

**Сборник сказок и рассказов
о пользе физкультуры и спорта**

*Материал подготовила:
инструктор по физической культуре
Жигалова Татьяна Владимировна*



Аннотация к сборнику сказок и рассказов

Данный сборник поможет сформировать у детей осознанное отношение к своему и здоровью и привычку быть здоровым. Они понятны и близки детям, легко запоминаются. Читая или рассказывая данные сказки, сопереживая героям, у детей формируется понятие о здоровом образе жизни, необходимости гигиенических процедур и товарищеских отношениях.

Степень распространения. Поучительные сказки и рассказы могут использоваться педагогами и родителями, приобщая детей к здоровому и правильному образу жизни.



Уважаемые родители!

Все знают о том, что спорт – это жизнь. И чтобы спорт стал частью жизни вашего малыша, нужно постараться привлечь его к этой сфере. А как это сделать, если, например, живые примеры не помогают, а собственного желания вступить в общество здоровых и весёлых спортивных детишек у малыша не появилось? Можно использовать свою фантазию и некоторые способности и действовать по-другому, например, рассказывать сказки о спорте, в которых уклон делается на то, что спорт – это весело и здорово, а также что он помогает в жизни.

Итак, такие рассказы и сказки о спорте понравятся деткам и возымеют эффект, который заключается в привлечении к спорту и своеобразной его рекламе и пропаганде. Читайте их своему ребёнку, и вы увидите, как он сам изъявит желание заняться спортом.

Приятного чтения!



«Ай, да кашка!»

Жили — были два неуклюжих человечка — Толстячок и Хилячок. Один с утра до вечера что-то ел, перекусывал, жевал, заедал. Другой вздыхал, стонал, капризничал и от любой еды отворачивался.

Однажды сидели они на скамеечке, смотрели по сторонам, скучали. Вдруг видят: идет озорной мальчишка Здоровячок, песенки напевает, бодрым шагом шагает, мяч покидывает, сам подпрыгивает. Завидно стало Толстячку и Хилячку, что так весело живет Здоровячку. Стали расспрашивать, в чем секрет его силушки, ловкости да хорошего настроения. Рассказал Здоровячок о необыкновенно вкусной и полезной гречневой каше и чудодейственной силе физкультуры.

Стали Толстячок и Хилячок каждое утро делать зарядку, купаться в речке, бегать, прыгать, кувыркаться. Стали есть гречневую кашу да нахваливать: «Ай, да каша, сила наша!».

Так два неуклюжих человечка превратились в веселых, озорных мальчишек.

«Заяц — сладкоежка»

В одном лесу жил необыкновенный заяц. Необыкновенный, потому что все зайцы любили грызть капустные кочерыжки, а этот заяц питался исключительно сладостями. Прибежит в деревню, встанет посреди улицы на задние ноги, начнет кувыркаться, кружиться, забавно подпрыгивать. Артист, да и только!

Ребятам и взрослым очень нравился этот заяц. Угощали его конфетами, печеньем, даже варенье наливали в капустный листочек. А он все съест и в лес ускачет.

Так и питался заяц. Стал толстый, неуклюжий, ленивый. Потом и другая беда стала донимать. Заболели у зайца зубы, да так сильно, что не спал он три дня и три ночи, стонал, слезы лил. Пожалели его другие зайцы, принесли ему много моркови, репы да капусты: «Ешь, заяц, овощи. Они очень вкусные и полезные, потому что в них много витаминов. И помни, не заячье это дело — конфеты грызть».

Послушался друзей заяц. Стал водичку пить ключевую, есть овес и морковочку, свеклу и капусточку. Больше о больных зубах и не вспоминал!

«Как белка всех зверей приучила к зарядке»

В одном большом и красивом лесу жили звери. Все они были заняты своими делами: медведь Топтыга мед собирал, ёж Пыхтун грибы искал, жаба Квакша на солнышке грелась и мух ловила. Жила в лесу и рыжая красавица белка Стрелка. Белка была всегда здоровой, красивой и бодрой. Постоянно она, то орехи собирала, то бельчат воспитывала, то дупло в дереве украшала. Хорошо белке Стрелке жилось в лесу, со всеми зверями она дружила, и звери ее очень любили. Но было у белки одно «странное» увлечение. Никто из ее друзей зверей не мог понять, зачем белка, как проснется, то по ветке прыгает, то по дереву вверх вниз лазит, то с бельчатами в салки играет.



