

Книга для родителей
Сказки о здоровье детей
Фырка и Здравик



Материал подготовила
инструктор по физической культуре

Прокопенко И.В.

Эта история произошла на волшебной планете Семитония, где жили здоровячки. Здоровячками на этой планете назывались дети - девочки и мальчики - и их родственники - папы, мамы, дяди, тети, дедушки и бабушки. Самого главного маленького здоровячка звали Здравик. Как ты думаешь, почему его так звали? Ну, конечно, потому, что он со всеми здоровался. Ты, наверное, хочешь спросить, откуда Здравик брал свое волшебство здоровья? Он получал его каждое утро, когда делал зарядку, во время которой заряжался волшебной силой здоровья от звезд. После того как Здравик с кем-нибудь здоровался, он через свою ладонь передавал волшебную силу здоровья. И тот, с кем он здоровался, становился еще здоровее. Главное волшебство планеты Семитония заключалось в том, что

Здравиком мог быть любой здоровячок. Да, да, любой! Но добиться этого было не так-то просто. Каждую ночь в небе собирался Космический Совет. И на этом Совете звезда Солнце и девять ее планет, одной из которых и была планета Семитония, решали, кто же сегодня из здоровячков лучше всех. И тех здоровячков, которые занимались своим здоровьем, побеждали на разных соревнованиях, да еще и помогали другим стать лучше, превращали в Здравиков. Если лучшей была девочка, она становилась Здравичкой. Когда здоровячки утром просыпались, то первым делом смотрели на свой стульчик, на который вечером аккуратно складывали одежду. У здоровячка, которого Космический Совет выбрал в этот день Здравиком или Здравичкой, на спинке стульчика появлялась знаменитая белая накидка с Цветком Здоровья в центре. Этот счастливый здоровячок быстро делал зарядку, принимал холодный душ, убирал в своем домике, завтракал и... выбегал с улыбкой на улицу. И все здоровячки сразу видели, кто выбран Здравиком или Здравичкой.

Что тут начиналось! Здоровячки бурно приветствовали главного

здоровячка, хлопали в ладоши, пели его или ее песенку и начинали друг с другом здороваться за руку.

Каждый здоровячок хотел быть Здравиком. Но им становился только тот, кто лучше всех делал зарядку, больше всех улыбался и здоровался, соблюдал режим дня, помогал своей семье и своим

друзьям и выполнял еще много-много правил здоровья.

И еще каждое воскресенье на планете Семитония наступал очень важный момент. Он назывался Круг здоровья. Ровно в 12 часов дня все здоровячки выходили на большую поляну, брались за руки, образуя большой-пребольшой круг. И тогда у них в ручках появлялось тепло. Это тепло исцеляло все болезни. Круг здоровья давал всем так много сил, что каждый здоровячок чувствовал себя Здравиком или Здравичкой. Вот так по планете передавалась волшебная энергия здоровья. Все было бы хорошо на этой планете, если бы в одном домике совсем недавно не поселился бы хлюпик Фырка. А звали его так потому, что... Тут нужно рассказать все с самого начала...

Когда-то на планете Семитония, в городке, который назывался Акри, жил здоровячок Акрыф. Он был очень веселый, добрый, всегда улыбался и каждое утро делал звуковую дыхательную гимнастику.

Вообще-то его звали Акры. Но когда он делал дыхательную гимнастику, самым любимым звуком, который у него очень хорошо получался, был звук «Ф». Этот звук очень хорошо тренировал его легкие. Акрыф дул на листы бумаги, листочки деревьев. И листочки начинали шевелиться и шелестеть, как будто дул ветер.

Когда друзья встречали Акры на улице, они всегда его просили: «Акры, покажи, как ты делаешь "Ф"». Акры с силой произносил «Ф», и друзья тут же повторяли за ним этот звук. Потом все просто говорили ему: «Акры, "Ф"». Он тут же понимал, в чем дело, и показывал свое знаменитое «Ф». Вот так и стали его называть - Акрыф.

Как-то утром Акрыф проснулся и подумал: «Я уже так давно занимаюсь дыхательной гимнастикой и другими оздоровительными упражнениями. Может быть, мне уже хватит этим заниматься?» И Акрыф не сделал упражнений. Потом он еще раз поленился заняться зарядкой, и еще раз, и еще раз...

И вот однажды утром, когда Акрыф проснулся, вокруг него

появились клубы черного дыма, сквозь которые он увидел страшного человека с сигаретой в зубах. Человек заговорил грубым низким голосом:

Акрыф! Меня зовут волшебник Пакость. Я прилетел с планеты Дурмания и поселился в старом разрушенном замке, недалеко отсюда. Я уже несколько дней наблюдаю за тобой. В последнее время ты ленишься и не делаешь оздоровительных упражнений. Это как раз то, что мне надо. Поэтому я хочу наградить тебя подарком. Чтобы получить его, тебе нужно почувствовать приятный запах, который исходит от моей сигареты.

