, стены зданий обшарпаны, а окна мутные. Навстречу Васе попался мальчик в грязной рубашке и \*  
\* нечищенных ботинках. На его щеках были разводы грязи, а волосы напоминали воронье гнездо. \*  
\*\*\*



\* «Фу, какой неряха!» – подумал Вася, и вдруг увидел себя в отражении одного из окон. На него смотрел \*  
\* взъерошенный, в мятой одежде мальчик. Глаза были заspanными, а у кончиков рта и на носу виднелись следы \*  
\* сладкого пиршества.  
\* – Неужели это я? – изумился Вася. – Какой же я грязный и неумытый. Надо скорее уходить прочь из этого города, \*  
\* а то я совсем человеческий вид потеряю.  
\* Вася поспешил на берег и... проснулся.  
\* В квартиру вошла мама.  
\* – Мама, мамочка! – Закричал обрадованный Вася. – Я теперь всегда буду рано вставать, чистить зубы, умываться, \*  
\* делать зарядку и есть вкусную кашу по утрам!

#### *«Приключения микроба Кузи»*

\* Жил микроб, звали его Кузя. Он был страшный, безобразный и очень любил приставать к людям, особенно \*  
\* маленьким детям, которые забывали мыть руки, фрукты и ели сладости на улице. Однажды Кузя встретил девочку, \*  
\* которая очень не любила умываться, и ходила всегда с грязными руками. Так он и подружился с девочкой - \*  
\* грязнулей. От этой крепкой дружбы у девочки очень сильно заболел живот. Ведь она забывала мыть руки перед \*  
\* едой, и Кузя всегда сидел у ней на ладошках. Когда девочка кушала, она проглотила Кузю вместе с едой. Так \*  
\* вредный микроб попал к ней в живот. И начались удивительные приключения Кузи внутри девочки. Девочке стало \*  
\* очень плохо, и ее увезли в больницу на скорой помощи. В больнице ей промыли желудок, поставили уколы и дали \*  
\* очень много таблеток, которые бы смогли прогнать микроба Кузю. Кузе стало плохо от всех лекарств, и он \*  
\* поспешил выбраться наружу. С тех пор решил он больше не приставать к людям. А девочка поняла, что нужно \*  
\* следить за собой и обязательно мыть руки.

#### *«Сказка о злом Вирусе»*

\* Давным-давно, когда на нашей земле еще жили принцы с принцессами, злые колдуны и смелые богатыри \*  
\* случилась эта история. В большой, темной и холодной пещере поселился злой колдун Вирус. Не любил он ничего \*  
\* живого. Где бы он не появлялся, сразу все живое вокруг погибало: растения засыхали, животные, насекомые, \*  
\* птицы начинали болеть и умирали. От этого колдун становился еще сильнее. Не было от него и людям покоя.





Страшные, неизвестные болезни одолевали их. И никто не мог победить злого колдуна, ни бесстрашные рыцари, ни смелые воины. Пошли люди к Ивану-богатырю просить помощи. И стал Иван-богатырь сражаться с Вирусом. Три дня и три ночи они дрались. Наконец Иван-богатырь победил.

Чтобы отомстить людям, Вирус, умирая, рассыпался на миллион почти невидимых маленьких, сгорбленных, агрессивных микробов – вирусов. Они расползались по всему миру, проникали в организмы взрослых, детей, животных и вызвали очень тяжелые и опасные заболевания.

Многие люди и животные тяжело болели, поскольку не знали, как себя защитить, как уберечься. Это случилось в древности, но, к сожалению, эти злые вирусы очень устойчивы и живучи.

Живут они и сейчас - в организме больных людей, на книгах, игрушках, посуде и других вещах, которыми пользовался больной.

Со слюной больного человека микробы попадают на предметы или на землю. Когда слюна высыхает, вирусы становятся легкими как перышки, поднимаются с пылью в воздух и проникают в организм человека при дыхании.

Поселяются вирусы чаще всего в легких, там им тепло и уютно. Они начинают усиленно питаться и размножаться. Эти злые вирусы желают, чтобы все заболели.