Собрались как-то медведь Топтыга, заяц Прыгун, ёж Пыхтун, жаба Квакша вместе и решили у белки Стрелки окончательно выяснить, зачем она каждое утро это делает. Подходят они к дереву, видят белка взяла травинку и прыгает через нее. Еще больше звери удивились. Стоят, смотрят на белку, и понятия ничего не могут, зачем она на ветке прыгает. И тут медведь не выдержал и говорит:

- Белка, ответь нам на вопрос, зачем ты каждое утро по веткам прыгаешь, по кочкам скачешь?

А белка им отвечает:

- Друзья! Это же утренняя зарядка! Она нужна для того, чтобы быть бодрыми, красивыми и здоровыми!

А звери спрашивают:

- А как же делается эта зарядка? Не все же могут по веткам прыгать, как ты.

А белка говорит:

- Не расстраивайтесь, друзья! Я и вам покажу, как её нужно выполнять. Будете ее со мной каждый день делать. Только есть одно условие!

- Какое?

- Нужно не лениться, стараться все упражнения за мной повторять. Согласились звери, стали по своим делам расходиться.

А белка им говорит:

- Приходите завтра к этому дереву, да только встаньте пораньше, чтобы времени нам хватило на зарядку.

- Хорошо, придем пораньше

На следующий день звери, как и обещали, пришли к дереву, где жила белка. Говорит она лесным жителям:

- Молодцы! Теперь встаньте все в ряд! И упражнения за мной повторяйте.

Звери встали в ряд и начали за белкой движения повторять. Сначала белка начала наклоны делать в стороны, так быстро и ловко, что никто не успевал за ней. Белка также отжималась от земли, и задними лапами выпады делала вперед-назад и прыгала и бегала. Затем она присела десять раз, звери тоже. Но у зверей не было больше сил, они устали и сели на траву отдохнуть. А белка и говорит:

- Не расстраивайтесь, друзья! Все у вас получится! Главное каждый день утреннюю зарядку делать.

Звери пришли и на следующий день, и через день. Делали вместе с белкой Стрелкой зарядку ежедневно. Начали замечать: все легче и легче приседать стало, все больше отжиманий делать могут, болеть меньше стали, окрепли, похорошели. И говорят как-то белке:

- Спасибо, белка! Ты нас к утренней зарядке приучила, и теперь мы самые здоровые и красивые во всем лесу!

Теперь каждое утро в лесу звери начинают с зарядки. Ведь это полезно, весело и здорово!



«Друзья здоровья»

В одном дворе на окраине города жил-был мальчик. У него был лучший друг - Микроб. Целыми днями друзья сидели в комнате перед телевизором.

- Может пойдём погуляем? – спрашивал мальчик.

- Ни в коем случае, - отвечал Микроб, – ты, что хочешь заболеть?

- Нет, конечно. А может тогда сделаем зарядку?

- Ну вот еще! Руки ноги заболят. Давай лучше мультфильмы смотреть.

Так проходили дни и недели. Мальчик стал часто болеть и хмуриться. Все стали называть его Слабышом. Однажды, Слабыш сидел около окна и смотрел во двор. Во дворе играл мальчик, который жил по соседству. Его звали Крепыш. Крепыш был здоровым, умным мальчиком и у него всегда было хорошее настроение. Увидев в окне Слабыша, Крепыш крикнул:

- Здравствуй Слабыш. Выходи со мной погулять.

- Не могу. Я заболел...

- А вот я никогда не болею!

- Как же тебе это удастся?

- Мне помогают мои друзья. Если хочешь, я и тебя с ними познакомлю.

- Очень хочу! – сказал Слабыш и побежал на улицу.

Микроб схватил его за руку:

- Не пущу! – сказал он

- Я же только на минуточку! - ответил Слабыш и выбежал из комнаты.

- Ну и где-же твои друзья? – спросил Слабыш уже стоя рядом с Крепышом. – И как они тебе помогают?

- Да вот они!

Рядом с ним действительно стояли три незнакомца.

- Здравствуй Слабыш! Я Солнце.

Ярко в небе я свечу,

Всем дарю тепло.

Все болезни излечу

Вирусам назло!

- А я прохладная Вода.

Здоровья вам желаю.

Я вам не принесу вреда,

Я тело закаляю.

- Я тоже ваш хороший друг,

Гуляйте больше малыши!