И тут произошло самое страшное. Акрыф, ничего не подозревая и

веря незнакомому человеку, вдохнул дым сигареты. У Ак-рыфа сильно закружилась голова, и он потерял сознание.

Когда Акрыф очнулся, то увидел вокруг себя грязную комнату. На

полу валялись немытая посуда, корки хлеба, пустые консервные

банки, ржавые гвозди и еще много грязных вещей.

Перед Акрыфом стоял волшебник Пакость и зловеще улыбался.

Пакость произнес:

- Ну что, Фырка, нравится тебе твой новый дом?

- Я не Фырка, - хотел произнести здоровячок, - я Акрыф-ф-ф-ф-ф-Фырка! Мне нравится этот дом, - получилось у него.

- Вот и хорошо, - сказал Пакость. - Я заколдовал тебя.

С этой минуты ты будешь совершать только плохие поступки.

От

каждого плохого поступка ты будешь становиться все слабее и слабее. Лишь один здоровячок может помешать моему замыслу. Это Здравик. Но такое произойдет только в случае, если Здравик

узнает все секреты здорового волшебства и расколдует тебя. Я уверен, что он не успеет ничего сделать, потому что я заложил в тебя слишком много вредных привычек. Ровно через четыре года и один день ты станешь очень слабым. От этого с планеты Семитония истечет вся энергия и планета разрушится. Я превращусь в Главного Властелина Вселенной. И Пакость исчез.

Вот так и появился Фырка. Он сразу начал на всех фыркать. Когда он фыркал, вокруг него разлетались маленькие-маленькие черные шарики микробы, которые всех заражали разными болезнями. Как только Фырка на кого-то фыркнет, тот сразу чем-нибудь заболевает.

Все больше и больше здоровячков превращалось в хлюпиков, таких же, как сам Фырка.

Однажды Фырка пришёл на урок здоровья «Весёлые движения», который проводил Огник (сын Огня). Огник спросил его:

- Фырка, ты хочешь снова стать здоровым?

- Как я теперь стану здоровым? Меня ведь заколдовал Пакость! -

ответил Фырка.

- Фырка, мы, юные учителя здоровья, которых послал на планету Семитония Космический Совет, обладаем волшебной силой природы, которая делает любого здоровячка еще здоровее.

Если ты будешь выполнять все, что необходимо, мы расколдуем

тебя, и ты снова станешь здоровячком! - продолжил Огник.

- Ну ладно, давай попробуем! - решил Фырка. Значит, я могу теперь называть вас не юными учителями здоровья, а юными волшебниками здоровья?

- Можешь и так нас называть. Только существует одно самое главное условие, без которого наше волшебство здоровья не действует, — сказал Огник.

- Какое еще условие? - удивился Фырка.

- Очень простое и в то же время самое сложное, ответил Огник. - Ты должен сильно захотеть стать здоровым. Без твоего желания ни у меня, ни у моих друзей ничего не получится.

- Я попробую, - сказал Фырка.

Тогда начинаем волшебное превращен: воскликнул Огник. Но перед началом волшебства мы должны спеть волшебную песенку. Когда мы будем ее петь, повторяй за мной все мои движения.

Здравик поможет нам.

ВОЛШЕБНАЯ ПЕСЕНКА ОГНИКА

Дум-ду-дум, ду-дум, ди-им:

Волшебство, произойди!

Семитоник, расцветай,

И здоровье Фырке дай.

Во время пения волшебной песенки Фырка повторял все волшебные движения Огника и Здравика, Под музыку хлюпик совершал руками круг энергии из китайской гимнастики с особым названием «цигун». Сначала его руки плавно поднимались через стороны вверх, затем так же плавно опускались вниз. Под быструю музыку проигрыша он ловко двигал перед собой руками, согнутыми в локтях, будто одна рука догоняла другую. Это было похоже на колесо.

Когда песня закончилась, Огник сказал:

- Отлично! Теперь ты полностью готов к волшебным превращениям. Волшебство первое - волшебство красивого движения. Ты не очень любишь двигаться, и не умеешь делать это красиво. Сейчас мы отправимся в зоопарк и поучимся движениям у животных и птиц.

Нам даже необязательно идти в настоящий зоопарк. Достаточно спеть для этого песню «Зоопарк». Повторяй за мной все, что я буду делать.

ЗООПАРК

*В зоопарк, дружок, мы пойдем с тобой,
Будем там смотреть,
Как живет лиса,
Как живет барсук,
Как живет медведь,
Как огромный морж в голубой воде умывается,
Как кричит павлин, птица царская, надрывается.*

Припев:

*Зоопарк, зоопарк,
Для зверей - дивный парк.
Заповедный покой,
Райский мир колдовской.
На лугу слоны в свои хоботы
Будут там трубить.
Обезьянки вслед будут нам махать,
Будут нас дразнить.
А верблюд большой рыжей головой будет нам кивать,
И кукушечка на опушечке будет куковать.*

Припев.

