**"Валеологическая сказка про мальчика Витю"**

(Инсценировка).

**Ведущая**

(воспитатель):

Уважаемые зрители, сказку увидеть, не хотите ли?  
Хотите? Тогда сидите тихо и смотрите.  
Мы вам покажем сказку,  
Здоровому образу жизни подсказку.  
Вы знаете, что каждый из нас – Вселенная  
С вполне конкретным, требующим заботы населением.  
Угадали что за Вселенная? Это наше тело,   
Которое ни минуты не сидит без дела:  
Оно и дышит, и кормит, и поит,  
Если, конечно, здоровье не беспокоит.

Итак:

Жил-был мальчик Витя.  
Вы только на него посмотрите:  
Щеки не мыл он, не чистил уши.  
А руки?! Все в грязи как у хрюши.  
Волосы дыбом, не мыл даже нос,  
С макушки до пяток грязью зарос.  
Не берёг сердечко, с лёгкими не дружил,  
С искривлённой осанкой наш Витя жил!  
Ещё немного и беда бы приключилась,   
Теперь послушайте, что дальше случилось.  
Откроем сейчас вам секреты,  
Глядите, кто к Вите пришёл и дал какие советы.

(Входят органы)

**Язык:**

Послушайте, люди наши советы,  
Мы органов ваших откроем секреты.

**Сердце:**

Все мы живые и нашу работу  
Вы окружить обещайте заботой.

**Лёгкие:**

Если окружите нас вы заботой,  
Пообещаем чётко работать.

**Система кровеносная:**

Сделаем жизнь вам бодрой, красивой  
И с благодарностью скажем

Все:

Спасибо!

**Ведущая:**

Вот теперь откройте уши,  
Приготовьтесь их послушать.  
(Показывает на органы)

**Лёгкие:**

Нас лёгкими называют,  
Дышать нас призывают.  
Кислород мы вам даём,  
С носом дружно мы живём.

**Нос:**

Когда нос у вас забит,  
Сразу лёгкое кричит:  
“Очень трудно нам дышать,

Надо носик прочищать”.

**Зубы:**

Чтобы зубки не лечить,  
Надо бы нас всех любить;  
После пищи полоскать,  
Чистить нас не забывать.

**Уши:**

Чтобы ушки не болели,  
Нужно, чтобы нас жалели,  
Не визжали, не кричали,   
Разминать не забывали.

**Язык:**

Во всём помощник нам язык,  
Все звуки он рождает,  
И вкус в еде, ну просто вмиг,   
Понять нам помогает.

**Глаз:**

Есть гимнастика для глаз,  
Пожалейте, люди, нас!  
Очень часто устаём  
И разминку с братцем ждём.

**Сердце:**

Если сердечко ваше болит,  
Очень печален и скучен ваш вид –  
Ему обеспечьте радость, зарядку,  
И с вашим сердечком всё будет в порядке.

**Система кровеносная:**

Система кровеносная служит верно деткам:  
Доставит всё полезное к органам и клеткам.

**Осанка:**

Чтоб была красивая  
У каждого осанка  
Всем необходима  
Зарядка и закалка.

**Ведущая:**

Послушал Витя, почесал затылок,  
Схватил скорее душистое мыло,   
Умыл лицо и сделал зарядку…  
Теперь со здоровьем у Вити всё в полном порядке.  
Сказка - ложь, да в ней намёк,  
Добрым молодцам урок.



**Валеогическая сказка «Репка»**

**(Инсценировка)**

**Ведущий** – взрослый

**Репка**–  ребенок

**Дед** – родитель

**Бабка**– воспитатель

**Внучка** – медицинский работник

**Жучка** – инструктор по физкультуре

**Мурка** – музыкальный руководитель

**Мышка**– заведующий

**Общество** – дополнительный персонаж

**Ведущий.**

Родился человек…

Он в этот мир пришел с прозрачною душой.

Каким потом он станет?

Усвоить должен каждый хорошо:

В здоровом обществе – здоровый вырастает.

Наших детей мы должны научить

Своим здоровьем смалу дорожить.

И что греха таить?

Есть со здоровьем у малышей проблемы.

Их решают родители, их решаем все мы.

**Ведущий.**

Посадил Дед Репку.

Зреет Репка, пухнет Репка…

Да тревожится наш Дедка:

Этот дивный корнеплод из земли-то не идет!

Он все думает, гадает,

Что здоровью-то мешает?

**Репка.**

Тихо выросла сама я, с виду крупная такая.

Содержимое моё – ой-ёй-о!

ОРЗ и анемия, кариес и миопия,

Отклоненья в поведении, перебои в настроении!

**Ведущий.**

Вот за Репку Дед берется.

**Репка (ехидно).**

А она не поддается!

**Дед.**

Иди ко мне, Бабуля-воспитатель.

Ты здесь будешь очень кстати.

Ну-ка, вместе! (Тянут.)

Нет, не взять!

Надо Внучку в помощь звать.

Эй, помощница, за дело!

**Втроем.**

Ну-ка, дружно! Ну-ка, смело!

**Внучка.**

Нет, не вытянуть, пока! Надо вызвать физрука!

Он начинает день с зарядки,

У него со здоровьем все в порядке!

**Жучка.**

Я – инструктор физкультур!

А по  сказке - собачка Жучка.

Ухвачусь – ка я за Внучку!

 Вместе с вами напрягусь!

(Тянут вчетвером, не получается.)

**Репка.**

Что вы тянете едва! Все – кто в лес, кто по дрова.

Ваш контакт – он не налажен, прямо неудобно даже.

**Внучка.**

Чтоб в работе был успех, нужен ритм! Один на всех!

Где музрук? Скорей позвать! Нужно общий тон задать!

**Бабка.**

Кошка! Мурка! Выдь из дому!

Ты с проблемами знакома!

С музыкой в любых делах успех!

Выручай скорей нас всех!

(Кошка присоединяется, тянут вместе.)

**Ведущий.**

Дедка держится за репку,

Бабка держится за дедку,

Внучка тоже мертвой хваткой

Ухватилася за Бабку.

Жучка держится за Внучку,

Мурка держится за Жучку,

Тянут, тянут, тянут….

**Дед.**

Стой! Результат-то нулевой!

**Бабка.**(Задумчиво.)

С Мышкой бы пошел процесс.

Как – никак имеет вес!

Много книжек изучает,

Нас в работе направляет.

И заведует у нас…

Вот бы Мышку нам сейчас!

**Мышка.**

Нет, друзья, уж это слишком,

Не потянет одна Мышка.

Чтоб в работе был успех,

Подключить нам надо всех!

**Ведущий.**

В сказке новый персонаж!

Тоже он помощник наш!

Общество, прошу сюда!

С ним пойдут у нас дела!

 (Выходят родители из зала, им вручается табличка «Общество». Под музыку «Эй,ухнем!» все вместе извлекают Репку.)

**Репка.**

А вот она я!

**Ведущий.**

Вот и справились с задачей!

Разве может быть иначе?

Если дружен коллектив, подходящий дан мотив,

То с веселой звонкой песней

Ждет удача тех, кто вместе!

 (Поднимается табличка «Сад здоровья». Под музыку «Вместе весело шагать»  поют

«Сад здоровья создавать будем дружно, будем дружно,

  И тогда  к врачам ходить нам не нужно, нам не нужно, нам не нужно… »



**Сказка «Как кенгурёныш стал самостоятельным»**

Жила-была большая мама-Кенгуру. И однажды она стала самой счастливой Кенгуру на свете, потому что у нее родился маленький Кенгуреныш. Поначалу Кенгуреныш был очень слабеньким, и мама носила его в своей сумочке на животе. Там, в этой маминой сумочке, Кенгуренышу было очень уютно и совсем не страшно. Когда Кенгуреныш хотел пить, мама поила его вкусным молоком, а когда хотел поесть, мама-Кенгуру кормила его кашкой с ложечки. Потом Кенгуреныш засыпал , и мама могла в это время убираться в доме или готовить еду.

Но иногда маленький Кенгуреныш просыпался и не видел рядом мамы. Тогда он начинал очень громко плакать и кричать до тех пор, пока мама не приходила к нему и не клала его опять в свою сумочку. Однажды, когда Кенгуреныш вновь заплакал, мама попыталась положить его в свою сумочку; но в сумочке оказалось очень тесно и ножки Кенгуреныша не помещались. Кенгуреныш испугался и заплакал еще сильнее: он очень боялся, что теперь мама уйдет и оставит его одного. Тогда Кенгуреныш изо всех сил сдался, поджал коленки и пролез в сумочку.

Вечером они с мамой пошли в гости. В гостях были еще дети, они играли и веселились, звали Кенгуреныша к себе, но он боялся уходить от мамы и поэтому, хотя ему и хотелось пойти поиграть со всеми, он все-таки просидел все время в маминой сумочке. Весь вечер к ним с мамой подходили взрослые

дяди и тети и спрашивали, почему такой большой. Кенгуреныш боится оставить маму и пойти играть с другими ребятами. Тогда Кенгуреныш совсем испугался и спрятался в сумочку так, что даже головы не было видно.  
 Днем за днем в маминой сумочке становилось все теснее и неудобнее. Кенгуренышу очень хотелось побегать по зеленой полянке возле дома, построить куличики из песка, поиграть с соседскими мальчишками и девчонками, но так страшно было уходить от мамы, поэтому большая мама-Кенгуру не могла оставить Кенгуреныша и сидела с ним все время.  
Однажды утром мама-Кенгуру ушла в магазин. Кенгуреныш проснулся, увидел, что он один, и заплакал. Так он плакал и плакал, а мама все не приходила.  
Вдруг в окно Кенгуреныш увидел соседских мальчиков, которые играли в салки. Они бегали, догоняли друг друга и смеялись. Им было очень весело. Кенгуреныш перестал плакать и решил, что он тоже сможет сам, без мамы умыться, одеться и пойти к ребятам. Так он и сделал. Ребята с радостью приняли его к себе в игру, и он бегал и прыгал вместе со всеми.  
А вскоре пришла мама и похвалила его, что он такой смелый и самостоятельный.  
 Теперь мама может каждое утро ходить на работу и в магазин – ведь Кенгуреныш уже совсем не боится оставаться один, без мамы. Он знает, что днем мама должна быть на работе, а вечером она обязательно придет домой, к своему любимому Кенгуренышу.

**Вопросы для обсуждения:**

-Чего боялся Кенгуренок?

- Ты боялся того же?

- Почему теперь Кенгуренок не боится остаться один, без мамы?

**Сказка «Случай в Лесу»**

В одном лесу жил маленький Зайчонок. Больше всего на свете ему хотелось быть сильным, смелым и сделать что-нибудь доброе, полезное для окружающих. Но на деле у него никогда ничего не получалось. Он всего боялся и не верил в себя. Поэтому все в лесу прозвали его «Зайчишка-трусишка». От этого ему становилось грустно, обидно, и он часто плакал, когда оставался один.