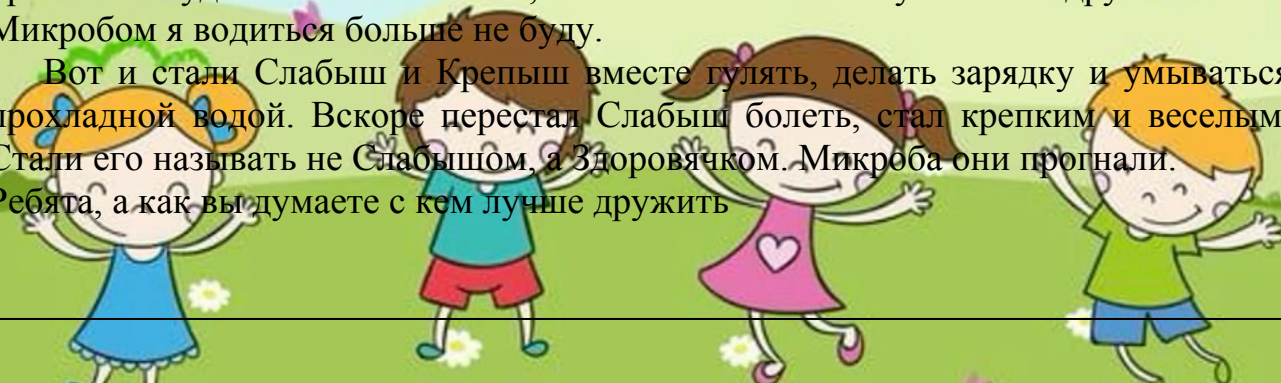
Ведь воздух закаляет дух,

Гуляй и носиком дыши!

- А мой друг Микроб говорил мне все наоборот. Значит, он меня обманул, - промолвил удивленный Слабыш, - Я тоже очень хочу с вами дружить. А с Микробом я водиться больше не буду.

Вот и стали Слабыш и Крепыш вместе гулять, делать зарядку и умываться прохладной водой. Вскоре перестал Слабыш болеть, стал крепким и веселым. Стали его называть не Слабышом, а Здоровячком. Микроба они прогнали.

Ребята, а как вы думаете с кем лучше дружить



«Про умное Здоровье»

В некотором царстве, сказочном государстве, жило-было Здоровье. Любило оно людей. Каждое утро на зарядку всех поднимало, принимать прохладный душ заставляло, обтираться влажным полотенцем принуждало, за правильным питанием следило.

Да только отмахивались, порой, люди. На таблетки, микстуры, мази, сиропы надеялись. Но, как сказал один мудрец: «Здоровье в аптеке не купишь». Надоело Здоровью по домам бегать. И решило Здоровье так: «Кому я дорого, тот сам будет вести здоровый образ жизни. А кто не будет этого делать, тот пусть за мной побеждает, поищет меня. Если найдет в аптеке, то хорошо. Да только сдаётся мне, что чтобы быть здоровым, одной аптеки мало. Таблетки, микстуры, мази, сиропы помогут лишь на время. А крепкое здоровье добывается долго, да по крупицам».

Так оно и случилось. Кто в жизни бережёт своё здоровье, постоянно заботится о нём, тому всё и здорово. И не надо ему бегать, искать Здоровье. А кто здоровья своего не ценит, тому побегать за ним придётся.

Потерять здоровье легко, а восстановить – ой, как трудно.

«Сказка про Крокодила, который не следил за своим здоровьем»

Жил на свете Крокодил.
Он лечиться не любил.
Докторов он всех боялся,
От прививок уклонялся.
За собой он не следил:
Лапки он свои не мыл,
Зубки он свои не чистил,
О прививках и не мыслил.
Вот однажды утром встал
И себя он не узнал.
Весь опух, болит живот,
Не откроет даже рот.
«Что мне делать? Как мне быть?
Нужно помощь попросить.
Звери, птицы, помогите.
От боли вы меня спасите!»
Приползла к нему Змея
И ответила она:
«Срочно к доктору иди
И таблетки ты прими!»
Разозлился Крокодил,
Чуть Змею не проглотил.
Испугалась гут Змея,
И скорее уползла.



Попугай к нему летит,
Крокодилу говорит:
«Тут одних таблеток мало.
Уколы делай, чтоб лучше стало!»
«Все само собой пройдет:
И ангина, и живот», –
Так ответил Крокодил
И зарылся прямо в ил.
Только боль-то не проходит,
Крокодил сильнее «воет»:
«Вот напасти, вот беда,
Ведите доктора сюда!»
Доктор вынул шприц большой:
«Ну, и где же наш больной?»
Крокодил раскрыл глаза,
По щеке бежит слеза.
Зубы крепко только сжал,
Укол себе он сделать дал.
Не прошло и полчаса,
А от боли ни следа.
Слава нашим докторам,
Кто здоровье дарит нам!

