**Авторская сказка на тему: здоровый образ жизни.**

***Легенда о здоровом духе.***

Автор сказки:

Музыкальный руководитель

ГБОУ начальная школа-детский сад

№678 Красносельского района

Сакнт-Петербурга Нероева Ю.С.

Санкт-Петербург 2013

*Когда то, очень давно, на земле жил волшебник Здоровый дух. Собственно говоря, его волшебство заключалось в том, что он дарил людям здоровье. Не знали беды, ни взрослые, ни дети. Жизнь была замечательна, потому что люди жили беззаботно.*

*Но время шло, и стал волшебник замечать, что его доброта, принесла горе на землю, породила лень. Перестали заботиться люди о здоровой пище, перестали люди заботиться о своём теле. Ведь они знали, что никогда, никогда болеть не будут, потому что есть он, волшебник Здоровый дух. Взмахнёт он волшебной палочкой, и человек здоров.*

*Стал волшебник Здоровый дух думать, как сделать так, чтобы люди изменили своё отношение к своему здоровью. От горя, которое он стал испытывать, стали покидать его силы, стал волшебник слаб, и каждый день становился грустнее и грустнее. И однажды созвал он людей к себе, чтобы люди задумались. Но никто не пришёл, потому что людям было лень. Пришёл только один мальчик, совсем маленький, ещё не знающий что такое лень. «Я расскажу тебе секрет»- сказал волшебник. «Скоро я исчезну, и больше не смогу помогать людям и беречь их здоровье, но я знаю один секрет, и я тебе его открою. Из последних сил, я шел по нашей земле, по трём дорогам, и на каждой дороге я сеял семена здоровья, так вот, если люди будут болеть, они должны собрать плоды моих семян и тогда , только тогда они смогут приобрести себе здоровье. Но это будет не так легко, как это было раньше, здоровье нужно заслужить, трудом и умом. Вот в этой книге, которую я тебе отдам, есть карта, по которой можно найти все три дороги. Я отдаю её тебе, потому, что ты единственный пожалел меня »- сказал волшебник и исчез. Мальчик взял книгу и пошёл домой.*

*Первое время люди справлялись, но это было не долго. Тогда они задумались, а где же волшебник, который им дарил здоровье, почему он не помогает им. Стали люди чахнуть, болеть, ссориться, и жизнь изменилась в худшую сторону. Тогда мальчик, рассказал им, что волшебника больше нет, люди не замечали его доброты и он исчез. «Здоровье можно поправить, но для этого нужно идти по трём дорогам, собирать плоды семян, посаженных волшебником»- сказал мальчик и показал людям книгу, в которой раскрывался секрет здоровья.*

*Собрался народ и пошёл искать три дороги. Трудно было им, тяжело, но ничего не оставалось, как идти, идти, идти. Первая дорога оказалась с семенами движения, и пока люди шли они похудели, таким образом, они собрали плоды семян .Движение-человек так устроен, что для нормального функционирования, он должен постоянно быть в движении. Если функция не тренируется, то она отмирает. Человек - это фабрика. Им стало легче. Но это была лишь первая дорога.*

*Дорога вторая оказалась близко, но на ней ничего люди не нашли, только указания, посадить и вырастить овощи и фрукты, которые помогут приобрести часть здоровья, за счёт правильного питания. Опять же нужно искусно строить своё тело из кирпичиков пищи. Качество и разнообразие пищи, её оптимальное количество, наличие необходимого количества витаминов и аминокислот залог крепкого здоровья.*

*Третья дорога оказалась сложнее первых двух, здесь нужно поднять свой дух, научится позитивно мыслить. Позитивное мышление- доказано, что мысли материальны. И в Библии есть соответствующие слова (Да будет тебе по слову твоему)*

*Очень важно точно знать чего ты хочешь. Ставить перед собой цели и добиваться их достижения. Если правильно мыслишь, то информационное поле Земли примет "заказ" и задача будет решена. Это вовсе не значит, что озвучил свои желания и лёжа на диване ждёшь его исполнения. Трудиться нужно долго и упорно.*

*До сих пор, люди трудятся для своего здоровья. А может люди и есть волшебники, каждый сам для себя? Кто как потрудится, такое здоровье и приобретёт? Берегите себя и своё здоровье, в здоровом теле – здоровый дух!*