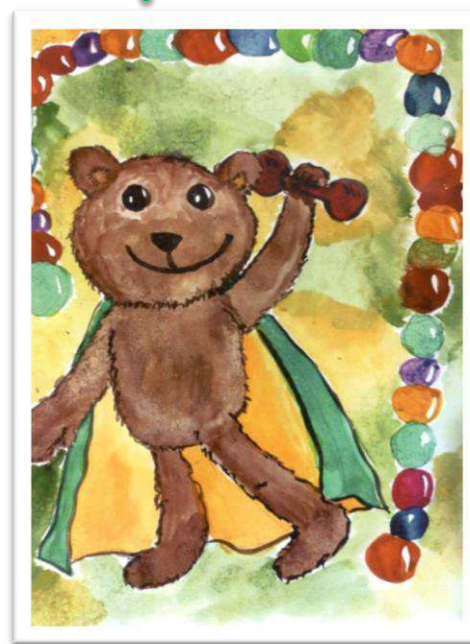
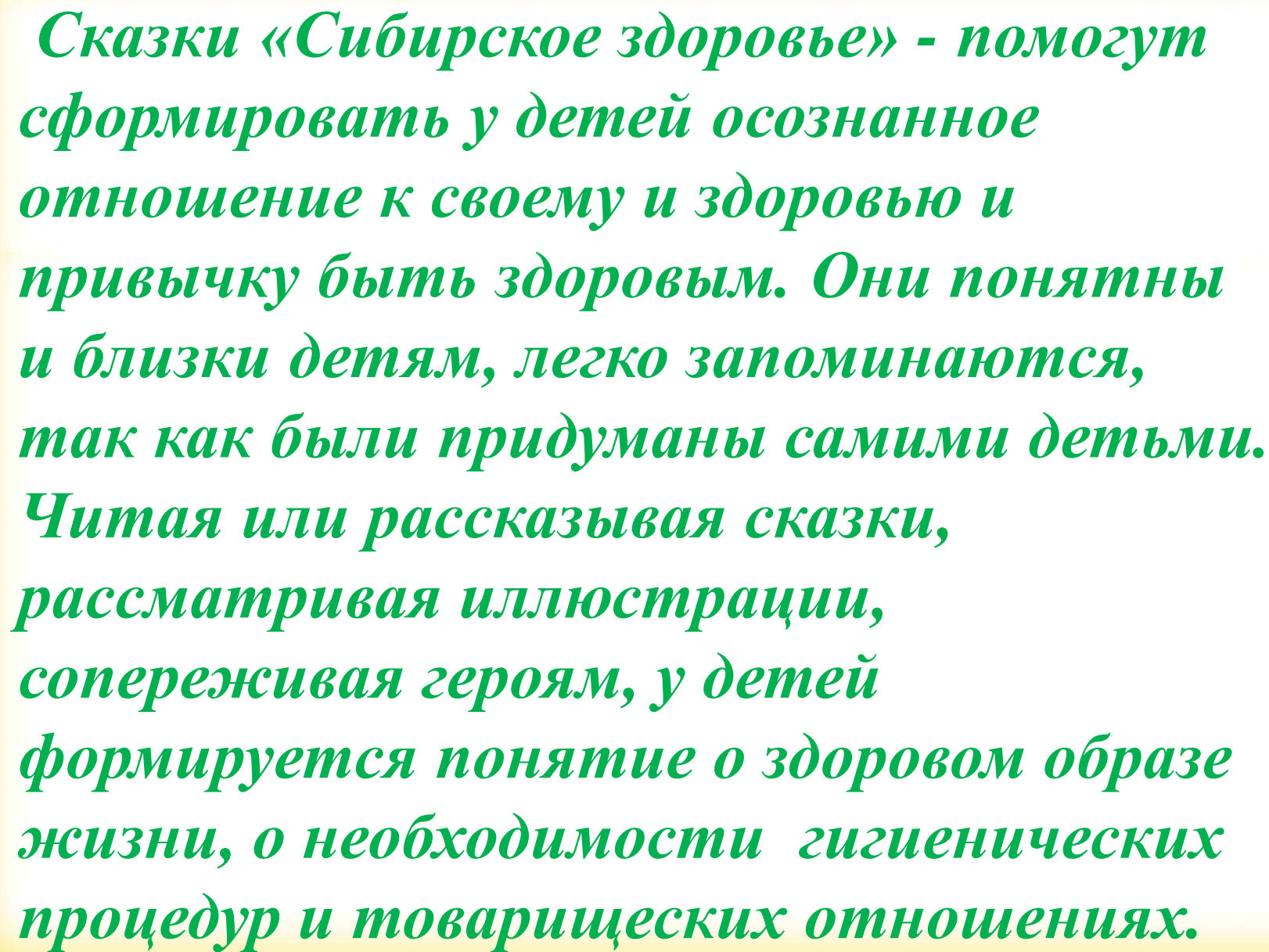