«Любимый мяч»

В одном небольшом городе под названием «Спортивный» жили необычные люди. Они отмечались тем, что любили спорт. Ведь спорт укрепляет здоровье, дает силу и энергию. В этом городе находился волшебный магазин. И чего в магазине только не было: коньки, лыжи, сани, скакалки, обручи, мячи. Зимой все покупали зимний инвентарь, летом летний инвентарь. Не везло только одному красивому волейбольному мячу. Его никто не покупал. Мячу было обидно, что он никому не нужен.

И вот случилось чудо. Однажды одним теплым летним днем, в магазин зашли мама с дочкой. Чего только не хотелось купить девочке Кате. Катя увидела на полке одинокий волейбольный мячик и сразу попросила маму его купить. И мама купила Кате мяч. Они все вместе отправились домой.

На следующий день Катя решила пойти на улицу и взяла с собой мяч. Во дворе было много детей, увидев у Кати мяч, они стали отбирать его у девочки и кидать в разные стороны. Катя заплакала. Но тут случилось чудо. Куда бы дети ни кидали мяч, он все время возвращался к Кате.

Девочка Катя и волейбольный мячик очень подружились. Катя даже придумала ему имя «Солнышко», потому что он был оранжевого цвета. Она играла с ним каждый день.

Прошло много лет. Катя выросла и, благодаря этому мячу, попала в сборную России по волейболу. Катя всегда брала свой любимый мяч на соревнования и команда побеждала.



Так они и живут дружно с мячом и спортом, стремясь всегда к победе.

Гимнастика и Разминка.

В сказочной стране жили две подружки - Гимнастика и Разминка. Чаще всего их можно было встретить на стадионе (это такое место в сказочной стране, где все занимаются спортом). Много ребят собиралось там, где появлялись Гимнастика и Разминка. С Разминкой ребятам нравилось играть в спокойные игры; дети также собирались в кружок и делали различные упражнения. Гимнастика была веселой и задорной. Ребята весело смеялись, бегали, прыгали и играли. С такими подругами детям не страшны были ни мороз, ни болезни, ни скука.

Но вот однажды, когда Гимнастика и Разминка возвращались домой немного позже обычного, они решили сократить путь и пошли по тропинке, по которой никогда не ходили. Тропинка заросла травой, деревья смыкали над ней свои кроны и закрывали солнце. Было сыро и пахло не то поганками, не то плесенью. Подружки уже хотели вернуться назад, когда деревья расступились, и на полянке появился дом, из которого доносились странные звуки: чихание, кашель и стоны.

-Странно - сказала Разминка, - на улице лето, а кто-то болен.

Давай зайдем и спросим, не нужна ли помощь - предложила Гимнастика. Подружки подошли к разбухшей от сырости двери и постучали. Дверь им отворила бледная и больная Простуда (Гимнастика и Разминка никогда не встречались с этой девочкой, так как никогда не болели). Несмотря на жару, девочка была одета в шубу, но ее все равно трясло от холода.

-Как ты смогла заболеть - спросили подружки, - ведь на улице тепло?

- А я на улицу и не выходила - ответила Простуда, - зачем, в доме прохладно, солнце не мешает, лежи себе и отдыхай. Только вот кашель и насморк одолели, никак не проходят. Мне уже бабушка Ягушка Бессмертновна и настойку из пиявок приносила, и по спине крапивой стегала - ничего не помогает, только хуже становится.

-А хочешь, мы тебя будем лечить своими средствами? - предложили Разминка и Гимнастика.

-Что, купание в куриных перьях или обтирание лягушачьей слизью? - вяло поинтересовалась Простуда.

-А вот увидишь!

Когда Простуда появилась на стадионе в своей шубе (это-то в разгар лета) ребята сильно удивились, однако с радостью пригласили ее в игру «Сначала». Простуде было скучно, да и как-то лень. Со временем упражнения стали получаться все четче, движения стали ловкими и уверенными, а в футбол вообще она стала играть лучше всех.