Был у него один-единственный друг-Барсучонок. И вот, как-то раз они вдвоем отправились играть к реке. Больше всего им нравилось догонять друг друга, бегая через небольшой деревянный мостик. Первым догонял Зайчонок. Но когда Барсучонок пробегал по мосту, одна доска вдруг сломалась и он упал в реку. Барсучонок не умел плавать и стал барахтаться в воде, прося о помощи.  
А Зайчонок, хотя и умел немного плавать, но очень испугался. Он бегал по берегу и звал на помощь, надеясь, что кто-нибудь услышит и спасет Барсучонка. Но никого поблизости не было. И тогда Зайчонок понял, что только он может спасти своего друга. Он сказал себе: «Я ничего не боюсь, я умею плавать и спасу Барсучонка!» Не думая об опасности, он бросился в воду и поплыл, а потом вытащил своего друга на берег. Барсучонок был спасен!  
 Когда они вернулись домой и рассказали про случай на реке, никто сначала не мог поверить, что Зайчонок спас своего друга. Когда же звери убедились в этом, то стали хвалить Зайчонка, говорить, какой он смелый и добрый, а потом устроили большой веселый праздник в его честь. Этот день для Зайчонка стал самым счастливым. Все гордились им и он сам гордился собой, потому что поверил в свои силы, в то, что способен делать доброе и полезное. Он на всю жизнь запомнил одно очень важное и полезное правило: «Верь в себя и всегда и во всем полагайся только на свои силы!» И с тех пор

больше никто и никогда не дразнил его трусишкой!  
  
**Вопросы для обсуждения.**- Почему Зайчонку было плохо и грустно?  
- Какое правило запомнил Зайчонок? Согласен ли ты с ним?



**Сказка о цветах**

**Часть 1.**

В некотором царстве, в некотором государстве жили-были добрые и трудолюбивые люди. Они вырастили так много могучих деревьев и чудесных цветов, что превратили свою страну в прекрасный сад. Поэтому и прозвали жителей этой страны садовниками. Мудрый правитель страны - главный садовник - издал закон: чтобы жить долго и счастливо, каждый житель должен вырастить несколько разных цветов.

В одной семье у добрых садовника и садовницы рос красивый цветок. Был он стройный, гибкий и изящный, а его чудесный аромат наполнял весь дом приятным свежим запахом. Целыми днями он нежился на солнышке, подставляя ему свои гладкие блестящие листочки. Садовник и садовница любили свой цветок и заботились о нем, поливали его теплой водой, выбирали для него самое светлое местечко, а по вечерам любовались его красотой и разговаривали с ним. Цветок был счастлив и доволен своей жизнью. Огорчало его только одно - он очень скучал, когда садовник и садовница уходили на работу, и он оставался дома один.

Прошло время, и однажды в доме у садовников появился новый цветок. Сначала старший цветок обрадовался новому члену семьи, но когда посмотрел на новый цветок, то недовольно отвернулся от него и подумал: "Фу, какой он маленький и неказистый. Он даже не умеет держать прямо свой коротенький стебелек, а листочки у него крохотные и сморщенные".

Однако садовник и садовница как будто не замечали некрасивости нового цветка, а заботились и ухаживали за ним, как за чудом. Они поливали теплой водичкой сначала новый цветок, а только потом - старший. Они даже поставили новый горшочек рядом со старшим цветком, чтобы тот тоже мог греться на солнышке. Старший цветок пытался поговорить с новеньким, но тот только робко шевелил своими крохотными листочками. А садовник и садовница восхищались новым цветком, какой он славный и чудесный.

И показалось старшему цветку, что о нем, таком стройном и красивом, совсем забыли, что садовник и садовница разлюбили его. От грусти и обиды у него опустились листочки, и однажды вечером он обратился к садовнице:

- Зачем вам новый цветок, такой маленький и неказистый?

Садовница нежно погладила старший цветок:

- Он скоро вырастет и станет стройным и красивым.

- А я? Ведь я уже стройный и красивый, а вы совсем забыли про меня…

- Нет-нет, родной, мы по-прежнему очень любим тебя, - заверила старший цветок садовница. - Просто новый цветочек еще маленький, и ему нужно немного больше нашего внимания, и тогда он сможет вырасти быстрее.

- Но я не хочу, чтобы он здесь рос, он мне солнышко загораживает, - чуть не плача говорил старший цветок. - Давай отдадим его кому-нибудь, пусть он растет в другом доме.

- Но он ведь такой маленький и беззащитный, он погибнет без нас, - возразила садовница.

Старший цветок обиженно отвернулся от садовницы, он не был согласен с ее словами. Он даже забыл, как скучал, оставаясь дома один. Садовница поняла чувства старшего цветка, она не рассердилась, а лишь ласково обратилась к нему:

- Милый цветок, будь, пожалуйста, терпеливым, помоги нам вырастить новый цветочек. Совсем скоро он станет более крепким, и вы вместе сможете подставлять солнышку свои гладкие блестящие листочки. Он начнет разговаривать, и ты, уже взрослый и умный, научишь его наблюдать за красивыми бабочками, слушать пение птиц и шепот ветра. Ты расскажешь ему интересные истории и сказки, научишь разным играм. Вместе вам будет хорошо и весело и совсем не скучно оставаться дома одним, когда мы будем уходить на работу.

Старший цветок прислушивался к словам садовницы, и ему очень хотелось верить, что все так и будет…

**Часть 2.**

Прошло время. Маленький цветок подрастал - он с восхищением смотрел на своего старшего братца и старался во всем на него походить. Старший цветок издалека с интересом присматривался, как забавно малыш выпрямлял свой тоненький стебелек, расправлял сморщенные листочки и поднимал вверх свою крохотную головку-бутончик.

Однажды теплым летним днем садовник и садовница вынесли два своих горшочка в сад и поставили на скамейку, чтобы они могли полюбоваться ясным голубым небом и погреться на солнышке. Устроив цветочки поудобнее, садовник и садовница нежно погладили их и ушли по своим взрослым делам.

Старший цветок огляделся вокруг, С наслаждением сделал глубокий вдох и потянулся вверх, подставляя солнышку свои красивые ровные листочки - он даже зажмурился от удовольствия. Младший цветок во все глаза смотрел на старшего. Ему захотелось сделать так же - он тоже глубоко вдохнул и сильно потянулся вверх. Его слабый стебелек вытянулся и задрожал от напряжения…

- Ой! - испугался младший. - Я сейчас сломаюсь!

- Осторожней! - это старший цветок открыл глаза и увидел, что стебелек младшего наклонился и вот-вот сломается. - Держись! - закричал он и подставил свои крепкие листочки, чтобы младший мог на них опереться.

Он успел вовремя. Младший цветок от испуга быстро-быстро дышал, торопливо поднимая и опуская свои листочки, и с благодарностью смотрел на старшего.

"Зачем я это сделал? Ведь я же хотел, чтобы этого цветка не было? Но ведь он такой слабенький и мог сломаться," - подумал старший цветок и вдруг с удивлением почувствовал, как весь он как будто начал наполняться теплом и нежностью.

"Что это со мной? Вот еще глупости!" - Он встряхнул своими листочками, гордо поднял головку и равнодушно отвернулся в сторону.

- Ой! Летающий цветок! - раздался восхищенный голос младшего цветка.

- Это не цветок, это - бабочка, - засмеялся старший цветок.

- Бабочка, - повторил младший. - А это кто?

- Кузнечик, - ответил старший и подумал: "Он такой любопытный, совсем, как я, когда был маленьким, и садовница в первый раз показывала мне бабочек, стрекоз, кузнечиков. И все было так интересно…". И вновь почувствовал, как на него набежала приятная волна тепла и нежности.

А в это время раздалось громкое жужжание, и над цветками появился большой мохнатый шмель. От страха младший цветок сжался, пытаясь прикрыться своими маленькими листочками, а старший, хотя тоже немножко испугался, храбро замахал своими листочками.

- Лети, лети прочь! - громко кричал он, защищая младший цветок и себя.

Удивленный смелостью и отвагой цветка, шмель сделал в воздухе несколько кругов и улетел.

Старший цветок заботливо склонился к младшему:

- Ты испугался? - спросил он. -Не бойся, шмель улетел, - а про себя подумал: "Какой он беззащитный!"

Младший цветок доверчиво прижался к старшему. Старший нежно и крепко обнял малыша и в третий раз за день почувствовал, как на него набежала приятная волна тепла и нежности.

На листок старшего цветка легко опустился парашютик от одуванчика.

- Смотри, пушок! - воскликнул старший. - Лови! - и подбросил пушок в воздух.

Младший поймал пушок своим листочком и радостно засмеялся:

- Держи! - и бросил пушок старшему.

Цветки играли с пушком, весело смеялись и не заметили, как на небе появилась темная дождевая тучка. Первые капли дождя прервали игру. Старший цветок поднял свои листочки, расправил их над младшим, как зонтик, и почувствовал себя большим и сильным. Младший обнял старшего, и ему было хорошо и спокойно рядом с таким умным, добрым и заботливым братом.

Прибежали садовник и садовница и торопливо понесли цветы в дом. Садовник принялся сушить листочки младшего цветка, чтобы тот не простудился и не заболел от холодных дождевых капель.

А садовница нежно протирала от дождевых капель мокрые листочки старшего и расспрашивала его, как прошел день. Он рассказал ей, как помог младшему цветку, когда тот чуть не сломался, вытянув свой стебелек, как показывал ему бабочку и кузнечика, как защищал от шмеля, как весело играли они с парашютиком от одуванчика и не заметили набежавшую дождевую тучку.

- Мне было интересно с младшим цветком и приятно, что я могу его чему-то научить, в чем-то помочь и защитить от опасности, - говорил он садовнице. - Я чувствовал себя большим и сильным.

- Ты не только сильный, но и добрый, умный и храбрый, - сказала садовница. - Я горжусь тобой и очень люблю тебя. Я помню, как ты переживал, когда в нашем доме появился младший цветок, как тебе казалось, что про тебя забыли и разлюбили. И хотя это было не так, ты чувствовал себя обиженным. Но мы с садовником очень любили тебя и верили, что у тебя доброе сердце, ты поймешь нас и сумеешь полюбить своего младшего брата, как и мы. И вот это случилось. Теперь мы сможем стать самой счастливой семьей, ведь ты помнишь, что закон нашей страны говорит о том, что чтобы жить долго и счастливо, каждая семья садовников должна вырастить несколько разных цветов.

Садовник принес горшочек с младшим цветком и поставил рядом со старшим. Цветы протянули друг другу листочки и улыбнулись - они уже успели соскучиться! Садовник обнял садовницу, и они, довольные и счастливые, смотрели и радовались на свои любимые красивые цветы.



**Сказка о зубной щетке и пасте**

- Сегодня я вам расскажу сказку про зубную пасту и зубную щетку, которые жили у мальчика Васи (кукла). Он не любил по утрам и вечерам чистить зубы, обижал свою зубную щетку и не любил зубную пасту. У своей зубной щетки он выдернул половину волосков, а у зубной пасты отвинтил колпачок. И вот когда наступила ночь, и Вася улегся спать, в ванной комнате произошло нечто необычное.

Показ сценки из-за ширмы:

Зубная щетка горько плачет, её утешает Зубная паста:

Зубная щетка: - Я не могу больше терпеть, как обращается со мной этот мальчишка.

Зубная паста: - Давай убежим от него!

И они пустились в путь. Дорогу им преградили разные продукты питания (карточки).