*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение комбинированного вида детский сад № 1 «Сибирячок»
г. Бердск*

Сказки «Сибирское Здоровье»



*Воспитатели группы № 9 «Веснушки» Вохминцева А.В.
Ермолаева С.В.*



Сказки «Сибирское здоровье» - помогут сформировать у детей осознанное отношение к своему и здоровью и привычку быть здоровым. Они понятны и близки детям, легко запоминаются, так как были придуманы самими детьми. Читая или рассказывая сказки, рассматривая иллюстрации, сопереживая героям, у детей формируется понятие о здоровом образе жизни, о необходимости гигиенических процедур и товарищеских отношениях.



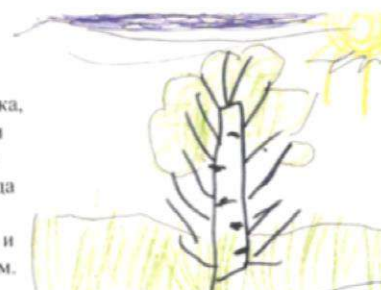
Сибирское здоровье

СКАЗКИ

2

Сибирское здоровье

Жила-была красивая девушка, очень позитивная, улыбочная и здоровая. И звали эту девушку Сибирское Здоровье. Она всегда вставала рано утром, делала зарядку и шла на улицу гулять и дарить улыбки и радость людям.



И вот однажды из далёкой заморской страны приехал человек. И был он очень грустный, некрасивый и часто болел. И вот Сибирское Здоровье встретила этого человека. Человек спросил у неё: "А почему ты такая радостная? Как тебе удастся всегда вставать с первыми лучами солнца и быть очень позитивной?" И ответила Сибирское Здоровье: "Я встаю с первыми лучами солнца, веду здоровый образ жизни, живу в таком уникальном месте, где растут высокие сосны, блестит тёплая речка, растут целебные травы, которые помогают бороться со всеми болезнями, а зимой и выпадает белый чистый хрустящий снег, и все занимаются закаливанием. У нас в Сибири все люди здоровые."

И остался человек жить в Сибири и стал он радостным и здоровым и оценил слова Сибирского Здоровья.

Ярослава Шерина, 5 лет

Совет девочки

3

Жил-был мальчик по имени Коля.

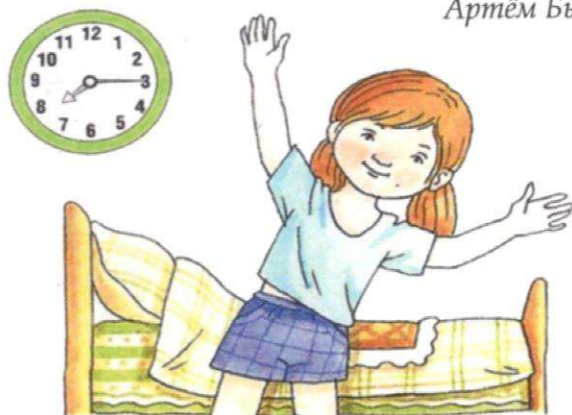
По утрам он не делал зарядку, не умывался и не чистил зубы. Овощи и фрукты он вообще не любил кушать. Коля часто болел и был всегда грустным.

Однажды он увидел на детской площадке девочку, которая была очень весёлой и общительной.

Мальчик спросил девочку, почему она такая радостная? Девочка ему рассказала, что как только она просыпается, она улыбается, говорит всем родным «доброе утро», делает зарядку, идёт умываться и чистить зубки, и обязательно ест свежие овощи и фрукты, и пьёт свежавыжатый сок. Вот поэтому она такая весёлая и здоровая.

