**Валеологические сказки**

**Разноцветные кубики**

Жили в коробке четыре кубика разного цвета. Желтый дружил с зеленым, а красный с синим (посмотри и запомни). А теперь закрой глаза.

Вдруг поссорились кубики между собой и поменялись местами (открой глаза и угадай, какие кубики поменялись местами).

**Расслабление и напряжение.**

Как-то грелась моя ладошка на солнышке. Ласковые лучики легко касались ее и приносили теплый привет. Вдруг на ладошку опустилась божья коровка: видимо, тоже решила погреться. Лапки у нее такие маленькие, она передвигает ими, будто топчется на месте. Мне стало щекотно и я закрыла ладошку, получился кулачок. Напряглись мышцы моих пальчиков, словно в замке сомкнулись.

Но неуютно в кулаке моей гостье – темно, тесно. Жалко мне ее стало, и я раскрыла ладошку: лети, божья коровка к деткам, я тебя не обижу. М расслабились мои пальчики, нет больше темницы в кулаке.

**Правильная осанка.**

Представь, что твой организм – это маленький домик, внутри которого живут наши органы: сердце, легкие, печень и др.; где каждый житель имеет свое место, и помогают ему в этом крепкие стены – наши мышцы. Если мышцы будут слабыми, то жители не будут надежно защищены они начнут болеть. А значит, будешь болеть и ты сам. Поэтому необходимо укреплять свои мышцы –тренировать их, выполнять физические упражнения .

Что же может произойти, если хозяин домика – организма лентяй и не хочет его укреплять? Мышцы станут слабыми, они не смогут удержать позвоночник в прямом положении.

У человека ухудшиться осанка, голова опуститься вниз, плечи и спина станут сутулыми. У него всегда будет плохое настроение. Из-за болезней человек будет выглядеть угрюмым, непривлекательным, с ним никто не захочет дружить.

А давайте проведем такой эксперимент: измените осанку, выпрямите туловище, разверните плечи, поднимите голову – и ваше настроение непременно улучшиться. Не зря говорят о людях с правильной осанкой, твердой походкой: это гордый, красивый человек, он уверен в себе, значит, с ним можно иметь дело, можно дружить.

**Колдунья-грязь** (правила личной гигиены).

В одном хмуром, потаенном уголке леса живет старая колдунья Грязь.

Но беда в том, что никто не знает, где она живет, ведь таких потаенных уголков в лесу очень много. Поэтому справиться с колдуньей никто не может. Пользуется она этим все время, рассылает своих слуг разносить грязь, микробов, болезни, приносить уныние и скуку в дома.

Взмахнет своим черным плащом, и полетят микробы во все стороны. А ведь они такие маленькие, что глазами ты их никогда не увидишь.

Возьмешь в руки грязную игрушку, захочешь съесть немытое яблоко, а они уже на нем спрятались: пользуются своей невидимостью. Ждут любой возможности попасть в организм.

Но не бойся, малыш! Хочешь совет: подружись с Мойдодыром. оказывается, против любого колдуна есть маленькое простое средство, маленькое волшебство. Все микробы и даже сама колдунья Грязь боятся простой воды и мыла. Они просто уничтожают войско колдуньи, не позволяют им проникнуть внутрь домика – человеческого организма.

Будь аккуратен всегда. Каждый раз, перед тем, как съесть что-нибудь вкусненькое, хорошо вымой руки с мылом, обязательно мой фрукты и овощи.

Следи за чистотой своей одежды. И я уверена, что колдунья Грязь испугается и не будет беспокоить тебя своими опасными набегами.

Расти здоровым, малыш!

**Хмурое утро** (почему мы видим мир цветным).

Проснувшись рано утром, я выглянула в окно. Моему огорчению не было предела: небо было затянуто сплошной пеленой облаков. Они были такими плотными, что даже маленький лучик не мог выскользнуть из грозового заточения. Все вокруг стало хмурым, серым, скучным.