**Дидактическая игра “Что вредно, а что полезно для зубов”.** Дети классифицируют полезные и вредные для зубов продукты.

- Расскажу вам дальше про Васю. Утром, когда он проснулся, то даже не заметил, что зубной щетки и зубной пасты нет. Прошло несколько дней. Вася не чистил зубы, ел много сладостей. И вот, в один прекрасный день, у Васи сильно разболелись зубы. Пришлось идти к врачу. Посмотрев на Васины зубы, врач сказал, что он знает, в чем причина и может помочь, если вы отгадаете загадки:

*Хвостик из кости  
А на спинке щетинка.* (Зубная щетка)

*Я не сахар, не мука,  
Но похож на них слегка.  
По утрам всегда я   
На зубы попадаю.* (Зубной порошок).

- Молодцы! Загадки отгадали правильно. А теперь расскажите Васе, как надо правильно ухаживать за зубами. Ребенок надевает халат врача и рассказывает:

- Зубы надо чистить не меньше двух раз в день, движениями вверх - вниз (показ на модели). Утром и вечером зубы чистят, а днем, после еды, надо обязательно полоскать рот от остатков пищи, чтобы во рту не было микробов, и чтобы не заболели зубы.

Пришел Вася домой, побежал в ванну, но зубной щетки и пасты там не нашел. В стакане, где раньше они стояли, лежала записка: “Ушли искать защиты в царстве Мойдодыра”.

- Не плачь, Вася, мы очень любим приключения и новые знакомства, мы поможем тебе найти Зубную пасту и Зубную щетку. Давайте вместе отправимся по сказочной дорожке.

Пусть каждый возьмет лист бумаги и нарисует свой волшебный вид транспорта. Но только, чтобы там были обязательно руль и педали. Дети рисуют, затем все вместе показывают.

- Ну, вот теперь можно ехать: взяли руль в руки, повернули его вправо, а коленки - влево; руль влево, а коленки вправо. А теперь очередь педалей: стоя на левой ноге, правой крутим педаль, стоя на правой ноге, левой крутим педаль. Ехали - ехали, куда-то приехали. Вот какой-то сундучок, а в нем задание: “Посчитайте, всем ли детям хватит зубных щеток, чтобы почистить зубы?” (Дети считают, не хватает одной зубной щетки).

Вася: - Не беда, подумаешь, одной не хватает, можно ведь и поделиться.

**Дидактическая игра “Предметы индивидуального пользования”.** Дети классифицируют предметы на два стола: этими предметами можно делиться и предлагать друг другу, а это предметы индивидуального пользования, ими может пользоваться только тот, кому они принадлежат. Например: зубная паста, зубная щетка, расческа, кукла, полотенце, машина, мячик, носовой платок, карандаши, обувь, бусы, шляпа, губка, мыло и так далее.

- Теперь можно двигаться дальше, но на поляне стало очень темно. Сожмите кулачки и раскрывайте пальцы рук, это у нас фары. Мигая ими, мы приветствуем жителей царства Мойдодыра. Осторожно! На дороге растет дерево, но оно какое-то странное - вместо листьев на нем таблички.

**Дидактическая игра “ Здоровые Зубки”.** При чтении табличек на дереве, дети говорят, что необходимо для здоровья зубов. Если ответ правильный - звенит колокольчик, а если нет, то он молчит. Таблички:

- Кажется, мы успешно справились с этим заданием. А вот и наши беглецы!

Сценка:

Вася видит свою зубную пасту и щетку, очень радуется, просит у них прощения, что был так небрежен, жесток и неаккуратен с ними. Стал просить вернуться их домой. Зубная паста и щетка простили Васю и вернулись с ним домой. Они стали верными друзьями и теперь Вася каждое утро и вечер не забывает чистить зубы и желает своим друзьям доброго утра и спокойной ночи.

- И нам пора возвращаться. Заводите свой волшебный транспорт и поехали: взяли руль в руки, повернули его вправо, а коленки - влево; руль влево, а коленки вправо. А теперь очередь педалей: стоя на левой ноге, правой крутим педаль, стоя на правой ноге, левой крутим педаль.

- Теперь, ребята, вы знаете, как важно ухаживать за зубами. В умывальной комнате вешаем плакат, как правильно ухаживать за зубами.



**Здоровые закуски**

**(Инсценировка)**

Петрушка сидит на столе, ест печенье или конфету, вокруг него разбросаны обертки от конфет, крошки печенья.

Петрушка: - Я был сегодня на ярмарке и накупил столько сладостей, что могу питаться только конфетами и печеньем. Я так люблю сладкое, поэтому меня называют сладкоежкой. Вот было бы здорово, есть только сладкое на завтрак, обед и ужин. Съем-ка я еще конфету (откусывает ее, вдруг бросает, хватается за щеку, громко стонет.) Появляется Скоморох:

- Здравствуй, Петрушка! Что с тобой, почему ты стонешь?

Петрушка: Ой - ой - ой! Здравствуй, Скоморох. Я с таким удовольствием ел конфеты и печенье и вдруг у меня разболелся зуб, да так сильно, что я сейчас умру.

Скоморох (показывая на груду оберток от конфет): Еще бы у тебя не заболели зубы! Разве можно есть так много сладкого? Ты, наверно, еще и зубы не чистишь и рот не полощешь после еды.

Петрушка: Нет! А зачем? И почему нельзя есть много сладкого?

Скоморох: Да потому, что сладкое любит микроб-зубоед, который прячется у тебя во рту. Чем больше сладкого ты ешь, тем сильнее он становится и кусает твои зубы. От этого они и болят.

Петрушка: Ой - ой - ой! И вправду болят, что же мне делать?

Скоморох: Дети, а вы знаете, что нужно делать, чтобы зубы не болели? (Выслушивает ответы детей). Нужно есть поменьше сладкого, никогда не перекусывать сладким, после еды нужно чистить зубы или полоскать рот водой. Запомнили?

Петрушка: Что же мне тогда можно кушать, чтобы зубы были здоровыми?

Скоморох: А вот сейчас я расскажу тебе и детям о вкусной и здоровой пище, той пище, которая не портит зубы и в которой много витаминов. В ней нет сахара и ею можно перекусить.

Скоморох показывает леденец, бутерброд, молоко, лимонад, торт, морковь, сыр, конфеты, печенье, орехи, сельдерей и так далее.

Посмотрите-ка, ребятки,  
Леденец, конечно, сладкий,  
Но поешь его - беда (показ больного зуба):  
В нем лишь сахар и вода.  
Для зубов здоровых пир -  
Свежий с дырочками сыр!  
Много сахара в конфете  
Их не ешьте много, дети!  
А морковь сорвете с грядки,  
С зубами будет все в порядке.  
Тортом вы не увлекайтесь,   
Портить зубы не старайтесь.

Лучше выпейте пока   
Стакан парного молока.  
Да возьмите бутерброд -  
С молочком и прямо в рот.  
Лимонад нам пить не надо,  
Ведь молоко полезней лимонада.

У орехов вкус особый,  
Распознать его попробуй!  
А печенье зубы портит  
Так же, как кусочек торта.  
Съешь-ка, лучше ты скорей  
Травку с грядки - сельдерей!

Во время чтения стихов Скоморох вместе с детьми кладет на тарелку те продукты, которые есть полезно. А те продукты, которые есть нежелательно, остаются на большом блюде.

На блюдо большое ты погляди,   
Что кушать полезно сам ты реши!



**Сказка «Зубик - зазнайка»**

Жил-был на свете страшный Микроб-Зубоед. И не было от него никакого житья ни маленьким, ни большим зубам. Того и гляди укусит. Да еще как больно! Но были у зубиков и зубов верные друзья: зубные щетки и зубные пасты. И вот их-то и не любил Зубоед. Мало сказать не любил, он их ужасно боялся.

Но вот встретился однажды Зубоеду маленький Зубик-Зазнайка, такой беленький, такой хорошенький. “Не боюсь я никого, - кричал Зубик, - не хочу дружить со щетками и пастами, надоело мне чиститься два раза в день, да еще и полоскаться после каждого приема пищи! Надоели мне яблоки, морковь, сыр и творог. Нарочно буду есть торты, конфеты и пирожные! Не буду два раза в год ходить к Доктору! Я и так здоров!”

А Микробу-Зубоеду только того и надо. Он в этот день как раз очень проголодался. Подкрался он к Зубику-Зазнайке, тот как раз доедал в это время второе пирожное, да и укусил его. Бросил Зубик пирожное и горько-горько заплакал. Уж очень ему больно стало.

А Микроб Зубоед сделал свое черное дело - только его и видели. Плачет Зубик, горючими слезами заливается, на пирожные даже больше смотреть не хочет.

Подошла тут к нему Зубная Щетка и говорит: “Слезами, дружок, горю не поможешь. Иди-ка ты к Доктору, попроси прощения, может он и вылечит тебя”. Побежал Зубик к Доктору. Со всех ног бежит, по сторонам не смотрит. Прибежал в поликлинику и просит Доктора: “Простите, Доктор, что я не слушал Ваших советов, не любил чиститься и ел много сладкого. Проучил меня Микроб-Зубоед, сделал больным и некрасивым. Полечите меня, пожалуйста! Я всегда буду вас слушаться, помирюсь с зубными щетками и пастами, буду есть морковь, яблоки, сыр и творог, а все сладкое микробу оставлю.”

Простил его Доктор, вылечил, поставил Зубику пломбу. Вышел из поликлиники веселый, довольный, побежал мириться со своими друзьями. И до сих пор живет Зубик весело: беленький, хорошенький, и только когда смотрит на себя в зеркало, маленькая пломба напоминает ему о случившемся. Зато теперь уж никогда не забывает Зубик чиститься два раза в день: утром и вечером, после еды полоскаться, есть сладкого поменьше, а овощей, фруктов, молока и творога - побольше. И обязательно два раза в год ходит на осмотр к Доктору.

А Микроб-Зубоед все по свету рыщет, еще злее стал. Да только напрасно старается: все меньше попадается ему Зубиков-Зазнаек. Не ссорятся они со своими верными друзьями: зубными щетками и зубными пастами. И о советах Доктора не забывают.

Обсуждение: От чего заболел Зубик? Что Зубик делал такого, что Микроб-Зубоед смог укусить его? Кто помог Зубику? Что дети должны делать, чтобы Микроб-Зубоед не смог укусить за зубы?



**Кукольный театр «Хрюша и Степашка»**

Хрюша сидит на столе воспитателя, плачет. Заходит его приятель Степашка.

- Здравствуйте, ребята. Здравствуй, Хрюша. Почему ты плачешь?

Хрюша: - Как же мне не плакать, зубы у меня некрасивые, желтые. Когда я провожу по ним языком, то чувствую что-то шершавое. (Плачет еще громче).

Степашка: - Хрюшечка, дружочек, я помогу твоему горю. Вот ты мне сначала скажи, ты ел сладкое? А потом мы разберемся, что в твоем рту.

Хрюша: - Вчера меня пригласили на День рождения, угощали всякими сладостями. А как не попробовать, мне очень хотелось поесть торт, конфеты, пирожное.