Там невдалеке в небольшой реке крокодил живет

***И зубастый весь и ужасный весь раскрывает рот.
А на берегу прямо у скалы грозный тигр рычит,
И по дереву своим носиком дятел там стучит.
Припев.***

- Молодец, Фырка! Ты очень старался, - похвалил Огник. У тебя получились очень красивые движения, напоминающие танец. Теперь готовься ко второму волшебству.

Прошел еще один месяц. Президент планеты Семитония Ростик пригласил к себе в гости Орси (дочь Земли), чтобы узнать, какие нездоровые привычки ей удалось расколдовать у Фырки.

- Здравствуй, уважаемая Орси! Расскажи мне, пожалуйста, как дела у Фырки, - попросил Ростик. Надо сказать, что все здоровячки на планете Семитония уже знали историю про Фырку. И каждый день все интересовались тем, какие еще нездоровые привычки удалось у него расколдовать.

- Здравствуй! - ответила Орси. У меня как раз сегодня должен состояться урок здоровья с Фыркой. Я собираюсь расколдовать еще одну нездоровую привычку Фырки. Не успела она договорить, как появился Фырка, который только что проснулся, хотя уже было 5 часов вечера, и тут же начал жаловаться:

- Фырк, помоги, Орси, у меня очень болит голова.

- Фырка, ты ведь не соблюдаешь режим дня, заметила Орси. - Твое здоровье поэтому постоянно ухудшается.

- И что мне теперь делать? - захныкал Фырка.

- Пройти три новых волшебных превращения, - ответила Орси.

- Фырк, ладно, давай! Не могу больше терпеть, сказал Фырка.

- Перед началом волшебства, как всегда, споем волшебную песенку Огника, - начала урок здоровья Орси.

И Орси с Фыркой запели:

***Дум-ду-дум, ду-дум, ди-дим: волшебство, произойди!
Семитоник, расцветай и здоровье Фырке дай.***

- Приступим к первому волшебству! - воскликнула Орси.

- Ты не соблюдаешь режим дня, очень поздно ложишься спать.

- Фырк, я слышал, что тот, кто поздно ложится спать, называется совой. Значит, я сова, - сказал Фырка.

Орси спросила: - Ты хочешь быть совой?

- Фырк, конечно! Это уж как здорово поздно ложиться спать.
Ух-у-у-у, -ответил Фырка.

И вдруг Фырка, вместо того чтобы говорить словами, начал «ухать». Он почувствовал, что у него появились крылья. Голова стала большой и круглой, а глаза совсем ослепли, потому что совы днем ничего не видят. Он превратился в настоящую сову.

- Ой, расколду-у-у-у-у-уй меня скорее! - испуганно «заухал» Фырка-сова. - Расколду-у-у-у-у-у-уй!

- Что, Фырка, ты не хочешь больше быть совой? Тогда лети в свой дом, ложись вовремя спать, и утром посмотрим, что произойдет, - произнесла Орси.

Фырка-сова улетел.

Наступило утро. Фырка открыл глаза, тут же потрогал себя и понял, что перестал быть совой. Фырка так обрадовался, что сразу помчался к Орси.

- Орси! - радостно сказал Фырка.

- Расскажи мне про все другие ритмы дня. Я хочу узнать об этом побольше.

- Ты мне ничего не хочешь сказать? - спросила, улыбаясь, Орси.

- Нет, - ответил недоуменно Фырка.

- Значит, нам предстоит скоро еще одно волшебство, волшебство вежливости, - сказала Орси.

- А пока я предлагаю спеть песни из цикла «Ритмы дня», которые поют в каждой семье здоровячки моей страны Орсия. Перед пением я буду объяснять, какое время дня нужно петь и что нужно при этом делать.

- Песня поется рано утром, сразу после пробуждения, - начала Орси.

НОЧЬ ПРОШЛА

Ночь прошла, прошла,

Темноту увела.

Замолчал сверчок,

Закричал петушок.

Встала маменька,

Открыла ставеньку.

Здравствуй, солнышко-колоколнышко!

Во время пения следующей песни нужно хорошо потягиваться, - продолжала Орси.

ПОТЯГУШЕНЬКИ

Потягушеньки

Моей душеньке.
Тянем ноженьки,
Тянем рученьки.
Сон, скорей уйди,
Сила, приходи.
Улыбнись, глазок,
Хоть один разок.

- А следующая песня - массажная, ее любят все здоровячки на планете Семитония, - воскликнула Орси.

РЕЛЬСЫ-РЕЛЬСЫ

Рельсы-рельсы, кух-кух,
Шпалы-шпалы, тук-тук.
Едет поезд, чух-чух,
Запоздалый, пух-пух.
Из распахнутых окошек
Кто-то высыпал горошек,
Бух-бух-бух-бух-бух!
Пришли куры, цып-цып,
Пощипали, цып-цып.
Пришли козы, бе-бе,
Пощипали, ме-ме.
Пришел слон, потоптал,
Конь ему помогал,
оп-топ-топ-топ-топ!
Прилетали пчелки,
Покусили колко,
Прилетали мошки,
Подбирали крошки.
От зеленого горошка
Не осталось ни крошки.
Не осталось.
Вот и песня вся.

