**Сказки по формированию здорового образа жизни: «Колобок, или путь к здоровью», «Эликсир молодости»**

*Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры.*

Иван Петрович Павлов,

русский ученый-физиолог



Во всем мире наметилась тенденция новых подходов в вопросах формирования здорового образа жизни. Учителя, работающие в этом направлении, ориентируют свою деятельность на формирование у детей позиций признания ценностей здоровья, чувства ответственности за сохранение своего здоровья, расширения знаний и навыков по гигиенической культуре. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста ухудшилось: увеличилось количество детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья – с 60,9 до 67,6%, а имеющих хронические заболевания – с 15,9 до 17,3%.

Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у дошкольников и младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

На уроках и во внеклассной деятельности мы учим детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия. Важно, чтобы занятия по здоровому образу жизни содержали познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, были необходимыми для развития навыков ребенка. Чтобы повысить интерес к таким занятиям, важно, чтобы их содержание наполнялось сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Мы предлагаем учителям использовать в своей работе сказкотерапию: совместное создание взрослыми и детьми светлой, увлекательной сказки. Примерами таких сказок являются сказка «Колобок, или путь к здоровью» и сказка «Элексир молодости».



**СКАЗКА**

**«Колобок, или путь к здоровью»**

**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 ёлок и берёз.

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 смешён,

На окошке я стужён,

Я ушёл 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.

Идёт в огород, рвёт морковь и несёт 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 пенёк,

Песенку послушай.

Колобок я, непоседа,

Испекли меня для деда,

На сметане я смешён,

На окошке я стужён,

Я ушёл 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 смешён,

На окошке я стужён,

Я ушёл 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.

*Идёт по лесу и находит бутылки от спиртных напитков. Имитирует, что пьёт.*

**Ведущий:**

Что ты, что ты, Косолапый? Что ты, хочешь навредить своему здоровью? Да ещё и дети на тебя смотрят. Вот лучше возьми бочонок мёда. Кушай его и всегда будешь здоровым.

*Медведь берёт 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 мешён,

На окошке я стужён,

Я ушёл от стариков,

Прыг с окна- и был таков!

От медведя я ушёл

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.

*Идёт на огород, рвёт овощи.*

**Ведущий:**

Сказка – ложь, да в ней намёк, а маленьким украинцам здоровья урок.

Под украинскую народную музыку водят хоровод.

**СКАЗКА**

**«Эликсир молодости»**

За горами, за лесами,

За широкими морями,

Против неба – на земле

Жил старик в одном селе.

У старинушки три сына:

Старший умный был детина,

Средний сын и так и сяк,

Младший… тоже не дурак!

В долгом времени аль вскоре

Приключилося им горе.

Старик собрался помирать –

Надо рецепт молодости достать!

Он сынов своих собрал

И такое им сказал:

«Вы сыны мои родные, -

Удалые, молодые.

Вы должны меня спасти,

Рецепт молодости привезти!»

Братья долго не сбирались –

В тот же вечер распрощались.

День проходит, два проходит –

Глаз с окна старик не сводит.

В третью ночь старшой идёт

И такую речь ведёт:

«Эй вы, сонные тетери!

Отпирайте брату двери,

Под дождем я весь промок

С головы до самых ног».

Брату двери отворили,

Разыскателя впустили,

Стали спрашивать его:

Не привез ли он чего?

Старший тут же помолился,

Вправо, влево поклонился

И, прокашлявшись, сказал:

«Вот я что, отец, достал.

Чудо-крем – чуть дотащил! –

Он избавит от морщин».

Похвалил его отец:

«Ты, Данило, молодец!»

Кремом он себя обмазал

И лег спать с открытым глазом.

Тут и щиплет, и болит.

Знать, здоровие бурлит!

Чуть рассвет в окно глядит –

Старик у зеркала стоит.

Все морщины сосчитал,

Тихо с ужасом сказал:

«Крему больше я не верю:

Чуть не помер от «нивея»!

Вдруг Гаврило к нам придет

И рецепт мне принесет?»

Так сказал и удивился:

Средний сын к нему явился!

Он явился, помолился,

Вправо, влево поклонился

И, прокашлявшись, сказал:

«Вот я что, отец, достал.

То не водки двести грамм –

Это Биттнера бальзам!

Если ты, отец готов –

Пей, живи без докторов!»

Похвалил его отец:

«Ты, Гаврило, молодец!»

«Биттнер» взял и в тот же миг

Отхлебнул его старик.

Постоял он, подождал

И… куда-то убежал!

День проходит, два проходит –

Старичок с горшка не сходит.

Просто средний позабыл,

«Мезим форте» не купил.

Наш старик совсем болеет,

Старость скоро одолеет.

Вот он слышит странный звук:

Младший появился вдруг!

Пред глазами чудный ряд:

Девицы в ряду стоят,

Молодые, озорные,

В мелки кольца завитой,

Хвост струится золотой.

«С ними в ряд ты становись.

Не ленись, а потрудись!»

Наш старик, сколь ни был пылок,

Долго тер себе затылок.

«Чуден, - молвил, - божий свет,

Уж каких чудес в нем нет!»

Весь отряд тут поклонился,

Танцевать скорей пустился.

Под ритмичную музыку девушки выполняют упражнения по аэробике.

Год прошел, другой идет –

Дед не курит и не пьет!

Каждый день он прыгал, бегал,

Много плавал, в мяч гонял,

Набирал для жизни сил,

Не хворал он и не ныл.

Он соседских стариков

Пережил на сто годков!

Говорил он им зимой:

«Закалялись бы со мной!

Утром бег и душ бодрящий.

Бег спортивный, настоящий.

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной.

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет!

Не послушались – болеют!

Молодым я говорю,

И сто раз им повторю:

Со здоровьем дружен спорт!



Стадион, бассейн, корт,

Зал, каток – везде вам рады.

За старание в награду

Станут мышцы ваши тверды,

Будут кубки и рекорды!»