Степашка: - Ты, Хрюша, ел сладости, в которых очень много сахара. (Начинает выкладывать карточки на фланелеграфе: торт, лимонад, конфеты, пирожное, варенье…) и сахар смешался с налетом на твоих зубах.

Хрюша: - Степашка, а что такое налет?

Степашка: - Его ты чувствовал, когда проводил языком по своим зубам. Налет шершавый и желтый, потому что это микробы, которые скапливаются на зубах. Налет и сахар, объединяясь, проделывают дырки в зубах. Это заболевание зубов называется кариес.

Хрюша: - Ой, значит, в моих зубах будут дырки? Я не хочу!

Степашка: - Ребята, как вы думаете, эта беда поправимая? Может, вы знаете, как помочь Хрюше? Ведь очень жалко его!

Дети советуют, что делать, как избавиться от микробов, как их удалить с зубов: надо регулярно чистить зубы, особенно после употребления сладкой пищи.

Хрюша: - Теперь, ребята, я понял, что от сладкого много вреда. Теперь я буду, есть сладкого поменьше. Вы, пожалуйста, научите меня зубы чистить. А я постараюсь всегда содержать зубы в чистоте.



**Сказка о доброте**

**(валеология)**

На сцену выходят дети и молча садятся на стулья.

Выходит ведущий.

**Вед**. : Дети, почему вы такие грустные, что у вас случилось?

**Реб. :** У нас плохое настроение, ничего делать не хочется, на улице холодно, поиграть не с кем.

**Вед.** : У меня есть предложение. Давайте позовем к нам в гости волшебницу Доброту, может быть она поможет поднять настроение.

**Все:** Доброта, где ты? Ждут тебя дети! (под фонограмму "Венский вальс" Штрауса входит Доброта)

**Доброта**: Здравствуйте, дети! Что у вас случилось?

**Реб.** : Настроение плохое, скучно.

**Доброта**: Ну, это не беда, сейчас все исправим. Я расскажу вам волшебную сказку о доброте. Хотите?

**Все:** ДА!

Доброта: А помогать мне будете?

**Все:** Да!

**Доброта:** Занимайте свои места и начнем (под фонограмму, отрывок из оперы П. И. Чайковского "Спящая красавица") .

**Доброта:** В некотором царстве, в некотором государстве жили-были заколдованные дети. Они были очень одинокими, ни с кем не дружили и поэтому часто скучали и болели.

**Плакса:**Я-бедная Плакса, я все рыдаю, из глазок слезки я все роняю, меня толкают и обижают, не уважают, не уважают (плачет).

**Нытик:** Начинаю охать, как мне в жизни плохо. Жалкий и несчастный я такой. Я себя жалею, я себя лелею ну, а вдруг, случится что со мной.

**Каприза:**Я-капризная девчонка. Я сижу у всех в печенках. А когда я, закапризничав, заною, даже кошка и собака дико воют.

**Трусишка:** Я, девочка-малышка по прозвищу Трусишка! Пугают меня люди, и звери, и кусты. Боюсь я даже тени, боюсь я темноты.

**Обжора:** Я, девочка-обжора. Жую все без разбора: И колбасу, и сушку, и сладкую ватрушку!

**Забияка:**Я-мальчишка Забияка! Я драчун и просто бяка! Даже девочек я бью, Очень драться я люблю.

**Грязнуля:** Я черноту и грязь люблю. А чистоту я не терплю. Всегда чумазая хожу, и этой грязью дорожу.

**Врунишка:** Я, мальчишка-шалунишка, все зовут меня Врунишка! Правды я не говорю. Вру всегда я и хитрю!

**Лентяйка:** Я люблю ворон считать, и в носу поковырять. Не люблю трудиться, а люблю лениться.

**Попрошайка:** Я, ребята, Попрошайка! Дай-ка, дай-ка! (ко всем)

**Доброта:** Вот так они и жили, каждый думал о себе и о своем. И вот, однажды, (одевает корону и плащ) появилась в этом царстве-государстве волшебница Доброта. Посмотрела она на этих детей и решила что нужно их спасать, а то совсем пропадут.

ПОЕТ:

Каждый день поутру

я учу всех добру,

чтобы были улыбки на личках:

в городах у людей,

и у малых детей,

чтобы не было вредных привычек.

(исполняется песня "Если добрый ты", муз.Шаинского)

**Доброта:** Сначала нужно научиться здороваться и желать друг другу здоровья. Давайте попробуем: я буду здороваться, по - очереди, с девочками и с мальчиками, а вы отвечайте.

ПОЕТ:

Здравствуйте, девочки!

Здравствуйте, мальчики!

Здравствуйте, зрители!

Здравствуйте, здравствуйте, все!

Вот теперь мы с вами стали чуточку добрее. Вы заметили? Теперь нужно взяться за руки, чтобы почувствовать руку друга, который всегда рядом и в беде и в радости. (исполняется песня "Песенка о дружбе", муз. Крылатова)

**Доброта**: Чтоб, ребята, не болеть, нужно чаще песни петь.

Реб. 1: Грубых слов не говорите! Только добрые дарите!

Реб. 2: Нужно старшим помогать, малышей не обижать!

Реб. З: Быть всегда послушными, веселыми, нескучными.

Реб. 4: И тогда везде всегда побеждает доброта.

Реб. 5: Помогает доброта быть друзьями нам всегда.

Реб. 6: Помогает нам дружить, крепко дружбой дорожить.

Вед. : И с тех пор все в царстве нашем стали очень дружно жить.

**Доброта:** В нашем царстве-государсве

есть еще такое чудо,

если мы закроем глазки

льется музыка повсюду.

Чтобы вам ее услышать,

нужно очень тихо сесть.

В этой музыке, поверьте,

продолженье сказки есть.

(звучит фонограмма отрывка из оперы П. И. Чайковского " Щелкунчик"- "Фея Драже")

**Доброта:** Вот и закончилась наша сказка. Какое у вас настроение? А самочувствие? Я надеюсь, что наша сказка поможет вам стать добрее и лучше.



**Сценарий сказки про Буратино и его друзей.**

**Действующие лица:**Папа Карло.  
Буратино, Мальвина, Пёс Артемон, Черепаха Тортилла,   
Лягушата, Пьерро, Кот Базилио - взрослый,  
Лиса Алиса - взрослый, в массовых сценах - дети группы.  
**Действие:**Выходит Папа Карло, в руках полено.  
- Возьму полено, молоток  
Ивытачу мальчишку.  
И будет у меня сынок:  
Читать он будет книжки!  
Узнает всё про мир вокруг -  
Ребятам будет верный друг!  
  
(вытачивает Буратино)  
  
Появляется Буратино:  
- Я мальчишка деревянный,  
Но пока я очень странный:  
Ничего не знаю я!  
Кто они - мои друзья?  
  
Папа Карло:  
- Буратино, я ухожу на работу, ты останешься один дома. Дверь никому не открывай!  
  
Буратино:  
- Совсем никому?  
  
Папа Карло:  
- Придут твои друзья: Артемон, Мальвина, Пьерро, Черепаха Тортилла.  
Их впусти, а больше никого не впускай! Будь внимательным!  
  
Буратино:  
- Хорошо, я буду внимательным, чужих не впущу!  
  
Папа Карло  уходит.   
Буратино ложится на диван.  (раздаётся звонок в дверь)  
  
Буратино:  
- Кто там?  
  
Артемон: - Это я, Артемон - цирковой артист.  
  
Артемон входит. Буратино ложится на диван.  
Артемон:  
- Здравствуй, Буратино! Почему ты лежишь в кровати, уже утро кончилось, пора вставать, делать зарядку!  
Буратино:  
- А что такое зарядка и зачем она нужна?  
Артемон:  
Чтобы сильным быть и ловким -  
Нужна для тела тренировка!  
 Спорт здоровью помогает -  
Наши мышцы укрепляет!  
 Посмотри - ка на друзей -  
Делай с нами поскорей!  
Артемон приглашает всех ребят сделать весёлую зарядку под музыку.  
Буратино:  
- Ой, как хорошо делать зарядку, только очень есть хочется!  
Артемон:  
- До свидания, Буратино! Мне пора в цирк к выступлению готовиться!   
(Артемон уходит)  
(слышен звонок в дверь)  
Буратино:  
- Кто там?  
Пришли Мальвина и Пьерро.  
- Это мы - Мальвина и Пьерро.  
(Мальвина и Пьерро входят)  
Буратино сидит за столом и ест руками.  
Мальвина:  
- Что ты делаешь, глупый мальчишка?  
Буратино:  
- Не видешь, что ли? Ем!  
Пьерро:  
- А ты мыл руки перед едой?  
Буратино:  
- Нет, а зачем, они и так чистые!  
Мальвина и Пьерро вместе:  
- Ты же заболеешь!   
Мальвина:   
- Нужно, нужно умываться - по утрам и вечерам!  
Пьерро:  
- Быть нечистым трубочистом - стыд и срам! Стыд и срам!  
Мальвина:  
- Вот тебе зубная щетка, вот и мыло, и расческа!  
  
  
Пьерро:  
- Чистыми должны быть руки!  
Буратино вытирает о штаны руки.  
- Чистыми должны быть брюки!  
Мальвина:  
- И рубашка, и носки! Свои вещи береги!  
Буратино:  
- А зачем нужно быть чистым? Мне и так хорошо!  
Мальвина и Пьерро:  
- Любят в грязи микробы жить!  
Нельзя с микробами дружить!  
- Они заразны и вредны,  
Хотя совсем и не видны!  
- Но, тот, кто чист - всегда здоров!

Ему не нужно докторов!  
- Скорее - умывайся,  
И не ленись, старайсмя!  
Мальвина поливает из кувшина воду над тазиком, Буратино умывается, чистит зубы.Пьерро подаёт ему полотенце.  
Буратино:  
- Правда, чистым быть приятно!  
Поправляет свою одежду.  
- И, приятно - быть опрятным!  
Мальвина и Пьерро прощаются и уходят.  
(раздаётся звонок в дверь)  
- Кто там?  
Тортилла:  
- Этоя, Черепаха Тортилла, здравствуй Буратино!  
Буратино молчит.  
- Здравствуй, Буратино!  
Буратино опять молчит.  
- Какой ты невоспитанный мальчик!  
Буратино:  
- А почему я невоспитанный?  
Буратино сидит за столом и ест печенье.  
Тортилла:  
- Ты не умеешь здороваться, не предложил мне састь, а я старше тебя на сто лет!  
Буратино:  
- Ладно, садитесь, угощайтесь!  
Тортилла:  
- А что это ты ешь?  
Буратино:  
- Да, варенье, печенье, конфеты! Это вкусно!  
  