Ещё секунда, и дождь бесцветными нитями стал сшивать небо и землю. Дождь так старался, что его дождевые нити становились все тоньше и тоньше, пока наконец совсем не кончились. В полотне туч образовались дырки, самые обыкновенные.

И, конечно же солнечные лучи не замедлили туда нырнуть, увлекая свои волшебные краски за собой. И решили эти волшебные лучи построить разноцветный мост от неба до земли. Взялись за руки, соединились и… о чудо! Что же это за волшебный мост образовался? Конечно радуга!

А в нашем организме, а именно внутри глаза, находятся разноцветные окошки. Разыграются зеленые лучики, откроются зеленые окошки, пустят в дом зеленых зайчиков, и видим мы зеленую траву, листья на деревьях. Разыграются красные лучики, и мы видим красную рубашку божьей коровки, красный глазок светофора.

Ну, а если разыграются все лучики, то мир предстанет перед нами во всем многообразии цветов и красок.

**Путешествие маленького звука** (прекрасный мир звуков).

Жил-был маленький звук. Он очень любил путешествовать. У него не было постоянного дома и жил он, где захочет. То заберется в трубу и начнет завывать, как зверь неведомый, то спрячется в свисток и начнет свистеть, заглушая всех.

И вот однажды наш звук решил попутешествовать по организму малыша. Малыш капризничал, плакал и никак не хотел спать. Как только мама его не успокаивала, ничего не помогало. Но только как проникнуть внутрь: залез в нос, но неуютно стало звуку – сыро, и вылез он оттуда. Решил проникнуть через рот, но и там его постигла неудача. Там обитало огромное количество трудяг, и каждый занят своим делом. С огорчением вернулся звук наружу. А вот, что это еще за пещера? Да там такие же жильцы как и он! Может, попробовать пройти через это отверстие? По пути от других звуков он узнал, что эта пещера называется «ушная раковина». А и правда, она, как морская раковина, вся извитая. Ушная раковина – как звукоулавитель, она улавливает звук и отправляет его дальше, вглубь уха. Ну и что же наш путешественник? Попав в ушную раковину, он переместился в наружное ухо. А там выстроилась целая очередь звуков, оказывается впереди преграда –барабанная перепонка. Чтобы звуку проникнуть дальше, нужно заставить двигаться барабанную перепонку. За ней находятся еще две пещеры: среднее и внутреннее ухо. Пройдя по ним, наш звук-путешественник тихо запел: «спи, ребенок, сладко-сладко, баюшки-баю! Дрема сон подарит сладкий а я песенку спою!» И наш малыш успокоился, закрыл глаза и уснул.

**Капризная принцесса** (вкусные и полезные продукты).

У одного короля была дочка, которую он обожал больше всех на свете. На завтрак, обед и ужин ей приносили только самые изысканные лакомства.

Птичье молоко, щоколадный пудинг, мороженое и клубничный крем – вот такое меню было у принцессы. Но почему-то принцесса не была ни веселой, ни румяной, а наоборот, чахла на глазах. Все эти лакомства она видеть не могла. Отведает через силу того, другого – и все.

Тогда король велел объявить повсюду, что отдает принцессу замуж за того, кто ее вылечит. Съехались в королевство лекари со всего света. Но какие лекарства они не выписывали, ничего не помогало. Принцесса болела еще больше.

Тогда крестьянин предложил принцессе съесть черного хлеба, и выпить стакан молока. Откусила она корочку черного хлеба, выпила молока и захотелось ей кушать, проснулся у нее аппетит. Каким же волшебством обладает черный хлеб? А никакого волшебства нет, просто молоко и хлеб придали сил организму принцессы, который ослаб от одних сладостей. Но это не значит, что нужно питаться одним хлебом и молоком. Пища должна быть разнообразной: фрукты, овощи, мясо, молоко, каши. Тогда аппетит никуда не уйдет.