- А теперь танец с присядкой, сказала Орси и пустилась в пляс.

МЫ В ГОРОДЕ РОДИЛИСЬ

Мы в городе родились
И на славу удались:
Ножки, будто калачи.
Щечки, будто кумачи.
В ручках - прянички,

В щечках - яблочки.
Глазки - звездочки,
Губки - розочки.

- Эта песенка для умывания, - сказала Орси и по Фырку к крану с водой.

- Эту песенку поют перед едой, - сказала Орси уже проголодавшемуся Фырке.

ТРАВКА

Травка-муравка со сна поднялась.

Птица-синица за зерно взялась.

Зайки — за капустку, мышки - - за корку,

Детки — за молоко.

После этой песни пришлось сделать паузу, так как Фырка начал уплетать за обе щеки булочку, припасенную заранее. Когда он закончил жевать, Орси сказала:

- Эту прогулочную песенку поют после еды. И они отправились с песней на прогулку.

ПРОГУЛКА

С тобой гуляем весело,

По улице идем.

И по дороге песенку

Веселую поем.

Ля-ля-ля-ля,

По улице идем.

Ля-ля-ля-ля,

Мы песенку поем.

Нам солнце улыбается,

ВОДИЧКА

Водичка, водичка,

Умой моё личико,

Чтоб глазки блестели,

Чтобы щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

У нас довольный вид.

И ветерок ласкается,

И ветерок шалит.

Ля-ля-ля-ля,

У нас довольный вид.

Ля-ля-ля-ля,

И ветерок шалит.

Песенка и прогулка так понравились Фырке, что он никак не хотел прекращать петь.

- Теперь споем песенку для вечернего купания, - сказала

Орси.

Буль-буль

Буль-буль-буль-буль-уль,

Рыбки плавают.

Буль-буль-буль-буль-буль,

Куклы плавают.

Буль-буль-буль-буль-буль,

Детки плавают.

Буль-буль-буль-буль-буль,

Котик плавает.

Милую головку

Умываем ловко.

Подставляет котик

Спинку и животик.

Повтор первых 4-х строк.

Когда Орси закончила петь, Фырка почему-то очень расстроился.

Что случилось, Фырка? - спросила Орси.

- Я скучаю по своей семье, - ответил Фырка.

- С тех пор как Наркотикус заколдовал меня, я не видел свою семью.

- Ничего, Фырка, - успокоила его Орси.

- Придет время мы расколдуем тебя, ты вновь вернешься в семью, и мама споет тебе колыбельную песню.

БАЮ-БАИНЬКИ

Баю-баиньки, птенчик маленький,

В теплом гнездышке засыпает.

Баю-баиньки, спят все зайчики,

И тебе пора баю-бай.

Шепчет ветерок: «Баю-бай»,

И сверчит сверчок: «Баю-бай»,

Ручеек журчит: «Баю-бай»,

Мама говорит: «Засыпай!»

Однажды Фырка пришёл в домик Ростика (сын Растений) и спросил: - Ростик, почему я такой бледный?

Ростик обрадовался появлению Фырки и сказал:

- Здравствуй, Фырка! Я очень рад, что ты сам ко мне пришел.

С удовольствием тебе помогу. Видишь ли, Фырка, бледным ты можешь быть по разным причинам. Но одна из них заключается в неправильном питании. Ты сказал, что любишь жирные, жареные и сладкие продукты и совсем не ешь зелени, овощей и фруктов. А

в них содержатся очень полезные для здоровья витамины. Витамины

- это волшебные крупы здоровья в продуктах. У каждого витамина есть своя буква. В моей музыкальной аптеке каждый витамин, имеющий букву, еще дружит с какой-нибудь ноткой.

Здравик, принеси нам, пожалуйста, все цветные шарики - витаминчики, - попросил Ростик.

- Мы будем на них смотреть и петь песню про витамины.

Разложив витамины на семь разных цветных горсточек, все запели «Витаминную песенку».

ВИТАМИННАЯ ПЕСЕНКА

Я семь витаминов знаю,

Каждый день я их съедаю.

Много их во всех продуктах,

Больше - в овощах и фруктах.

А- витамин,

Б - витамин,

Ц - витамин,

Д - витамин,

Е - витамин,

К – витамин,

П – витамин,

Все как один,

Все как один. 2 раза

- А в каком продукте больше витаминов? - спросил

Фырка.

- В разных продуктах разное количество витаминов. Овощи и фрукты всегда спорят между собой, кто из них полезнее. Главное волшебство - съедать каждый день не меньше семи разных

овощей и фруктов. Вот, слышишь, они опять начали спорить, ответил Ростик.