Тортилла:  
- Да, это вкусно, но не полезно!   
Буратино:  
- А что такое - полезно?  
-Тортилла:  
- Я тебе сейчас расскажу:  
Фрукты, овощи - полезны.  
Это всем давно известно!  
Молоко и сыр, и каша,   
И, конечно, простокваша!  
Хлеб - здоровье укрепляет,  
Творог - зубы сберегает!  
Сок морковный - сердцу нужен,   
А кефир - хорош на ужин!  
И во всей этой еде -  
Витамины есть везде!  
Буратино:  
- А что такое витамины?  
Тортилла:    
- Я никогда не унываю, и улыбка на лице –

Потому, что принимаю витамины "А", "В", "С"!  
Сейчас мои лягушата принесут тебе продукты в которых много витаминов.  
Выпрыгивают под музыку лягушата и поют песенку про витамины. Дарят Буратинокарзину с фруктами и овощами.  
Буратино:   
- Спасибо тебе, добрая черепаха Тортилла!  
 Черепаха уходит.  
Буратино остаётся один и скучает. Появляются по музыку Лиса Алиса и Кот Базилио.  
Кот и лиса:   
- Ой, сейчас мы обманем этого глупого Буратино, войдем к нему в дом, отберем все продукты с витаминами!  
- А то у меня что - то лапы ломят и хвост отваливается!  
Стучатся в дверь.  
Буратино:  
- Кто там? Я никого не жду?  
Кот и лиса:  
- Это мы, твои друзья! Нас прислал папа Карло, мы принесли тебе от него подарки!  
Буратино:  
- Папа Карло не говорил мне, что придут кот и лиса, я вас не знаю! УХОДИТЕ! Я позвоню "02"  в полицию! Не нужны мне ваши подарки!   
Буратино набирает номер телефона.  
Кот и лиса:  
- Он в полицию звонит!  
  
- Что - то в трубку говорит!  
- Нас с тобой сейчас поймают!  
- И в тюрьму сейчас посадят!  
- Быстро, быстро - убегаем!  
- Мы потом его поймаем!  
Кот и лиса убегают, а Буратино сидит и плачет.  
  
- Как мне грустно одному, а в  чем дело, не пойму!   
Появляются друзья Буратино.  
Друзья:  
- Буратино, не грусти!  
- Лучше в детский сад ходи!  
- Очень плохо - слёзы лить!  
- Лучше весело дружить!  
- Но, учти, нельзя там драться!  
- И нельзя там обзываться!   
- Мы тебя с собой возьмем.  
- Только папу Карло позовем!  
Все дружно зовут папу Карло:  
- Спасибо вам, друзья, за то, что научили Буратино быть вежливым, внимательным, аккуратным, опрятным, веселым и добрым! Предлагаю вам пойти в гости к ребятам в детский сад. Буратино, доставай волшебный ключик из кармана.   
Буратино открывает воображаемую дверь в детский сад.  
Все дети группы вместе с артистами танцуют веселый танец.



**Колобок**

Ведущий: Жил-был старик со своею старухою

В маленькой избушке.

Дед землю копал,

Вместе с бабою огород садил.

Дед: Ох, устал я! Испеки-ка, баба, на обед Колобок румяный, вкусный! Раньше ты пекла искусно.

Баба готовит колобок, имитируя движениями рук процесс замешивания теста.

Ведущий: По сусекам помела, Горсти две муки нашла, Соль добавила, песок, Славный вышел колобок, Пышный да румяный!

Баба: Погоди-ка, дед, чуток, Пусть остынет колобок!

Ведущий: Непоседе-Колобку Стыть бы на окошке, Но решил он: «Убегу, Разомнусь немножко». Покатился Колобок Мимо елок и берез. Вдруг наш шалунишка Повстречал Зайчишку.

Заяц: Я полакомлюсь тобой, Я с утра не кушал.

Колобок: Что ты?! Погоди, Косой, Песенку послушай. Колобок я, непоседа, Испекли меня для деда, На сметане я смешен, На окошке я стужен, Я ушел от стариков, Прыг с окна - и был таков!

Велика Зайчишке честь: Колобок румяный съесть!

Заяц зачарованно слушает песенку, а Колобок убегает.

Заяц: Да катись ты, Колобок,

Что с тебя за толк - одни беды.

Пойду-ка я лучше на огород

К деду с бабой, да морковки нарву

Для себя и для зайчат.

Будут зубки здоровые и глазки острые.

Идет в огород, рвет морковь и несет зайчатам.

Ведущий: А Колобок покатился по дороге Волку Серому под ноги. Облизался Серый Волк, В Колобках он знает толк.

Волк: Как ты кстати, Колобок, Я голодный очень, Съем-ка я тебя, дружок, — Буду сыт до ночи! Колобок:

Что ты, что ты, Серый Волк! Ты меня не кушай! Сядь-ка лучше на пенек, Песенку послушай. Колобок я, непоседа, Испекли меня для деда, На сметане я смешен, На окошке я стужен, Я ушел от стариков, Прыг с окна - и был таков!

Ведущий: И Колобок покатился дальше.

Волк: Ну, зачем мне Колобок, Лучше по лесу пойду, Может, что-нибудь найду!

Идет по лесу, находит сигарету и начинает имитировать курение, кашляет сам и дети тоже за ним повторяют.

Ведущий: Что ты, что ты, Серый Волк,

Знают все на свете: взрослые и дети,

Что курение приносит вред здоровью!

Брось-ка сигарету!

Волк бросает сигарету и уходит.

Ведущий: Вдруг навстречу сам Потапыч, Зарычал он, поднял лапу.

Медведь: Подойди-ка, Колобок, Я перекушу чуток.

Колобок: Что ты, что ты, Косолапый, Опусти свою ты лапу, Лучше песенку мою Ты послушай - я спою. Колобок я, непоседа, Испекли меня для деда, На сметане я смешен, На окошке я стужен, Я ушел от стариков, Прыг с окна - и был таков! Убежал от Зайца я, И от злого Волка, И, Топтыгин, от тебя Мне уйти недолго. Колобок убегает.

Медведь: Ну и катись себе, Колобок,

Ведь что с тебя за толк —

Одни болячки.

Лучше по лесу пойду

Может, что-нибудь найду.

Идет по лесу и находит бутылки от спиртных напитков. Имитирует, что пьет.

Ведущий: Что ты, что ты, Косолапый? Что ты, хочешь навредить своему здоровью? Да еще и дети на тебя смотрят. Вот лучше возьми бочонок меда. Кушай его и будешь всегда здоровым. Медведь берет бочонок и уходит.

Ведущий: А Колобок покатился кувырком

Через рощу прямиком,

И навстречу вдруг Лиса,

Увидала Колобка.

Лиса: Как пригож ты, Колобок,

Как румян да весел!

Говорят, что ты, дружок,

Знаешь много песен.

Колобок: Колобок я, непоседа,



Испекли меня для деда,

На сметане я смешен,

На окошке я стужен,

Я ушел от стариков,

Прыг с окна - и был таков!

От медведя я ушел,

И от Волка с Зайцем

И Лисе за Колобком Тоже не угнаться.

Лиса: Ах, не нужен ты мне

Колобок, не хочу тебя есть.

От мучного шубка станет тусклой да ломкой.

Пойду-ка я лучше в огород к деду и бабе да овощей наберу.

Шубка станет блестящей, красивой.

Идет на огород, рвет овощи.

Ведущий: Сказка - ложь, да в ней намек, а маленьким детушкам здоровья урок.

**Игрушки в избушке**

Методическое обеспечение:

\*домик;

\*игрушки: Петрушка, Айболит, Неваляшка, погре­мушки.

Дети входят в зал, садятся на стульчики. В центре стоит домик.

Ведущий. Сегодня, ребята, в гости вас приглашают игрушки.

В этой избушке

Живут игрушки.

Чей звонок нажмешь —

К тому в гости попадешь.

(Нажимает кнопку.)

В первой комнате — Петрушка

В ярко-красном колпаке,

Всем известная игрушка,

С погремушкою в руке.

Появляется Петрушка.

Петрушка. Эй, ребята, подходи!

На Петрушку погляди!

Я танцую, я пою. Слушай песенку мою!

Исполняется песня «Петрушка», музыка Г. Фрида, слова П. Френкеля. Дети хлопают в ладоши. Ведущий усаживает Петрушку.

Ведущий. А сейчас. Петрушка, ребята станцуют для тебя.

Исполняется «Танец с погремушками», музыка Р. Рустамова. Звенит звонок. Выходит доктор Айболит.

Айболит. Здравствуйте, детки. Что болит?

Дети (с места). Не болит ничего, Ничего, ни у кого.

Айболит. Может, надо аспирину,

Может, смазать йодом?

Дети.     Лучше дайте витамины

Угостите медом!

Айболит. А руки все вы моете?

Попрошу вас показать!

Проводится игра «Покажи ладошки» (латвийская народная мелодия). Звенит звонок. Появляется Неваляшка, поет песню.

Неваляшка. На столе стоит обед,

А гостей всё нет и нет.

Где же тетя Белка? —

Говорит тарелка.

(Ведущий ставит тарелку на ребро.)

Где же тетя Кошка? —

Удивилась ложка.

С Ведущий поднимает ложку.)

Где же дядя Ежик? —

Возмутился ножик.

(Ведущий стучит ножом по столу.)

А хозяйка Маша,

Маша-Неваляша,

Белый фартучек надела

И одна за столик села:

«За кошку съем сметаны ложку.

А за тетю Белку

Супа съем тарелку.

И за Ежика пирог —

Будет Ежику урок.

Если в гости зван к соседу,

Не опаздывай к обеду».

Ведущий. В гостях весело, а дома лучше. Пора нам с игрушками прощаться и домой возвращаться.

Дети прощаются, уходят.



**Сказка о вредных привычках и о том, как победила сила воли**

**Действующие лица:**Ведущий, девочка Маша, Лень, Мышонок-грызун, Поросенок-грязнуля, Барашек-упрямец, Сила Воли.

**Ведущий.** Жила-была девочка Маша. По утрам аккуратно чистила зубы, мыла руки перед едой, убирала свою комнату, не опаздывала на уроки. И вот как-то раз с ней приключилась одна история…

**Маша***(выходит с полотенцем на шее, с зубной пастой и щеткой в руке):*

Зубки я почистила

И постригла ноготки,

Постирала быстро я,

В стопку сложены платки,

Получила в школе «пять» -

Можно песню запевать.

**«Новогодняя песенка»**

Надоело мне шагать взад-вперед,

До чего же трудно ждать Новый год,

К нам с подарками придет Дед Мороз,

Только что он принесет - вот вопрос!

Знаю я, что Новый год

Встречу замечательно.

Весь наш класс ко мне придет,

Все друзья-приятели,

Мы под бабушкин рояль

Будем петь с ребятами.

Одного не знаю я:

Что под елкой спрятано?

Я, конечно, и сейчас потерплю,

Силу воли лишний раз укреплю,

Буду снова я шагать взад-вперед,

До чего же трудно ждать Новый год!

Знаю я, что Новый год

Встречу замечательно.

Весь наш класс ко мне придет,

Все друзья-приятели,

Мы под бабушкин рояль

Будем петь с ребятами.

Одного не знаю я:

Что под елкой спрятано?

*Раздается стук в дверь.*

**Ведущий.**

Вот в один прекрасный день постучала к Маше Лень.

**Лень.**

Здравствуй, милая девчушка.

Подружись ты со старушкой,

Вместе в школу не пойдем,

Вместе ногти погрызем,

Можешь насовсем забыть,

Как с прогулки руки мыть.

Дома ты не помогай,

С Ленью лучше погуляй

*Повернувшись к открытой двери.*

Эй! Грязнульки и лентяйчики,

Проходите поскорей,

Вы не зря тряслись в трамвайчике,

Новых вам нашла друзей.