С удивлением заметила Простуда, что на стадион ходить ей нравится, а лежать дома на кровати - нет, что чихание и кашель прекратились, а лицо стало румяным, кожа загорелой. Девочка так полюбила физкультуру и спорт,



что стала заниматься и дома. И звать ее стали не Простудой, а Зарядкой. И про старое имя все забыли, потому что оно ей больше не подходит.

«Лесная сказка»

В одном сказочном лесу жили зайчонок Пушок, бурундук Орешек и медвежонок Триша. Каждый день они встречались на поляне, играли, бегали, прыгали и устраивали соревнования. Только Триша, приходя на поляну, сразу залезал в кусты и ел малину. Зверята звали его играть, но медвежонок всегда отказывался. Ему лень было бегать по дощечкам, прыгать с пенька на пенек. Для Триши ничего не было лучше, как съесть пару горшочков меда и полежать на солнышке. Поэтому, Триша был неуклюжий, вялый и сонный. Однажды в лесу случился сильный пожар. Все звери спасались от огня. Только Триша сразу стал задыхаться от бега, он подолгу застревал в оврагах, с трудом перелезал через поваленные деревья. Пушок и Орешек не могли оставить друга в беде. Они схватили медвежонка за толстые лапы и побежали изо всех сил. Когда зверята, пробежали по мостику через речку, то мостик сломался под мишкиным весом. Чудом друзьям удалось добраться до берега. Триша понял, как плохо не заниматься физкультурой и спортом, и пообещал друзьям каждый день делать утреннюю гимнастику, бегать и прыгать на поляне.

«Как помирились Морковочка и Кабачок»

Жила - была на одном огороде девица-краса зеленая коса Морковочка. Рядом с ней на парниковой куче рос и толстел Кабачок-боровичок. Оба овоща очень любили, когда хозяйка поливала их из лейки, радовались летнему солнышку, росли и набирались сил. Одно плохо – часто ссорились. Все спорили – кто из них вкусней, нужней да полезней для здоровья. Морковочка хвасталась: «Я лучше тебя! Я оранжевая, хрустящая, сочная. А сколько во мне витаминов-каротинов! У всех, кто со мной дружит зубки крепкие, здоровые, а зрение распрекрасное. Вот какая я!». Кабачок ей не уступал. Он громко и важно доказывал своей соседке, что есть блюда из кабачков всем очень полезно и необходимо, ведь кабачок овощ диетический. Так и спорили они все лето. Пришла осень, стала хозяйка собирать урожай, делать вкусные заготовки на зиму из моркови, кабачков и других овощей. Все ели, радовались, хвалили вкусные овощи и умелые руки хозяйки. С тех пор Кабачок и Морковочка стали дружить и больше никогда не ссорились, потому что оба они вкусные и полезные!

«Приключения микроба Кузи»

Жил микроб, звали его Кузя. Он был страшный, безобразный и очень любил приставать к людям, особенно маленьким детям, которые забывали мыть руки, фрукты и ели сладости на улице.



Однажды Кузя встретил девочку, которая очень не любила умыться, и ходила всегда с грязными руками. Так он и подружился с девочкой - грязнулей. От этой крепкой дружбы у девочки очень сильно заболел живот. Ведь она забывала мыть руки перед едой, и Кузя всегда сидел у ней на ладошках. Когда девочка кушала, она проглотила Кузю вместе с едой. Так вредный микроб попал к ней в живот. И начались удивительные приключения Кузи внутри девочки. Девочке стало очень плохо, и ее увезли в больницу на скорой помощи. В больнице ей промыли желудок, поставили уколы и дали очень много таблеток, которые бы смогли прогнать микроба Кузю. Кузе стало плохо от всех лекарств, и он поспешил выбраться наружу.

С тех пор решил он больше не приставать к людям. А девочка поняла, что нужно следить за собой и обязательно мыть руки

«Лечебное молоко»

Давным-давно жил на земле король. И было у него две дочери: Катя и Маша. Катя часто бегала с дворца на луг. На лугу жила добрая корова, и она угощала Катю своим молоком. А Маша целыми днями сидела во дворце и болела. Король был обеспокоен состоянием дочери и приглашал врачей со всего света. Маше все также нездоровилось. Тогда Катя предложила сестре свою помощь: «Пойдем со мной на луг, там корова живет и у нее такое белоснежное вкусное молоко». Девочки пошли вместе на луг, корова напоила их своим чудесным молоком. Маше очень понравилось молоко и она начала пить его каждый день. Ей становилось лучше.

Вскоре Маша выздоровела и больше никогда не болела!
Пейте дети молоко, будете всегда здоровы!

