

СКАЗКИ О ЗДОРОВЬЕ!

Сказки – это нечто большее, чем просто развлечение для детей. В этих поучительных историях зашифрованы обычные жизненные ситуации. Специалисты по сказкотерапии говорят, что в хорошей сказке очень много жизненных уроков, изложенных в понятной детям форме. Именно поэтому важно не просто читать с ребенком сказку, а анализировать ее.

Сказка «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 побегаёт, 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.

Вопросы к сказке «Про умное Здоровье»

- 1. Почему надо беречь своё здоровье?**
- 2. Как ты думаешь: таблетки, микстуры, мази, сиропы добавляют тебе здоровья?**
- 3. Почему говорят: «Здоровье всему голова»?**
- 4. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?**
- 5. Как ты понимаешь пословицу: «Здоровье есть первое богатство»?**

Сказка «Рукавички здоровья»

В некотором царстве, в некотором государстве жил был старичок. Был он полон сил и бодрости.

Однажды зимним солнечным днем вышел старичок в лес прогуляться. Большими уверенными шагами шел он по лесу, ему был не страшен ни сильный трескучий мороз, ни зимний колючий ветер. Проходя мимо сосен и елей, увидел старичок красные гроздья ягод на тонкой рябине. Удивился лесной гость и думает: "Как же лесные звери вас не съели, как же белки во сне унесли в свои закрома? Знать меня дожидались!" Подошел к рябинке, снял рукавички, да и положил их мимо кармана. Угостился лесными ягодами и пошел дальше. А имя старичку тому было - Здоровье. А сила и мощь его была в тех рукавицах, которые он обронил. Имели те рукавицы еще одно свойство, кто их примерял - то обретал здоровье и силу. А имена у тех рукавиц были Иммунитет и Гигиена. Лежат рукавички на снегу и ведут разговор: "Как же старичок без нас, не справиться он один, мы же его главные помощники. «Нет» - говорит Иммунитет - "Я защищаю его от разнообразных инфекций, от инфекционных агентов, которые хотят проникнуть в его организм. Я - его защитная сила

Милый Иммунитет, ответила Гигиена, мы оба важны для его здоровья, ты поддерживаешь организм внутри, а я слежу за чистотой зубов, волос, рук, кожи. И если я не буду выполнять свою работу, то тебе, мой милый друг, в сто раз труднее будет обороняться и защищаться. Да, Гигиена ты права, только как нам к хозяину попасть? Не переживай - он сам нас найдет. А тем временем старичок обнаружил свою пропажу. Где же вас друзья я потерял? Мне без вас никак нельзя! И пошел обратной дорогой искать свою пропажу.

Прошло некоторое время, по той же дорожке проходил маленький, все время болеющий Зайка. Малыш был любопытный. Он поднял рукавички, отряхнул их от снега. "Какие чудные"- подумал Зайка и примерил их. И тут произошло чудо. Зайка три раза подпрыгнул, повернулся вокруг себя три раза и все его болезни испарились. Испуганный Зайка бросился наутек, бросив рукавички на прежнее место.

Прошло некоторое время, по той же дорожке проходил маленький Лисенок, он поранил лапку, и она очень сильно его беспокоила. Лисенок не мог играть со своими друзьями и грустный шел домой. Обнаружив рукавички, Лисенок долго ходил около них. Он поднял рукавички, отряхнул их от снега". Какие чудные"- подумал Лисенок и примерил их. И тут произошло чудо. Лисенок три раза подпрыгнул, повернулся вокруг себя три раза и все его больная лапка сразу же прошла. От испуга и удивления Лисенок бросился бежать к маме. Убегая, лисенок не заметил еще одного лесного жителя. Это был Серый Волк. У него болели зубы. Увидев рукавички, Волк тоже решил их примерить. И тут произошло чудо. Волк три раза подпрыгнул, повернулся вокруг себя три раза, и его зубы перестали болеть. Волк обрадовался и побежал искать себе еду. В этот момент подошел хозяин рукавичек. Старичок обрадовался своей находке. Радостный и довольный он пошел домой. Стал он жить поживать да добра наживать. Сказка ложь да в ней намек всем мальчикам и девочкам урок.