Те, кто заботится о своем здоровье и всегда соблюдает правила гигиены, а в особенности, всегда моет руки, закаляется, ведет здоровый образ жизни, правильно питается могут не бояться. Ученые придумали для лечения этих страшных вирусов лекарство-прививку, которое делают врачи. Эта прививка убивает все эти полчища злых вирусов и люди перестают болеть. А дети, которые не боятся прививок, вырастают смелыми и сильными богатырями.

### *«Необычный огород»*

Жил мальчик Петя.. Он очень не любил чистить зубы. Каждое утро мама напоминала ему: - Иди чистить зубы! - Не хочу, не буду! - хныкал Петя. Мама устала от его капризов и решила: «Не хочет чистить зубы и не надо.

Посмотрим, что из этого получится». Вечером Петя поужинал и лег спать. Конечно, зубы он не почистил, мама ведь ему не напомнила. Наступило утро. Весело щебетали птицы. Побежали на речку мальчишки. Петя сладко потянулся в своей кроватке. Мама на кухне готовила завтрак. «Петя, вставай, иди чистить зубы», - не выдержала



мама. Он открыл рот, чтобы сказать: «Не хочу, не буду». Но к своему удивлению обнаружил, что не может произнести ни одного слова. Вечером Петя кушал огурцы, и одно зернышко застряло между зубами и на этом месте выросли огурцы. Покушал помидор – и выросли помидоры, и лук вырос, и редис. И все это торчит изо рта в разные стороны. Испугался Петя. Хотел позвать маму, но не получается. Вместо слов слышится какое-то мычание. Услышала это мама. Подбежала к Пете. Мама всплеснула руками, очень удивилась: «Петя, у тебя теперь не рот, а целый огород!». Потом она привыкла к такому огороду и ей даже понравилось – на рынок за овощами ходить не надо, все рядом. Нужно ей сделать салат, подойдет к Пете, нарвет и огурцов, и помидоров, и лука, и редиса. Очень удобно. Только Петя не рад. С мальчишками бегать не может – засмеют. Кушать не может, говорить не может - изо рта торчат разные веточки, кустики, помидоры, огурцы. Рот совсем не закрывается – тяжело. Прошло несколько дней. Совсем обессилел Петя. Да вот еще другая беда пришла – появились в зубах дырочки, а в них завелись микробы, которые разрушают зубы. Заболели у Пети все зубы. Заплакал он бедный и промычал, чтобы мама позвала доктора. Пришел доктор и очень удивился: «У тебя не рот, а целый огород». Доктор вытащил изо рта все кустики, нашел в зубах дырочки, выскоблил из них кусочки еды, всех микробов, которые спрятались в уголках зубов. Потом врач залепил все дырки специальной замазкой – пломбой. Если пломбу не поставить, микробы вернуться на свои места и зубки снова будут болеть. Петя сидел спокойно, слушал врача и четко выполнял все его указания. Наконец, все закончилось. Рот Петин прямо защелкнулся от усталости. Очень обрадовался Петя. Теперь он чистит зубы каждый день после еды и утром, и вечером, и всем ребятам советует.

### *«Сказка о зайке, мишке и больном зубе»*

Жили были в лесу верные друзья: маленький зайчишка и сильный медвежонок. Они были очень дружны, всегда ходили вместе, поэтому зайку никто не обижал, даже хитрая лиса – все знали, что у малыша есть сильный и заботливый товарищ. Друзья во всем были похожи друг на друга, вот только зайчонок любил репку, морковь, капусту, а медвежонок – мед и пряники. Зайчонок каждый день утром и вечером чистил зубы, а медвежонок это очень не любил. Однажды, когда друзья договорились идти вместе в лес, медвежонок не пришел на полянку, где его ждал зайка. Когда зайчонок прибежал к медвежонку, он увидел, что у него перевязана щека и он плачет от боли:

\* \* \* \* \*  
\* разболелся зуб. Зайка посоветовал другу скорее пойти к доктору, но медвежонок испугался и сказал, что подождет,  
\* пока пройдет боль. Зайка пошел гулять один, но на него тут же стала охотиться лиса и чуть не съела. Еле-еле успел  
\* зайчонок добежать до медвежьей избушки. Влетел зайка в избушку и плотно закрыл дверь. Он рассказал  
\* медвежонку о своем приключении. Рассердился медведь, а особенно потому, что из-за его трусости чуть не погиб  
\* друг. Ему стало стыдно за то, что он испугался лечить зубы. Медвежонок собрал все свои силы и отправился к  
\* доктору. Он вылечил все зубы. И теперь бережет их – чистит и утром и вечером, а с другом не расстается ни на  
\* минуту.