И Фырка вдруг услышал:

Я огурчик малосольный,
Съешьте – будете довольны!
Уважают лук все люди –
Я приправа в каждом блюде,
Я чеснок, я всех полезней,
Исцелю от всех болезней!
Я картофель молодой!
Съешь, порадуйся едой!
Для родителей и крошек
Предназначен я, горошек!
Это я, капуста!
Королева хруста!
Я морковка, знаю точно:
Любят дети вкус мой сочный.
Я душистая петрушка,
Вся в зеленых завитушках!
Свекла я, и, между прочим,
Я в борще всем нравлюсь очень.
Я румяный помидор.
Лучшим был я до сих пор.
Я соленьенький грибок,
Сразу прыгну на зубок.

- Друзья, хватит вам спорить! - воскликнул Ростик. - Мы вас всех очень любим.

- Я тоже хочу попробовать овощи и фрукты, заявил Фырка.

Ура! - обрадовался Ростик. - Произошло волшебство витаминов!
А ты готов к следующим превращениям?

- После такого вкусного превращения конечно готов! - задорно ответил Фырка.

На следующем уроке здоровья Ростик спросил Фырку:

- Скажи, пожалуйста, Фырка, что бы ты хотел сам у себя расколдовать?

- Если сказать правду, у меня очень болят зубы, - грустно признался Фырка.

- А ты их чистишь по утрам и вечерам? - спросил Ростик.

- Ну вот еще, зачем их чистить?! - возмутился Фырка.

- Тогда послушай одну песенку, - предложил Ростик.

Называется она «Мистер Кариес».

МИСТЕР КАРИЕС

Кто не чистит утром зубы?

Мне такие детки любы!

Вам, признаться, просто лень

Зубы чистить каждый день.

Ешьте больше шоколада —

Только это мне и надо!

Там, где пища застревает,

Часто кариес бывает.

Пробираюсь по ночам: топ-топ,

Прямо в ротик, детки, к вам: топ-топ.

И всю ночь вам спать мешаю: топ-топ.

Зубы порчу, разрушаю! Топ-топ.

Будут зубы все болеть,

И шататься, и чернеть!

Едва дослушав песню, Фырка грозно произнес:

- Эй, мистер Кариес, ты где? Я сейчас буду с тобою драться!

- Фырка, драться с ним можно только одним способом - чистить зубы каждый день! — воскликнул Ростик.

- А как нужно чистить зубы? - спросил Фырка.

И вдруг услышал:

Меня упругой сделали,

Чтоб зубы были белые,

Чтоб стали, как картинки,

От ровненькой щетинки.

- Кто это? - оглядываясь, спросил Фырка и опять услышал тот же голосок:

Это я, зубная щетка,

Белоснежная молодка.

Фырка не мог поверить своим ушам. Он никогда не

думал, что зубная щетка умеет разговаривать. Тут раздался другой голос:

Вкус мой нежный и приятный,

Свежий, очень ароматный.

- А это уже говорит зубная паста, представил гостью Ростик.

Фырка, как зачарованный, проговорил:

- Я хочу попробовать почистить зубы! Только я не знаю, в какую сторону нужно двигать зубную щетку.

- Я покажу тебе! - обрадованно предложил Ростик.

- Нужно намочить щетинки водой, выдавить на них из тюбика

пасту, аккуратно вставить щетку в рот щетинками с пастой к зубам и начать медленно чистить зубы, двигая щетку вверх и вниз, влево и вправо.

- Теперь иди и попробуй сам почистить правильно зубы, снова предложил Фырке Ростик.

- Пойду, попробую! - заспешил Фырка.

Ростик воскликнул:

- Ура! Второе волшебство произошло!

После того как довольный Фырка вернулся, Ростик обратился к нему:

- Фырка, я предлагаю провести новое волшебное превращение. Что бы ты хотел еще у себя изменить?

- Ой, у меня почему-то часто болит живот, - тут же ответил Фырка.

- Ты уже знаешь, что питаться нужно разнообразно. А по утрам очень полезно есть манную кашу, - сказал Ростик.

- Вот именно кашу я терпеть не могу, - буркнул Фырка.

- Тогда я исполню для тебя песню-сказку «Каша и волк», - предложил Ростик.

КАША И ВОЛК

Мальчуган на свете жил,

Кашу манную любил,

Потому что знал ее секрет:

Кто ест кашу, тот силач,

Тот не знает неудач

И того сильней на свете нет.

А в лесу жил серый волк, страшный волк.

Он зубами «щелк» да «щелк», «щелк» да «щелк».

Он хотел мальчишку съесть, и привет!

Но мальчишка рассмеялся в ответ!

«Ты запомни, глупый волк,

И возьми-ка себе в толк:

Кто ест кашу - очень сильный тот».

Глупый волк весь задрожал,

В лес от страха убежал

И к мальчишке больше не придет.

С интересом дослушав до конца песню-сказку, Фырка сказал:

- Я тоже хочу победить волка! Где тут дают кашу?