Девочка сказала Коле, если он будет соблюдать режим дня и правильно питаться, то он тоже будет здоровым и весёлым, и никогда не будет грустить.

Артём Быков, 6 лет





Дружба ягод

В одном волшебном лесу жили друзья – звери. Они побили фрукты, овощи и грибы.

Однажды в этом лесу прошел волшебный ягодный дождь, и появились ягоды.

Первым увидел ягоду зайчик. Это была ягодка – кимолость. Он поскакал с ней на полянку, чтобы удивить друзей.

Затем пришла белочка и принесла ягодку клубничку.

Ёжик принёс малинку, волчок – чёрную смородину, а медвежонок принёс крыжовник.

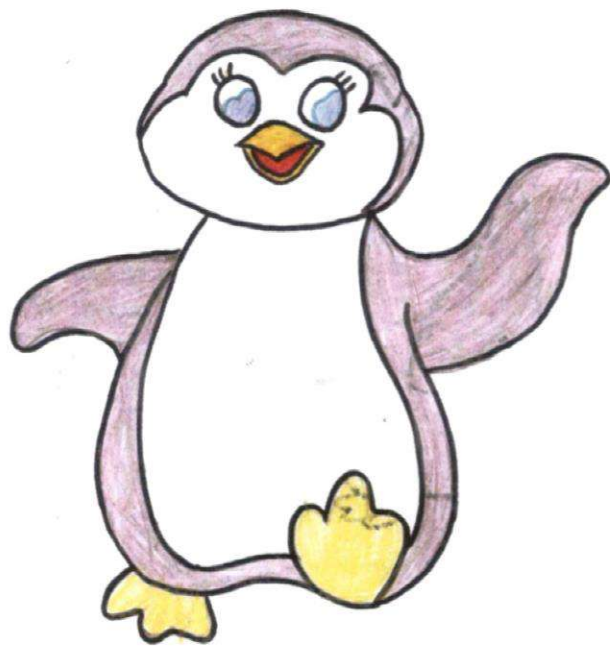
Все друзья стали рассказывать друг другу, какие у них вкусные и полезные ягодки.

Потом на полянку пришёл грустный мышонок и сказал: «А я, ничего не нашёл».

Тогда все звери решили объединить свои ягоды, варили компот и варенье. Всем хватило угощения. У всех было прекрасное настроение!

Олеся Королёва, 7 лет

ПРИКЛЮЧЕНИЯ СИБИРЯЧОНКА



Приключения Сибирячонка 7

Жил-был пингвинёнок по имени Сибирячонок. Однажды у него заболела сильно бабушка. И он решил отправиться в лес за целебными травами и ягодами, чтобы вылечить свою любимую бабушку.

Пришёл Сибирячонок в сосновый бор, чтобы собрать малины, но малины в бору не оказалось. Сидит пингвинёнок и плачет. Подбежала к нему белочка и говорит:

- Пингвинёнок, почему ты плачешь?

- У меня заболела бабушка, я пришёл в лес за лечебными травами и малиной и ничего не нашёл, - ответил Сибирячонок.

- Я могу тебе помочь, пойдём к Мишке. Он знает, где растёт малина.

Они отправились к Мишке. Прошли они через чащу, увидев берлогу, постучались, зашли внутрь и говорят:

- Здравствуй, Мишка, скажи нам, пожалуйста, где нарвать малины и целебных трав, для больной бабушки?

Мишка отвечает:

- Пингвинёнок, прости меня. я такой косолапый и неуклюжий, что когда собирал малину, то вытоптал всю целебную траву.

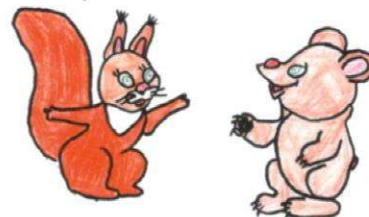
- Может быть, у тебя осталось хоть немножко малины, спросил Пингвинёнок.

Мишка ответил:

- Я слопал всю малину. Но я помогу тебе вылечить твою бабушку. У меня есть бочонок мёда, который подарю тебе и запас сушеных целебных трав.

Сибирячонок поблагодарил Мишку и белочку за помощь и отправился домой к бабушке.

Там он ей заварил чай, добавил в него мёд. Бабушка выпила этот целебный отвар и сразу выздоровела. И они жили долго и счастливо. Вот такой заботливый внучок!