### *«Зубик-заснайка»*

\* Жил-был однажды на свете страшный микроб и звали его Зубоед. И был он такой злой, что не было от него житья  
\* ни маленьким зубкам, ни большим зубам . Того гляди всех покусает, а кусается он ох как больно! Но были у зубов  
\* и маленьких зубиков верные друзья: зубные пасты и зубные щетки. А именно их микроб-Зубоед и не любил. И не  
\* то чтобы не любил, а страшно их боялся!  
\* Но вот встретился как-то Зубоеду зубик-Заснайка, такой маленький, хорошенький, беленький! - Я никого не  
\* боюсь,- громко кричал Зубик, - не хочу и не буду дружить с пастами и щетками, надоело мне себя чистить по два  
\* раз в день, да еще полоскаться после каждого завтрака, обеда и ужина! Надоели яблоки и морковка, творог и сыр,  
\* специально буду есть только торты, конфеты и пирожные! Не буду ходить по два раза в год к доктору! Я и так  
\* самый здоровый зуб в мире! Услышал такое микроб-Зубоед, обрадовался. Такой зуб ему и нужен. Сильно у он  
\* проголодался. Подкрался тихонечко он к зубику-Заснайке (как раз он доедал свою последнюю конфету) да как  
\* укусит больно-больно. Заплакал бедный Зубик, так больно ему еще не было никогда. А микроб-Зубоед убежал  
\* довольный и сытый. Плачет Зубик, слезы горькие льет, конфету даже видеть больше может. Услышала плач  
\* Зубная щетка, подошла, обняла и начала успокаивать «Тут слезы уже не помогут, а поможет добрый Доктор-  
\* стоматолог. Сходи к нему, прощения попроси, авось и тебя вылечит».  
\* И помчался Зубик к доброму Доктору-стоматологу. Бежит, спешит, чуть дорогу не перепутал. Прибежал к Доктору  
\* и заплакал: «Простите меня, добрый Доктор-стоматолог! Не ходил я к вам, не слушал советов, не любил я себя

\* \* \* \* \*

\* \* \* \* \*  
\* чистить и в воде плескаться. Только сладости и ел в свое удовольствие. Покусал меня злой микроб-Зубоед, сделал \*  
\* меня больным. Доктор, прошу, полечите меня, теперь я всегда буду вас слушать, дружить с пастами и щетками, \*  
\* кушать яблоки и морковку, творог и молочко. Все пряники-конфеты отдам микробу, чтобы больше меня не кусал! \*  
\* Помогите, Доктор!» Доктор-стоматолог был добрым, он много раз видел таких непослушных зубиков. Вылечил \*  
\* Доктор Зубик, поставил ему самую красивую и крепкую пломбу. \*  
\* Вышел Зубик от Доктора-стоматолога довольный, здоровый, помчался домой мириться с зубными щетками да \*  
\* пастами. До настоящего времени живет Зубик хорошенький, беленький, веселый. Однако каждый раз глядя в \*  
\* зеркало и видя пломбу, вспоминает страшную историю про микроба-Зубоеда. Но сейчас Зубик никогда не забывает \*  
\* чиститься утром и вечером, полоскаться после каждой еды, кушать много овощей и фруктов и забыл про сладкое. \*  
\* Два раза в год ходит Зубик к доброму Доктору-стоматологу рассказать о своем житье бытие и проверить свою \*  
\* красивую пломбу. Но микроб-Зубоед не дремлет. День и ночь он ищет новых зазнаек. Но все напрасно, дружат \*  
\* теперь все зубики с пастами да щетками, и о советах доброго Доктора всегда помнят. \*  
\* \* \* \* \*