Ростик радостно воскликнул:

- Ура! Новое волшебство произошло! Волшебство полезной каши! Фырка, я поздравляю тебя!

Наступило время проводить следующий урок здоровья. На этот урок у Ионика (сын Воздуха) собралось так много здоровячков, что пришлось искать очень большое помещение.

На улице заниматься пока было холодно. Вдруг появился Фырка. Он очень сильно кашлял.

- Фырк, Ионик, чего это я так кашляю? - спросил Фырка.

- Фырка, помнишь, ты спрашивал меня про микробов? ответил вопросом на вопрос Ионик.

- Фырк, помню. Ну и что? - спросил с недоуменным видом Фырка.

- Мы выяснили с тобой, - терпеливо пояснил Ионик, - что дышать нужно носом. А ты дышишь ртом, и через воздух в твои легкие попадают маленькие живые организмы, которые называются микробами. Твой организм ослаблен нездоровым образом жизни, поэтому микробы начинают быстро размножаться.

- А почему я их не вижу? Они что, невидимки? - удивился Фырка.

Ионик ответил:

- Они просто очень маленькие, поэтому и носят еще одно название микроорганизмы. Эти микроорганизмы вызывают простудные заболевания. Фырка опять начал кашлять, да так сильно, что не мог остановиться.

- Ой! На помощь! - закричал испуганно Фырка. - Я, кажется, умираю! Ионик, спаси меня!

- Сначала, Фырка, тебе нужно успокоиться, - ровным голосом ответил Ионик. - Ты просто испугался. Может быть, стоит провести волшебные превращения и избавиться тебя еще от нескольких вредных привычек?

- Я согласен! Я согласен! Я согласен! - быстро проговорил Фырка.

- Вот какое у тебя горячее желание! - обрадовался Ионик.

- Это значит, что волшебные превращения обязательно произойдут. Давай позовем Здравика, который всегда помогает нам, и

вместе с ним споем волшебную песенку. Появился Здравик, и все спели волшебную песенку.

- Теперь, Фырка, — предложил Ионик, - повтори за мной

слова, которые навсегда избавят тебя от привычки дышать ртом:

**При дыхании не спешу –
Нежно носиком дышу!**

Фырка и все здоровячки повторили за Иоником эти волшебные слова.

- А теперь мы споем песню «Дыхание», и волшебство произойдет.

ДЫХАНИЕ

Носиком дышу, дышу свободно, громче или тише, как угодно!

Выполню задание: задержу дыхание...

Раз, два, три, четыре -

И пойму я мудрое сказание.

Припев:

Без дыханья жизни нет.

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты!..

Когда песня закончилась, Фырке показалось, что мир вокруг него стал более светлым. Он сделал вдох и удивился, почувствовав, что дышит носом.

- Ионик, я дышу носом! - радостно воскликнул Фырка.

- Поздравляю тебя, Фырк а! - ответил Ио ник. Значит, новое волшебство произошло - волшебство носового дыхания.

На урок здоровья к Капелии (дочка Воды), как и ожидалось, пришло очень много здоровячков. Но Фырки почему-то все не было. Капелия уже начала переживать и волноваться, что могло с ним случиться, как вдруг появилась шумная команда здоровячков. Все они были с ног до головы в пене и что-то громко кричали. Рядом бежал довольный Фырка.

Капелия тут же все поняла и быстро облила всех водой. Пена исчезла. Здоровячки с облегчением вздохнули и стали вытираться салфетками и бумажными полотенцами, которые дала им Капелия. И пока все вытирались, Фырка горланил свою

любимую песню «Грязнуля».

ГРЯЗНУЛЯ

Зачем мне чистым быть,

Я не пойму, му-му.

И руки с мылом мыть
Мне ни к чему, му-му.
Я темноту, ту-ту,
И грязь люблю, лю-лю,
А чистоту, ту-ту,
Я не терплю, лю-лю.

Припев:

Да, я грязнуля-нуля.

Да, я неряха-ряха.

Висят мои штанули,

Торчит моя рубаха!

Когда хлюпик наконец перестал петь, Капелия попросила: -

Ну, Фырка, рассказывай!

- Фырк, я хотел немного пошалить, лукаво улыбаясь, сказал Фырка. - Намылил всех мылом и отключил воду. Ты же сама, Капелия, говорила, что нужно тщательно намыливаться. Вот я всех и намылил. Здорово получилось! Я теперь лучший мыльщик на свете.

Капелия посмотрела на здоровячков, у которых до сих пор щипало в глазах от мыла, и сказала:

- Ты, Фырка, действительно считаешь, что очень хорошо поступил?

- Конечно, я так старался, - гордо ответил Фырка.

- Но ведь здоровячкам было неприятно! - пыталась объяснить Капелия.

- Фырк, фырк, - только фыркнул хлюпик в ответ.

- Ну что ж, Фырка, тогда показывай свое искусство.