*Входят Мышонок-грызун, Поросенок-грязнуля, Барашек-упрямец.*

**Лень.**

Ой, сколько здесь ребят!

**Мышонок.**

А будут ли они нам хорошими друзьями?

**Поросенок.**

Сейчас проверим.

**Барашек.**

Ребята, мы начнем пословицу, а вы ее закончите.

Работа не волк … (в лес не убежит).

От работы кони … (дохнут).

*Звучит песенка. Лень запевает, припев подхватывают Мышонок, Поросенок и Барашек.*

**Лень**

Говорят, мы бяки-буки,

Как выносит нас земля?

Все возьмем в свои мы руки,

Обойтись без нас нельзя.

Ой ля-ля, ой ля-ля,

Обойтись без нас нельзя.

Ой ля-ля, ой ля-ля,

Вот так *(хлопки).* Раз, два.

Мы научим вас лениться,

Будем верные друзья.

Лучше с нами веселиться,

Обойтись без нас нельзя.

Ой ля-ля, ой ля-ля,

Обойтись без нас нельзя.

Ой ля-ля, ой ля-ля,

Вот так *(хлопки).* Раз, два.

Мы грязнули и упрямцы,

Дружим с Ленью мы всегда.

Мы неряхи, оборванцы,

Обойтись без нас нельзя.

Ой ля-ля, ой ля-ля,

Обойтись без нас нельзя.

Ой ля-ля, ой ля-ля,

Вот так *(хлопки).* Раз, два.

**Мышонок.**

Ходим мы по белу свету.

**Поросенок.**

Ищем, кто без силы воли.

**Барашек.**

Вынь-ка сладкую конфету.

**Вместе.**

Заколдуем Машу, что ли?

**Лень.**

На-ка, миленькая детка,

Скушай сладкую конфетку.

*Протягивает Маше конфетку.*

Называется красиво:

Антиволя-антисила»

*Маша протягивает руку, и тут раздается стук в дверь. Девочка отнимает протянутую руку.*

**Лень.**

Это кто еще стучит,

Нам нарушив аппетит?

**Госа за дверью.**

Это Сила. Это Воля!

*Маша идет открывать, Лень преграждает дорогу.*

**Лень.**

Коль откроешь, будет горе,

Посмотри, о, как красива

«Антиволя-антисила»!

**Маша.**

Вам скажу, ребята, «нет».

*Открывает дверь и впускает Силу Воли.*

**Сила Воли.**

Обойдемся без конфет.

*(Обращаются к залу.)*

Есть ребята в этой школе,

Кто имеет силу воли?

Есть, кто делает зарядку

И приучен кто к порядку?

Есть ли наши здесь друзья?

Лень прогнать без них нельзя.

*Ребята, закончите пословицы:*

Делу время - … (потехе час).

Без труда … (не вынешь и рыбку из пруда).

Кончил дело, … (гуляй смело).

Ребята, давайте скажем хором:

Силы воли мы друзья,

Быть лентяями нельзя.

*Мышонок, Поросенок и Барашек в испуге садятся на корточки и закрывают лицо руками.*

**Маша.**

Ногти грызть?

Не умываться?

Силу воли потерять?

И навек неряхой стать?

Убирайтесь-ка скорее!

Сила воли мне важнее!

*Встает рядом с Силой Воли.*

**Лень.**

Ничего, бывай здорова!



Постучим к тебе мы снова:

С Силой Воли жить не просто.

Заходи сама к нам в гости!

*Уходят, хлопая дверью.*

**Сила Воли.**

Ты, девчушка, молодец.

Прогнала их наконец.

**Маша***(обращаясь к Силе Воли).*

Вы меня не оставляйте,

От плохого избавляйте.

**Ведущий.**

Тут и сказке той конец.

Ай, девчонка, молодец!

Сделан выбор - сила воли!

Что ж, теперь споем мы, что ли?

*Звучит песня «Закаляйся», которую поют Маша, Ведущий, Сила Воли.*

**«Закаляйся»**

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Постарайся позабыть про докторов.

Водой холодной обливайся,

Если хочешь быть здоров.

Всех полезней солнце, воздух и вода,

От болезней помогают нам всегда,

От всех болезней всех полезней

Солнце, воздух и вода.

Бодр и весел настоящий чемпион.

Много песен, много шуток знает он.

А кто печально нос повесил,

Будет сразу побежден.

*Говорят вместе.*

Сила воли - вот спасенье,

Вот всему преодоленье.

Разгадали мы загадку:

Польза есть не в том, что сладко.

«Антисиле-антиволе»…

Скажем «нет!» сейчас и вскоре!

**«Сказка о здоровье»**

|  |
| --- |
| *Оформление:* поговорки о здоровье  Кто опрятен – тот приятен.  Чисто жить – здоровым быть.  Чистая вода для болезни беда.  *Музыкальное оформление* ,стул, имитирующий царский трон, слайды(как умываются разные животные)  *Орг. момент.* **Ведущий:** Здравствуйте. Кто опрятен – тот приятен! Посмотрите друг на друга и улыбнитесь. Вы опрятны? Приятно нам друг на друга смотреть? (ответы детей) Чисто одетый, опрятный и аккуратный человек вызывает только положительные эмоции. И сегодня я приглашаю вас в сказку, где мы встретимся… , а, впрочем вы сами сейчас всё узнаете. Итак, сказка начинается. Звучит музыка.  *Основная часть.* - В некотором царстве, в некотором государстве жил-был царь.  И звали того царя Грязноух. Был он всегда грустным и бледным, редко улыбался, всё больше сидел да лежал, ахал да охал. А вот и он сам.(входит царь)  **Грязноух:** Ох…Ах…  Бедный я несчастный,  Я болею какой-то болезнью опасной(берётся за голову)  Все на свете доктора  Меня лечат с утра до утра.  Бедный я бедный…  Я стал худой и бледный.  Я, наверное, скоро умру…по утру….  **Ведущий:** многие доктора лечили Грязноуха. Но ничего сделать не могли. Царь чах на глазах. И тогда кинул он клич: кто вылечит царя- тому денег мешок и полцарства в придачу. И тогда со всех сторон стали приезжать лекари и знахари, колдуны и доктора. Они измеряли температуру, давали всякие пилюли, прикладывали примочки(входят «доктора» - один измеряет температуру, другой слушает и т.д.) Но , что бы они не делали, ничего не помогало. Царь совсем потерял надежду , как вдруг в царстве-государстве пошёл слух, что есть такой мальчик Вася Петечкин, который сможет помочь царю избавиться от болезни заморской. Вася не был доктором, но сразу догадался чем болен царь и вызвался помочь несчастному. А вот и Вася Петечкин.  *Входит мальчик – аккуратный, чистый, в его сумке- зубная щётка и паста, мыло, через плечо-полотенце..* **Вася:** Здравствуйте, уважаемый Грязноух, я вас вылечу, только нужно во всём слушаться меня .Начнём лечение .Вы видели как умывается кошка(слайд) Она вылизывает себя язычком. А знаете ли вы зачем она это делает? А сможет ли кошка подкрасться к чуткой мышке, когда сама будет пахнуть? Нет. И после приёма пищи кошка тоже умывается. Посмотрите, как ухаживают за собой разные животные.(слайд-шоу)  А вы, царь, умываетесь по утрам ? Вы дружите с водой?  **Царь**: вода –то холо-о-одная, я могу заболеть .(плачет)  **Вася:** от чистоты не умирают. Чисто жить – здоровым быть! Вот послушайте стихотворение Льва Яхнина, которое называется «Очень правдивая история»  Жил на свете мальчик странный.  Просыпался поутру И бежал скорее в ванну умываться – я не вру. Хотите верьте, хотите нет.  Руки мыл зачем-то с мылом,  А лицо мочалкой тёр.  На руках все пальцы мыл он,  Щёки в дырах до сих пор. Хотите верьте, хотите нет.  Сыну мама запретила Умываться по утрам.  Убрала подальше мыло Перекрыла в ванной кран. Хотите - верьте, хотите - нет.  Мальчик этот был упрямый,  Маму слушать не хотел.  Умывался по утрам он И, конечно, заболел. Хотите - верьте, хотите - нет.  Тут к нему позвали разных Самых лучших докторов.  И диагноз был таков:  "Если мальчик будет грязным - будет он всегда здоров ". Вы мне верите?!  (ответы детей)  **Царь:** это что-же, мне мыться что ли каждое утро????  **Вася**: конечно, и не только утром, но и вечером.  **Царь:** всё равно я не пойму, зачем умываться, ещё и 2 раза в день?  **1 помощник**: Твоя кожа - одежда твоего тела. Кожа защищает тебя от холода, бережёт от жары, укрывает от ветра. Кожа спасает тебя: как крепостная стена, закрывает твоё тело от нападений микробов. Каждый час и минуту лезут микробы на приступ, им бы только внутрь пробраться! Но запомни: Чистая вода – для болезни беда! Неприступна для микробов только чистая кожа. Мыть своё тело нужно не реже 1 раза в неделю, а нижнее бельё менять каждый день.  **2 помощник:**Повнимательнее посмотри на свои руки. Сколько на коже бороздок и канавок! Сколько складок и ямок! А под грязными ногтями их собираются целые полчища! Избавиться от микробов и от грязи не так-то просто. Одной водой их не смоешь! Грязь прилипчива, и микробы держатся цепко! Прогнать их может мыло. Если мыло попадает на тонкую кожицу, например, у глаз, ты почувствуешь, как оно работает.Как старается вывести грязь и микробов- щиплет,колет, кусает, грызёт. Оно нападает не на тебя, а на твоих врагов.Стоит ли обижаться на друга? Просто будь с ним повнимательнее. Почаще обращайся к нему за помощью перед завтраком, обедом, ужином.  **Вася:** достаёт из своей сумки мыло.- Вот вам мой подарок. Ребята, напомним Грязноуху когда нужно умываться.(ответы)  **Царь:** А мне становится уже лучше, да и мыло так приятно пахнет. А расскажите мне что-нибудь интересненькое про зубы.( поудобнее усаживается)  Вася: Зубы покрыты эмалью. Она очень твёрдая, но если зубы не чистить утром и вечером, разрушается и она. В зубах тогда появляются дырки – кариес. Большая дырка – всегда очень больно.Зубы нужно чистить дважды в день – утром и вечером. Вот вам мой второй подарок(подаёт царю зубную щётку и пасту). Нельзя грызть зубами орехи, есть одновременно горячее и холодное. Важно после любой еды полоскать рот водой. Посмотрите, даже злой крокодил ухаживает за своими зубами.  Рисунок (или слайд) крокодила, из зубов которого вынимает остатки пищи маленькая птичка.  **Ведущий:**А кроме того, гнилые зубы вредят другим органам - желудку, почкам, сердцу, даже глазам.  **1 помощник:** я предлагаю вам зарядку для глаз, её нужно делать как только глаза устанут. Давайте её сделаем, и ты, царь, присоединяйся.  1.Зажмурьте изо всех сил глаза, а потом откройте их. Повторите 4-6 раз.  2.Поглаживайте веки пальчиками в течении 1 минуты.  3. Делайте круговые движения глазами 5 раз в одну сторону, 5 раз- в другую.  4. Вытяните руку вперёд. Следи взглядом за кончиком пальца, медленно приближая его к носу, а потом также медленно отодвигая обратно. Повтори 5 раз.  5. Посмотрите в окно. Найдите самую дальнюю точку. Задержите на неё взгляд, а затем переведите его на само стекло. Так повторите 5 раз.  4 помощник: Ты станешь ещё здоровее, если будешь больше двигаться. Предлагаю тебе, царь, и вам, ребята, поиграть в игру: «Кто лишний».(игра со стульями, число которых на 1 меньше, чем игроков).  **Ведущий**: для здоровья полезно так же проветривать комнату, хорошо и с удовольствием кушать, ложиться спать в одно и то же время, ведь сон необходим человеку. Во сне отдыхает его мозг, возвращаются силы, истраченные за день. Но слишком долго спать тоже вредно. Дети должны спать от 8-10 часов, а тебе, царь, 8 часов будет достаточно.  **1 помощник**: Ну что, царь, тебе полегчало?  **Царь:** я теперь всегда буду следовать вашим советам, спасибо тебе, умнейший из умнейших Вася Петечкин за полезные советы, за подарки. Пойду я, до свидания!  Закрепление.  **Ведущий:** ребята, скажите, я Вася правда лечил царя? (ответы детей) Конечно, нет. Чтобы быть здоровым нужно выполнять правила гигиены, которых царь не выполнял, поэтому и заболел.А вы знаете хомякчкаХомку? Расскажите мне про него.  Физ. Минутка. ХОМКА ХОМКА ХОМЯЧОК ПОЛОСАТЕНЬКИЙ БОЧОК... ХОМКА РАНЕНЬКО ВСТАЕТ..ШЕЙКУ МОЕТ... СПИНКУ ТРЕТ..ПОДМЕТАЕТ ХОМКА ХАТКУ И ВЫХОДИТ НА ЗАРЯДКУ ....РАЗ ДВА ТРИ ЧЕТЫРЕ ПЯТЬ...ХОЧЕТ ХОМКА СИЛЬНЫМ СТАТЬ....  **Ведущий**: наш знакомый Хомка – чистюля. А я приготовила вам загадки о тех принадлежностях, которые помогают нам быть чистыми.  1.Целых 25 зубков для кудрей и хохолков.И под каждым под зубком лягут волосы рядком.  2. Лёг в карман и караулю рёву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слёз, не забуду и про нос.  3. На стене висит, болтается. За него всяк хватается и обтирается.  4. Там, где губка не осилит, Не домоет, не домылит, На себя я труд беру: Пятки, локти с мылом тру, И коленки оттираю, Ничего не забываю.  5. Волосистою головкой в рот она влезает ловко. И считает зубы нам по утрам и вечерам.  6. Я и мятная, я и ягодная, и семейная, даже детская с кальцием и фтором. Кто такая? Угадайте, говорите хором!  Ведущий: все эти принадлежности должны быть у каждого человека, их нельзя давать взаймы.  Итог.  СТУК В ДВЕРЬ. ПРИШЛА ТЕЛЕГРАММА ОТ ГРЯЗНОУХА.  Он пишет: Дорогие мои дети! Я пишу вам письмецо. Я прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо.  Всё равно, какой водою. Кипячёной, ключевой. Из реки, иль из колодца, или просто дождевой!  Нужно мыться непременно утром, вечером и днём, перед каждою едою, после сна и перед сном!  Тритесь губкой и мочалкой. Потерпите, не беда! И чернила, и варенье смоют мыло и вода.  Дорогие мои дети! Очень-очень вас прошу – мойтесь чаще, мойтесь чаще, я грязнуль не выношу!  Ведущий: вот видите, каким стал Грязноух. Да он и не Грязноух теперь. Давайте хором скажем : НЕТ ГРЯЗНОУХАМ! ДА ЗДРАВСТВУЮТ ЧИСТОБРЮХИ!!! |