Лилия Казарина, 7 лет



Миша и сибирское здоровье

Жили-были Папа, Мама и Миша. Миша был уже совсем большой, почти взрослый: ему исполнилось 5 лет в прошлое воскресенье. Мише было все интересно: и почему звезды светят и как лесные муравьи дорогу находят к муравейнику и зачем ежу иголки.

Мама часто говорила: «Сынок, кушай бруснику с медом. Это залог нашего сибирского здоровья!»

Когда с Папой в бане сидели, он приговаривал: «Эх, березовым веничком побьем наши бока и дух сибирского здоровья будет с нами!»

- Сибирское здоровье... - думал Мишка - с чем его едят?
- А тем временем Мама разливала по чашкам ароматный чай.
- С ромашкой, как раз для нашего...
- Сибирского здоровья? - закончил Миша.
- Да, конечно - потрепал по голове отец сына.

- Папа, а что еще нужно для сибирского здоровья? - спросил Мишка.

- Ну... физкультура и свежий воздух...

- И обязательно, морковка! - добавила Мама.

В тот вечер Мишка долго не мог уснуть, в голове все смешалось: и брусника, и морковка, и физкультура. Как много нужно делать и есть для здоровья!

Уснул Мишка глубокой ночью и приснился ему сон: будто сидят на кухне за столом брусника, березовый веник, ромашка, мед, свежий воздух и физкультура. Сидят и спорят, кто из них большую пользу приносит.

Проснулся Мишка утром и твердо решил, что будет серьезно работать над своим сибирским здоровьем. На завтрак попросил у мамы три больших морковки, запил все ромашковым чаем с медом и направился на улицу, бегать. Бегал долго, пока ногу не подвернул.

Пришел хромая, домой, достал банку брусники и решил, во что бы то ни стало, съесть ее всю. Сначала все съедалось хорошо, приятная кислинка щекотала язык. Но с каждой ложкой Мишке становилось хуже и хуже. Кислятина в рот уже не лезла. Да еще стали чесаться руки и живот. Мишка решил заесть медом, чтобы чувствовать себя лучше. Когда он доедал кадушку меда, то чесаться стали еще и щеки, а еще они покраснели, как брусника.

Тут вернулась мама и ахнула!

- Сынок, что с тобой случилось?

Обессиленный Мишка рассказал Маме все по порядку о том, как усиленно решил заниматься сибирским здоровьем и никак не мог понять: кто же главнее в этом здоровье?

Мама обняла и поцеловала Мишку в лоб, и почему-то стало лучше.

- Главных нет. Важны все. Но запомни главное, во всем нужна мера. И тогда все приносит пользу. И игры во дворе и звонкий смех!

Саша Вирт, 5 лет

ВОЛШЕБНЫЙ КАКТУС.



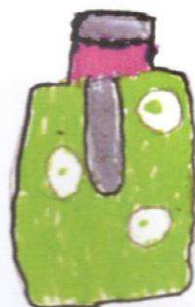
Волшебный кактус

Жило-было семечко. И вот из него вырос росточек. Он рос и превращался в маленький кактус. И звали его Алоэ Вера.

Вскоре наступила зима и маленькому кактусу стало холодно на улице, его перенесли в теплицу. В теплице даже зимой ему было хорошо. И он вырос, и стал большим кустом.

Однажды мимо него проходила девочка. Ее звали Аня. У Ани был насморк. Алоэ дал ей своего сока и она закапала носик. Аня выздоровела. Еще алоэ лечит раны в которых есть гной. Вот такой волшебный Алоэ Вера.

Ярослава Жадаева, 6 лет





Два муравья.

Жили-были два друга – два муравья. Один был добрый, а другой – нет. Первого звали Пик, а второго Зик.

Шли они однажды по лесу, видят, в паутине запуталась бабочка и еле слышно говорит: «Помогите». Пик решил ей помочь. А Зик просто стоял в сторонке.

Потом Пик помог жуку, который застрял в дереве. А Зик стоял и просто смотрел.

По дороге Пик многим помог, а Зик никому.

И когда злая птица разрушила дом Пика и Зика, Пик ушел за помощью все, кому он помогал. А Зик ушел, никто ему не помог.