Капелия вынесла тазик с водой, мыло и произнесла:

- Покажи, Фырка, как ты можешь быстро намылить свое лицо.

Фырка схватил мыло, обмакнул его в воду и стал быстро намыливать лицо. В это время Здравик со здоровячками по команде Капелии унесли тазик с водой. Что тут началось!

- Ой-ой-ой-ой-ой! Как жжет глаза! Спасите! Умираю! Дайте скорее воды! Я все понял! Я больше не буду!

Капелия подняла вверх руки, и из них на Фырку брызнули потоки воды. Фырка протер лицо и сказал виновато:

- Извините меня, здоровячки, я поступил плохо. Я теперь знаю, что мылом нужно защищаться от микробов, а не нападать на здоровячков.

- Хорошо, Фырка, что ты все понял! Давай споем песню

«Моем руки», и у нас получится первое волшебство -
волшебство
чистых рук, - предложила Капелья.

Сначала здоровячки спели волшебную песенку, а потом вместе
с Фыркой - песню «Моем руки».

МОЕМ РУКИ

Руки чтоб помыть сперва
Засучим мы рукава.

Да, сперва засучим мы рукава.

Мы на «раз» имеем план —

Открываем плавно кран,

Мы на «раз»

Открываем плавно кран.

Мыло мы возьмем на «два»,

Намочив его едва,

На счет «два» Намочив его едва.

Мыло мы назад положим,

Пеной мылим нашу кожу.

Долго, долго мылим руки -

Всё, как сказано в науке.

Наконец, на счете «три»

Появились пузыри.

На «четыре» мыло смоем,

Аккуратно кран закроем.

А на «пять»

Станем руки вытирать

И опять

Эту песню напевать.

Когда песня закончилась, Капелья спросила:

- Итак, какое самое первое правило защиты от микробов?

- Мытье рук с мылом, - гордо ответил Фырка.

- Волшебство произошло! - радостно воскликнула Капелья.

Давайте запомним:

От простой воды и мыла у микробов тает сила!

На следующем уроке здоровья Капелья сказала:

- Теперь поговорим о втором правиле защиты от микробов.

Фырка, как ты думаешь, можно ли давать другим пользоваться
своей зубной щеткой или расческой?

- Я хотя и жадный, но свою зубную щетку и расческу могу
дать кому угодно, - не задумываясь ответил Фырка.

- Ты молодец, Фырка, что бываешь таким щедрым, произнесла Капелья. - Но именно эти личные вещи нельзя давать другим, потому что на них находятся... Что?..

- Не знаю! - ответил Фырка, даже не пытаясь подумать.

На них находятся микробы, - подсказал Здравик.

- Правильно, Здравик! - похвалила Капелья. - Чтобы запомнить это правило, мы споем песню «Щетка и расческа».

ЩЕТКА И РАСЧЕСКА

Делая прическу, помни про себя,
Что твоя расческа только для тебя.

Ты ее хозяин, властелин,
На всем белом свете ты один,
Только ты один.

Пусть поймут друзья,

Что давать нельзя

Личную расческу им.

Чтобы, чтобы, чтобы

Все свои микробы

Ты не передал другим.

Утром, чистя зубы, помни про себя,

Что зубная щетка тоже для тебя.

Ты ее хозяин, властелин,

На всем белом свете ты один,

Только ты один.

Пусть поймут друзья,

Что давать нельзя

Щетку и расческу им.

Чтобы, чтобы, чтобы,

Все свои микробы

Ты не передал другим.

Капелья решила проверить, все ли понял Фырка, и, резко прервав пение, спросила:

- Фырка, а свой носовой платок можно передавать другим?

- Фырк, я же в него чихаю, там много микробов. Конечно нельзя, - тут же ответил Фырка.

- Ура! - радостно воскликнула Капелья. - Произошло второе волшебство - волшебство личных вещей.

На очередном уроке здоровья Капелья спросила своих учеников:

- Кто мне подскажет третье правило защиты от микробов?

- Холодная вода! - неожиданно для всех закричал Фырка.

- Фырка, ты меня сегодня просто удивляешь! - воскликнула Капелья.

- Да я давно это знаю. Я это запомнил, потому что ненавижу закаливание, - ответил Фырка.

- А брызгаться любишь? - схитрила Капелья.

Фырка не поверил своим ушам. Любит ли он брызгаться?! Да он главный брызгалыщик на свете.

- Давай, Фырка, побрызгаемся, - предложила Капелья.

- Я сейчас всех перебрызгаю! - задиристо проговорил Фырка. Капелья быстро наполнила водой небольшой бассейн, и Фырка начал брызгать во все стороны. Капелья делала так, что вода постепенно становилась все холоднее и холоднее, пока не стала ледяной. Но Фырка даже не обращал внимания на это! Уже все вокруг него были мокрые, и он сам был мокрым до нитки, но продолжал брызгаться. Наконец, когда Фырка совсем устал, он сказал:

- Я готов так брызгаться с утра до вечера!