**Режим. Телевизор.**

Приближались холода. Все реже солнце появлялось на небе, где-то снег уже прикрыл землю, а ночи стали длинными и темными. Лес уснул до весны.  
  
Но в школе жизнь продолжалась. После каникул, вернувшись в класс, ребята долго не могли наговориться о своих впечатлениях. Особенно увлекательными были истории Лисенка. Он с утра до ночи смотрел телевизор и пересказывал друзьям фильмы и мультики.  
- А мне мама не разрешает долго смотреть телевизор, - пожаловалась Белочка.  
- Да и мне не разрешает, - ответил Лисенок. - Но как только родители заняты каким-то делом или  
легли спать, я сразу же использую счастливый момент, включаю телевизор и смотрю.  
- Почему же взрослые такими вредными бывают, ни телевизор, ни компьютер не разрешают?  
Жалко им, что ли? - обиженно спросил Зайчонок.  
  
- Конечно, жалко! - вмешался в разговор Учитель. - Только не телевизор или компьютер, а своих любимых детей. Они хотят, чтобы вы, ребята, росли крепкими и здоровыми. Учеба отнимает много сил, поэтому дополнительные нагрузки еще больше принесут вреда здоровью. Полезнее будет бегать, играть на свежем воздухе, полноценно питаться и своевременно ложиться спать.  
- Но ведь нельзя же детей от любимых занятий во время отдыха отрывать? - возмутился Волчонок.  
- Это обманный отдых! Если занятия, хоть и любимые, ухудшают зрение и память, способствуют  
усталости, перевозбуждают, то зачем они нужны дорогому сыночку или доченьке? - продолжал Учитель-Еж.  
  
- Но у меня прекрасная память, я все телепередачки наизусть помню, - похвастался Лисенок.  
- Да, это точно, он так здорово их нам рассказывал, - подтвердил Волчонок.  
- Все яркое, удивительное запоминается легко, вытесняя нужные, но не всегда интересные события или знания, - объяснял Учитель. - Вот попробуй, вспомни сейчас таблицу умножения?

Всю? - удивился Лисенок. - Но я помню самые легкие примеры, а сложные, наверное, все за каникулы позабыли.  
- Но почему же? Я помню! - возразила Белочка. - И протараторила таблицу в один миг.  
- И мы тоже помним! - ответили Волчонок и Зайчонок.  
- Правильно? - продолжал Учитель. - Потому что вы как следует отдыхали, и в вашей памяти телепередачи не поселились.  
- Но зато они интереснее, чем таблица, - проворчал Лисенок. - А отдыхать мне не нужно, я и так хорошо смогу учиться.  
  
Вот и Поющий Цветок тоже так думал, а получилось совсем по-другому, - сказал Учитель.  
- Вы расскажете нам историю о нем? - попросили ученики и устроились поудобнее...  
  
"В одном доме жил-был Поющий Цветок. Вообще-то это комнатное растение, с длинным зеленым стеблем и листьями, похожими на гладкие атласные ленты. Но раз в год, в начале лета у него появлялись чудесные цветы, которые напоминали крупные золотистые колокольчики. Они мелодично звенели, когда Цветок поливали или рыхлили его землю. Но самое удивительное пение этих колокольчиков можно было услышать на закате летнего дня. Все растения и птицы замирали в эти минуты и наслаждались волшебными звуками. Но эта песня отнимала много сил у Поющего Цветка, ему требовался отдых. Цветок ставили в темное место, чтобы листья замедляли свой рост и не вытягивали из клубня питательные вещества. Затем его подкармливали, удобряли, и на следующий год он продолжал радовать всех своим пением. Но однажды Поющий Цветок очень загордился собой:  
  
- Я могу своим пением покорить весь мир!  
- Как же ты будешь покорять, если большую половину своей жизни ты спишь? - возразил ему воробей, который примостился на подоконнике.  
- А я не буду спать! Буду петь круглый год! - ответил Поющий Цветок.  
Так он и сделал. Перелетные птицы улетели в теплые края, деревья сбросили листву, все готовились к отдыху. Но Цветок продолжал петь, правда, меньше радости звучало в его мелодиях, меньше волшебства. Может быть, потому, что против всех законов природы Поющий Цветок отказывал себе в отдыхе? Скоро изменились его колокольчики, они стали бледными и вялыми. А песня исчезла совсем.  
  
- Что же ты не поешь? - спросил его воробей.  
- Не могу, не получается, - грустно ответил Цветок.  
- Конечно! - произнес воробей. - Ведь ты потратил все силы, а новых не накопил. Нам, воробьям,  
как всему живому, тоже нужно накапливать силы, а не только их тратить. Поэтому мы кушаем разнообразную пищу, спим нужное количество времени, дышим свежим воздухом. А иначе крылышки слабеют, глазки тускнеют, так и заболеть недолго.  
- По-моему, я уже заболел, голоса совсем нет.  
Что же теперь мне делать? - спросил приунывший Цветок.  
- Теперь уж лечиться, а затем отдыхать, чтобы следующим летом ты смог нас вновь радовать волшебным пением своих колокольчиков, - посоветовал Поющему Цветку воробей".  
  
- Грустная история, - заметила Белочка.  
- Но я думаю, что потом все хорошо закончилось, - приободрил учеников Еж, - и Поющий Цветок и в летние вечера где-то поет.  
- Так, с отдыхом все понятно, а как же мне успеть все, что я хочу, и что нужно мне сделать? - спросил растерявшийся Лисенок.  
- Для этого многие школьники соблюдают режим дня. То есть расписание, примерное время своих дел, игр, занятий, еды, прогулки и сна. Вы еще не пробовали этого сделать? - спросил Учитель.  
- Нет!!! - ответили ребята.  
- Тогда я предлагаю всем продумать режим дня вместе со своими родителями и завтра поделиться  
результатами, - предложил Учитель-Еж.



**Бабушкин помощник.**

На следующий день, вернувшись в класс, ребята увидели новенького ученика, маленького Енота. Оказывается, добрая слава о Лесной школе быстро распространялась по всей округе. В скором времени обещали принять в школу и других желающих учиться.  
  
Учитель познакомил всех ребят с новеньким, попросил быть с ним внимательными и добрыми.  
Как всегда со звонком начался урок.  
- Как успехи с режимом дня? - напомнил домашнее задание Еж.  
Ученики по очереди зачитывали свой вариант, объясняли его, иногда спорили друг с другом, настаивая на своем.  
  