*«Твой носовой платок»*

\* Однажды утром, когда Маша и Миша пришли в детский сад, воспитательница попросила: «Ну-ка, детки, покажите \*  
\* свои носовые платки». Все быстро вынули из карманов сложенные вчетверо белые, розовые, клетчатые платочки. А \*  
\* Миша долго копался в своем кармане, потом даже вывернул его, и на пол посыпались камешки, бумажки от конфет, \*  
\* колесики от игрушечной машины, и, наконец, последним выпал скомканный шариком носовой платок. \*  
\* Выпал, покатился и закатился за шкаф. - Смотрите, — сказала одна девочка,— платочек обиделся на Мишу и \*  
\* убежал. - Да, — улыбнулась воспитательница,— Мишиному платочку плохо живется в кармане рядом со всяким \*  
\* мусором. И тебе Миша, от этого плохо! Грязным, скомканным платком нос вытирать нельзя. - И рот грязным, \*  
\* скомканным платком закрывать нельзя, — добавила Маша. - А почему надо закрывать рот платком? — удивился \*  
\* Миша. - Потому, что когда ты кашляешь или чихаешь, у тебя изо рта вылетают микробы. Если не закроешь им путь, \*  
\* они разлетятся по комнате, попадут в рот и нос другим детям, и все начнут чихать и кашлять,— сказала \*  
\* воспитательница. - А я вот кашляю и никаких микробов не вижу, — заупрямился Миша. - Это потому, что микробы \*  
\* \* \* \* \*







\* \* \* \* \*  
\* Микроб схватил его за руку: - Не пущу! – сказал он, – я же только на минуточку! - ответил Слабыш и выбежал из \*  
\* комнаты. \*  
\* - Ну и где-же твои друзья? – спросил Слабыш уже стоя рядом с Крепышом – И как они тебе помогают? \*  
\* - Да вот они! \*  
\* Рядом с ним действительно стояли три незнакомца. \*  
\* - Здравствуй Слабыш! Я Солнце. \*  
\* Ярко в небе я свечу, \*  
\* Всем дарю тепло. \*  
\* Все болезни излечу \*  
\* Вирусам назло! \*  
\* - А я прохладная Вода. \*  
\* Здоровья вам желаю. \*  
\* Я вам не принесу вреда, \*  
\* Я тело закаляю. \*  
\* - Я тоже ваш хороший друг, \*  
\* Гуляйте больше малыши! \*  
\* Ведь воздух закаляет дух, \*  
\* Гуляй и носиком дыши! \*  
\* - А мой друг Микроб говорил мне все наоборот. Значит, он меня обманул, - промолвил удивленный Слабыш, - Я \*  
\* тоже очень хочу с вами дружить. А с Микробом я водиться больше не буду. \*  
\* Вот и стали Слабыш и Крепыш вместе гулять, делать зарядку и умываться прохладной водой. Вскоре перестал \*  
\* Слабыш болеть, стал крепким и веселым. Стали его называть не Слабышом, а Здоровячком. Микроба они прогнали. \*  
\* Ребята, а как вы думаете с кем лучше дружить? \*  
\* *«Про умное Здоровье»* \*  
\* \* \* \* \*

\* \* \* \* \*  
\* В некотором царстве, сказочном государстве, жило-было Здоровье. Любило оно людей. Каждое утро на зарядку \*  
\* всех поднимало, принимать прохладный душ заставляло, обтираться влажным полотенцем принуждало, за \*  
\* правильным питанием следило. \*  
\* Да только отмахивались, порой, люди. На таблетки, микстуры, мази, сиропы надеялись. Но, как сказал один мудрец: \*  
\* «Здоровье в аптеке не купишь». \*  
\* Надоело Здоровью по домам бегать. И решило Здоровье так: \*  
\* — Кому я дорого, тот сам будет вести здоровый образ жизни. А кто не будет этого делать, тот пусть за мной \*  
\* побегает, поищет меня. Если найдет в аптеке, то хорошо. Да только сдаётся мне, что чтобы быть здоровым, одной \*  
\* аптеки мало. Таблетки, микстуры, мази, сиропы помогут лишь на время. А крепкое здоровье добывается долго, да \*  
\* по крупицам. \*  
\* Так оно и случилось. Кто в жизни бережёт своё здоровье, постоянно заботится о нём, тому всё и здорово. И не надо \*  
\* ему бегать, искать Здоровье. А кто здоровья своего не ценит, тому побегать за ним придётся. \*  
\* Потерять здоровье легко, а восстановить – ой, как трудно. \*  
\* \* \* \* \*  
\* \* \* \* \*