- Как ты думаешь, сейчас ты брызгался холодной водой? спросила Капелья.

- Да не очень. Я совсем не замерз, - ответил Фырка.

- А если бы я предложила тебе каждое утро забираться в ванну и, закрыв шторку, брызгаться холодной водой, ты бы согласился? - хитро спросила Капелья.

- Согласился бы! - секунду подумав, сказал Фырка.

Тогда будем считать, что произошло и третье волшебство - волшебство закаливания. Фырка, ты сейчас брызгался самой холодной водой, какая только может идти из крана. Значит, ты ее не боишься! - произнесла Капелья.

- Значит, уже не боюсь! радостно сказал Фырка. Если тебе так больше нравится, то можешь вместо закаливания по утрам проводить забрызгивание! - с улыбкой предложила Капелья.

- Буду проводить забрызгивание! - с восторгом согласился Фырка.

- Здравик, Фырка и все здоровячки! В конце нашего урока здоровья давайте споем одну веселую водную песенку, под которую мы еще немного побрызгаемся, - сказала Капелья. И все весело запели песню «Буль-буль водичка».

БУЛЬ-БУЛЬ, ВОДИЧКА

В теплой ванне голышом

Искупаться хорошо.

Искупали малыша,

Ох, водичка хороша!

Буль-буль водичка умыла личико.

Буль-буль водичка, буль-буль вода.

Мы в ней купались, мы в ней плескались

И наслаждались, вот это да!

Вот здорово! - произнес довольный Фырка. - Я даже сочинил маленький стишок:

Чтоб от микробов лучше защищаться,

Водой холодной буду обливаться.

- Молодец, Фырка, - похвалила Капелия.

- Это еще не все! - не унимался Фырка. - Я придумал даже песенку «Холодная водичка».

ХОЛОДНАЯ ВОДИЧКА

Холодная водичка, ух-ух-ух!

Ты Фыркина сестричка, плюх-плюх-плюх!

Я утром закаляюсь, ух-ух-ух!

Водичкой обливаюсь, плюх-плюх-плюх!

Пусть тельце будет красненьким, ух!

А ротик пусть - зубастеньким!

Пусть ручки будут чистыми, ух.

А ножки будут быстрыми!

Здоровячки дружно захлопали Фырке. Они так разыгрались, что не заметили, как появился и сказал: - Фырка, я поздравляю тебя с тремя новыми волшебными превращениями.

Учебный год подходил к концу, и Ростик решил собрать всех юных учителей здоровья у себя в домике. Пригласил он и Здравика.

Каждый здоровячок был одет в костюм своего любимого цвета.

И, когда все встали рядом, Здравик вдруг радостно воскликнул:

- Друзья, если вы встанете в ряд, получится музыкальная радуга. Если вы встанете в круг, получится музыкальный цветок здоровья. Когда вы все вместе вы великая сила природы!

Здоровячки быстро выстроились в ряд получилось семь цветов радуги. Они так обрадовались, что решили спеть про это песню.

У каждого здоровячка была своя любимая нота, поэтому главный здоровячок Здравик предложил назвать песню «Семь нот здоровья». Здоровячки с удовольствием согласились.

Здравик начал дирижировать хором и здоровячки запели песню «Семь нот здоровья».

СЕМЬ НОТ ЗДОРОВЬЯ

**До - активное движение,
Ре - семья и воспитанье,
Ми - над жизнью размышленье,
Фа - полезное питание,
Соль - свободное дыханье,
Ля - природой наслажденье,
Си - возвышенное пенье,
Мы семь нот оздоровленья.
Семь нот здоровья мы поем,
Сами здоровье создаем.
Если здоровым буду я,
Станет здоровой вся семья!**

Здоровячкам так понравилась песня, что они захотели ее повторить. Только теперь каждый здоровячок, когда пел свою нотку, начинал подпрыгивать вверх, как мячик, столько было у него энергии. При этом здоровячки показали свои особые движения. Огник продемонстрировал быстрый бег; Орси приложила руки к сердцу и показала как качают ребенка; Ростик погладил по часовой стрелке свой живот; Ионик, глубоко вздохнув, расширил грудную клетку; Капелия показала движения ныряльщика.

А как же Пакость с планеты Дурмания? Он что, уже забыл про Фырку? Нет, он ничего не забыл. Пакость каждый день подлетал близко к планете Семитония. Днем от солнечных лучей Пакость становился абсолютно прозрачным, поэтому его никто не видел. Он издали наблюдал за тем, чем занимаются здоровячки. Он знал, что на планете Семитония не все здоровячки хорошо относятся к своему здоровью. Как только кто-нибудь из них начинал лениться, сердиться, хулиганить, Пакость тут же окутывал здоровячка своим дурманящим облаком. Но и юные учителя здоровья не сидели без дела. Каждый день все больше и больше здоровячков со всех стран планеты Семитония собирались на уроки здоровья. И те хлюпики, которые попались в сети Пакости, опять превращались в здоровячков.