Медвежье лекарство

15

В одной сибирской деревне жил-был мальчик. Увязался как-то раз он за старшими ребятами в лес поиграть, и потерялся. Вдруг, слышит, скулит кто-то. Подошел он и видит, медвежонок лапку поджал и плачет. Взял мальчик медвежонка на руки и ранку рассмотрел. Оказалось, в лапке острая ветка торчит. Видимо, упал медвежонок с дерева и лапку наколол.

Мальчик вытащил ветку и замотал лапку куском рубахи. Тут в кустах он увидел медведицу, отпустил медвежонка и давай бежать. Бежал, бежал, да так до дому и добежал.

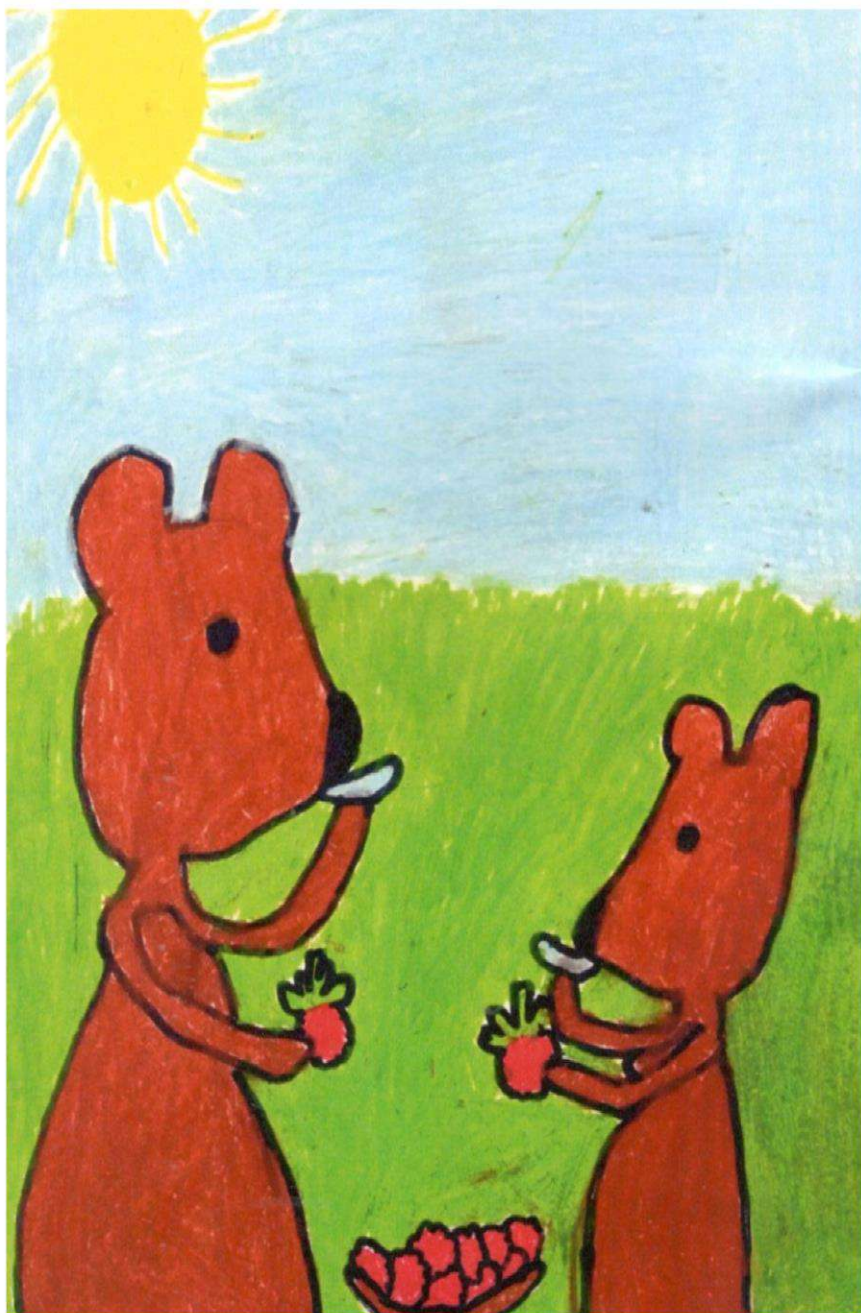
Однажды зимой пошел мальчик играть на речке, оступился и упал прямо в прорубь. Еле-еле выбрался. Дошел до дома замёрзший, аж зубы стучали. К вечеру у него поднялась температура. Мальчик заболел. Целую неделю родители лечили его, но он никак не выздоравливал.