- Интересно, а что думает наш новенький о режиме дня? - полюбопытствовала Белочка.  
- Я думаю, что он очень полезен. У меня тоже есть свой режим дня, и там есть время работы и отдыха, - ответил Енот.  
- Работы? Какая же у тебя работа? - продолжала интересоваться Белочка. - Мы вот делаем дома уроки! А что делал ты?  
- Я? - переспросил Енот. - Помогал бабушке по хозяйству. Мы, Еноты, очень любим чистоту, моя  
бабушка устает целыми днями убирать и стирать, вот я ей и помогал. Сейчас, конечно, труднее мне будет, ведь надо учиться, но бабушке я буду продолжать помогать, и это отмечу в режиме дня.  
- А я почему-то не помогаю своей бабушке, - удивилась Белочка. - Наверное, потому, что она меня  
об этом не просила. Но зато я помогаю маме убирать мою комнату.  
- Но ведь это твоя комната, ты себе и помогаешь! - засмеялся Зайчонок.  
- А меня моя мама не просит помогать, я сам предлагаю ей помощь, - вспомнил Лисенок. - Я знаю,  
что ей приятно. Однажды я даже пирожки сам пек, а потом мы с мамой книжку вместе читали.  
- Да, ребята, оказывается, вам есть чему поучиться у новенького ученика. Енот предложил нам тему, которую мы будем обсуждать в нашей газете, - объявил всем Учитель.  
- В какой газете? - удивились ученики.  
- Сейчас на уроке рисования мы будем вместе оформлять, раскрашивать нашу "Школьную газету".  
Там будут темы: "Школьные новости", "Наши успехи", "Веселые рассказы" и "Помощники". Мы выберем ответственных, и каждый месяц новый номер газеты расскажет нам удивительные истории.  
- А можно я буду собирать веселые школьные рассказы? - попросила Белочка.  
- А я хочу отвечать за "Наши успехи"! - воскликнул Зайчонок.  
- О "Школьных новостях", наверное, у меня получится рассказать, - предложил себя Лисенок.  
- А я буду "Помощников" изучать! - обрадовался Волчонок.  
- Хорошо, только "Школьным новостям" нужен еще один рассказчик, то есть корреспондент, - важно  
сказал Учитель. - Я предлагаю Енота в помощь Лисенку. Вы не против? Так он быстрее со школой познакомится, да и Лисенку поможет.  
Все с удовольствием согласились. Весь урок ученики старались сделать газету красивой, рисовали снежинки в этом номере, подписывали яркими цветами названия тем. А статьи Учитель предложил подготовить дома.  
Волчонок прибежал домой запыхавшийся. Когда он влетел в комнату, бабушка мыла пол и даже ахнула от неожиданности:   
- Что случилось? - спросила она внука.  
- Бабуля, быстро дай мне поесть, а то у меня нет времени! - скомандовал Волчонок.  
Бабушка бросила мыть пол и поспешила разогревать обед.  
- Ты чего спешишь, на пожар, что ли? - пошутила она.  
- Нет, не на пожар! - ответил Волчонок. - Я - ответственный корреспондент нашей школьный газеты, собираю материал о помощниках. Сейчас покушаю и побегу смотреть, как мои друзья бабушкам и  
мамам помогают.  
- Интересно... - размышляла бабушка. - А к кому же ты сейчас побежишь?  
- Сначала к Белочке, она меня уже в коридоре ждет, а потом к Зайчонку и Лисенку, - ответил с полным ртом Волчонок, проглатывая последний кусок.  
Бабушка хотела что-то еще сказать, но Волчонок бежал уже по коридору, к Белочке.  
- А посуду помыть? - крикнула вдогонку бабушка.  
Что-то невнятное пробурчал Волчонок из коридора и хлопнул входной дверью.  
Бабушка оглядела грязную посуду, недомытый пол, проохала и принялась наводить порядок.  
А тем временем наши "корреспонденты" работали с полной ответственностью к порученному делу.



**Прививка**

Утром самым первым в газете появился материал "Наши успехи". Зайчонок так подробно расписал свои математические победы, отметил, что Волчонок стал грамотно писать сочинения, а Белочка аккуратнее оформлять тетрадь.  
Следом за Зайчонком поспешил порадовать всех "Помощников" Волчонок. Он рассказывал, как наши ученики дома проявляют настоящую заботу к бабушкам и мамам. Ребята читали и гордились собой и друг другом. Но что это? Тема помощников продолжалась и Белочкой в веселом рассказе "Лучший бабушкин помощник". Она по-доброму, но с юмором написала про Волчонка, когда он забегал домой на обед. Ученики долго смеялись над такой "заботой" внука. Волчонок тоже смеялся, он знал, что так лучше реагировать на шутки, хотя ему было немного грустно. "Как же я о своей бабушке-то не подумал?" - рассуждал он.  
Енот и Лисенок познакомили всех со "Школьными новостями". В основном новости были хорошими, но одна заставила некоторых учеников встревожиться.  
- Как это сегодня будут делать прививки от гриппа? Зачем? Мы и так здоровы! - забеспокоился Зайчонок.  
- Прививки делают только здоровым, для того, чтобы организм смог сопротивляться болезни, -  
объяснил Доктор-Филин. Он был в белоснежном халате, в белой шапочке и с чемоданчиком в руке.  
- А это больно? - спросил Зайчонок.  
- Каждый по-разному относится к боли. Кому-то кажется, что и комар кусается больно, а кто-то на  
сильные ушибы не обращает внимания. Это зависит от чувствительности, - по-научному отвечал на вопросы Доктор и подготавливал шприц для укола.  
- А я не боюсь уколов! - храбро воскликнул Волчонок и приготовился это всем доказать. Ему очень  
хотелось загладить неприятное впечатление о себе перед друзьями. Он отвернулся, чтобы не видеть этого процесса, но, к его удивлению, укол был почти незаметным.  
- Ну как? - спросил Лисенок.  
- Я ничего не почувствовал, Доктор-Филин хорошо умеет делать уколы, - ответил Волчонок.  
- Следующий! - улыбаясь, пригласил Доктор.  
Ученики один за другим подходили к Филину. Нельзя сказать, что им было приятно, но они понимали, что ради здоровья можно немного и потерпеть.  
- Все сделали прививку или кто-то остался? - уточнил Доктор.  
- Я... Я... Я... остался, - простонал Зайчонок. - Я очень боюсь... Я, наверное, очень чувствительный?  
Все ребята начали уговаривать Зайчонка, а он совсем сжался в комочек и задрожал.  
- Если ты будешь так напрягаться, то укол действительно будет болезненным, расслабься, - попросил Зайчонка Доктор.  
- Н... Н... Нне... Не могу! - еле выговорил Зайчонок.  
- Можно я попробую? - предложил помощь маленький Енот. - Я в школе совсем еще недавно, и мне страшновато бывает на уроках, да и на переменах тоже. Моя мама дает мне с собой "Храбрую конфету". Она похожа на обыкновенный леденец, но в ней содержится средство от страха. Возьми ее себе, Зайчонок, она сейчас тебе нужнее, чем мне.  
- Спасибо... - произнес Зайчонок и быстро положил конфету в ротик.  
- Досчитай до ста, чтобы она подействовала, и ты сможешь выдержать прививку, - произнес тихо Енот.  
Заяц начал сосать "Храбрую конфету" и считать с закрытыми глазами. Затем подошел к Доктору и...  
Полная тишина возникла в этот миг, и все ученики с удивлением отметили, что у Зайца действительно прибавилось храбрости, ведь он смог, даже не охнул.  
- Ура "Храброй конфете"! Ура смелому Зайчонку! Ура маленькому Еноту! - прокричали радостные ученики.  
А Доктор-Филин загадочно улыбнулся, он много знал об этом волшебстве.



**Больной друг**

Наступила настоящая зима. Морозы рисовали узоры на окнах, сугробами завалило всю школьную площадку, ученики в них сооружали крепости для игры, заливали горки и ледяные дорожки. На прогулке ребята веселились. С блестящими глазами, полные сил, ученики возвращались в класс, переодевались, просушивали свою обувь и одежду и принимались за уроки.  
- Скоро у нас будет в школе праздник, - объявил Учитель-Еж. - Мы будем встречать Новый Год!  
- А чего его встречать, он что, дороги не знает? - удивилась Белочка.  
- Конечно, знает, - улыбнулся Волчонок. - Это нам важно его заметить, не пропустить!  
- Я слышал, что на празднике Дед Мороз со Снегурочкой приходят в гости, надо для них песни петь и  
стихи читать, - вспомнил Зайчонок.  
- А можно какой-нибудь мультик сыграть, то есть сказку-спектакль, - предложил Лисенок.  
- Хорошо, вы как следует подумайте, а сейчас пусть каждый расскажет новогоднее стихотворение, -  
продолжил урок Учитель.  
Ученики читали стихотворение с выражением, представляя себя уже на праздничном выступлении. Когда Лисенок пошел к Учителю, чтобы прочитать стихотворение, все ребята увидели, что он не успел переодеться, и одежда от растаявшего снега была мокрой. Друзья шептали ему об этом, но Лисенок ничего не слышал, какой-то туман плыл перед глазами, а уши будто заложило ватой.  
- По-моему, дружок, тебе сейчас надо к врачу, - заметил его состояние Учитель. - Что же ты не позаботился сам о себе? Скорее лечись, чтобы к празднику быть здоровым.   
Волчонок проводил друга в кабинет доктора Филина. Когда он вернулся, то рассказал, как сердился Филин на Лисенка за мокрую одежду, как прибежала встревоженная высокой температурой мама Лисенка к своему сыночку. Всем было очень жалко больного друга.  
- Что же, он теперь все уроки пропустит, что ли? - спросила Белочка Учителя. - И будет после болезни с трудом нас догонять в учебе?  
- Выходит, что так, - грустно ответил Еж. - Но вы можете ему помочь.  
- Как это? - удивился Волчонок.  
- Узнавать его состояние, поддерживать своим  
вниманием. А когда ему станет полегче, проведайте его, передайте домашние задания, - предложил  
Учитель.  
- Конечно! - обрадовался Зайчонок. - И Медвежонка надо проведать, он уже давно в школу не  
ходит.  
- У него зимняя спячка началась, - объяснила Белочка. - Но я ему все задания передавала. Его мама говорит, что между сном он их выполняет. Так что за него не волнуйтесь. К весне он будет в полном  
порядке.  
- Почему же ты нам ничего не говорила? - спросили ребята.  
- Мне казалось, что вы знаете, - растерялась Белочка.  
- Вот видите, ребята, как важно интересоваться своими друзьями, - подтвердил Учитель-Еж. - Каждый день она брала у меня задания для Медвежонка. Но больше никто, кроме Белочки, и не вспомнил о своем товарище.  
Ученики сидели, опустив голову, было стыдно, а некоторые представляли, что на месте забытого больного друга мог оказаться любой из них. Очень грустно болеть, да остаться без внимания своих товарищей.  
- А давайте все вместе каждый день навещать Лисенка и Медвежонка, - сказал Зайчонок.  
- Я думаю, что всем вместе не стоит, когда болеют, трудно принимать много гостей. Лучше по очереди и ненадолго, чтобы забота не была навязчивой, - объяснил Учитель.  
- Хорошо, кто пойдет к Лисенку и Медвежонку завтра? - спросил Волчонок. - Будем делать график посещений.  
Пока ученики составляли график, Еж внимательно наблюдал за тем, как изменились его ученики, какими стали серьезными и совсем большими.  
Благодаря заботам своих друзей Лисенок вернулся после болезни как раз к празднику.  
Праздничная Елка сверкала разноцветными огнями, звучали музыка, смех. Вместе с ребятами Лисенок пел песни, танцевал и читал стихи. А когда Дед Мороз со Снегурочкой подарили вкусные подарки, Лисенок не выдержал и закричал громче всех:  
- Спасибо всем! Я так рад, что мы вместе!!!  
Дружным хороводом вместе с Лисенком ученики закружились вокруг елки. Всем было весело, даже сонный Медвежонок приободрился и поздравлял всех с Новым Годом!  
- С Новым Годом!!! С Новым Годом!!! - раздавалось эхом по всему лесу.