Как-то раз вечером слышит, все собаки на улице лают. Вышли родители на улицу, а там на снегу у калитки лежит куст брусники, весь усыпанный ягодами. А вокруг куста медвежьи следы: одни большие, а другие маленькие. Стали родители ягодами брусничными кормить и чаем брусничным поить, и через два дня мальчику лучше стало. А через неделю он поправился.

Спасибо медведям за лекарство!

Вова Иванов, 7 лет





Чудесное лекарство

17

Всё растаяло. Из берлоги высунулся медвежонок. Всё ему вокруг стало интересно. Он вылез из берлоги, пока мама медведица спала, и залез на гору. Мимо пролетала птичка.

- Как же здесь здорово и интересно! - воскликнул медвежонок Потапушка. И ему тоже захотелось парить в воздухе, как птичка. Он замахал своими лапками и покатился вниз с горы. Это ему очень понравилось, он подпрыгнул от счастья и отправился вновь кататься с горы.

Тем временем проснулась мама медведица и не обнаружила своего малыша Потапушку. Она посмотрела влево, потом вправо, но нигде не увидела своего медвежонка и отправилась на его поиски. Медведица нашла своего медвежонка на горке и очень обрадовалась. Потом они пошли вместе ловить рыбу.

- Потапушка, ты только не лезь в холодную воду, если намочишь ноги, то заболит горло, - наказала мама.

Но медвежонку было очень интересно, как же плавают рыбки. Он подошёл очень близко к краю берега и свалился в реку.

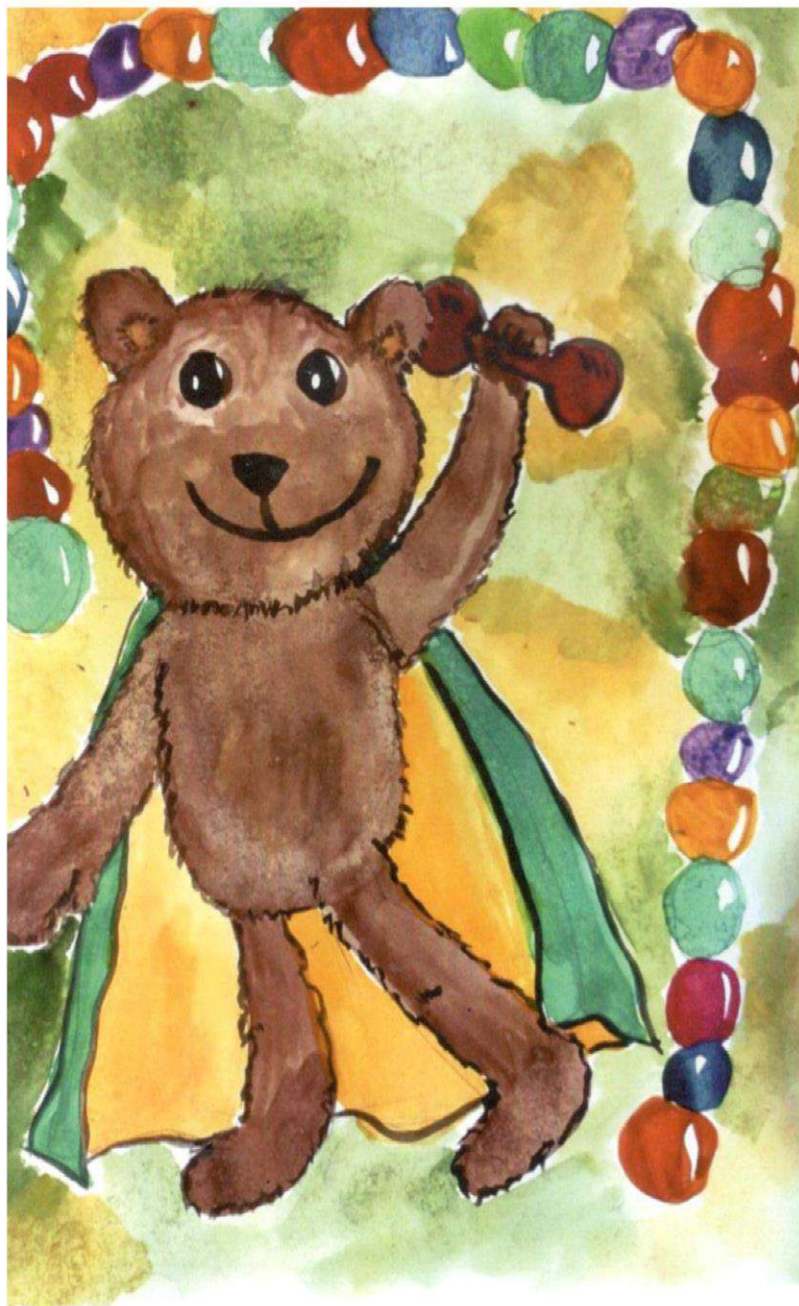
Мама медведица быстро схватила и вытащила из воды, положила медвежонка на берег обсохнуть. Мама медведица наловила рыбы в реке. Они поели рыбки. Но так как рыба была очень холодная, у медвежонка заболело горлышко. Он сказал об этом маме. Медведица сказала:

- Я знаю, что тебе поможет. В нашем лесу есть чудесные ягоды малины. Она накормила малыша малинкой, и дала ему полакомиться мёдом.

- Как вкусно! - воскликнул Потапушка, своим сразу же выздоровевшим горлышком.

- И вкусно, и очень полезно. Такого лекарства у нас в сибирском лесу полным полно! - сказала заботливая мама медведица.

Вероника Вахрушева, 6 лет



Сибирский мишка

19

Жил-был в сибирском лесу Мишутка. И был он ленивый-ленивый. Зарядку ему было лень делать. Гулять он не любил. Даже зубы он чистил не каждый день. А мыться и вовсе забывал. Зато любил он сладкие булочки и вкусные конфетки.

И вот однажды, Мишутка заболел. Так заболел, что пришлось врача Ежусю звать. Пришел Ежуся и аж иголки у него спрятались.

- Как же ты, Мишутка, мог так своё здоровье забросить?

Написал Ежуся мишке целый лист рекомендаций. И печать поставил.

И стал косолапый своё здоровье поправлять. По утрам он делает зарядку, умывается и чистит зубки, стал кушать больше свежих овощей и фруктов. И сил у Мишутки прибавилось и настроение прекрасное. И гулять теперь он шёл вприпрыжку.

Осенью мишка ко сну готовится. Чай ароматный из сибирских травок заварит в термос, постель поправляет. А зимой спит сладко-сладко, сил набирается.

Вика Молостова, 5 лет





Три мышонка

Жили-были три мышонка. И звали их Серая Лапка, Длинный Хвостик, а третьего самого маленького звали Розовый Носик. Жили они в пне старого дуба, обросшего мхом, а крыша его была из золотистой соломы.

Тёплое лето быстро пролетело, и пришла пора снежных вьюг.

- Пойдите, порезвитесь на улицу – сказала Бабушка мышатам.

- Ух, ты как здорово! – крикнул Длинный Хвостик.

- Надо не забыть санки! Мы же будем кататься с большой горы! – сказала Серая Лапка.

А Розовый Носик молча стоял в сторонке. Так как для него это была первая зима.

Мышата играли в снежки, лепили снеговика, катали друг друга на санках, рыли снежные ходы в сугробах так, что не заметили, как в лесу стало темно.

- Как мы теперь найдём дорогу домой? – расплакавшись, спросил Розовый Носик.

- Не хнычь, мы обязательно отыщем наш дом – сказала Серая Лапка.

- Наша бабушка, наверное, сильно переживает – загрустил Длинный Хвостик.

Долго они искали свой пенё. Их лапки и хвостики сильно замёрзли. И вдруг Длинный Хвостик закричал: «Вон далеко горят огоньки!».

Наконец-то мышата отыскали свой родной, любимый, тёплый дом. Как они обрадовались! На крылечке их встречала Бабушка.

На столе мышат ждал самовар с горячим чаем. Бабушка накормила их малиновым вареньем и мёдом, чтобы не заболели. Вскоре мышата улеглись на печь и уснули. А на утро проснувшись, рассказывали Бабушке о своём приключении.

Лида Чудинова, 6 лет