

МКДОУ ЦРР – детский сад «Колокольчик» п. Витим
МО «Ленский район» РС (Я)

СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

«Зарядка и Спортивная»

Подготовила: Казей А.С.
Инструктор по физической культуре

п. Витим, 2023 год

*В одной спортивной стране жили
две подружки – Зарядка и Спортинка*



Чаще всего их можно было встретить
на стадионе
(это такое место в сказочной стране,
где все занимаются спортом)





Много ребят собиралось там, где появлялись *Зарядка и Спортинка*.

С Зарядкой ребятам нравилось играть в спокойные и подвижные игры; дети также собирались в кружок и делали различные упражнения.

А Спортинка 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 *Зарядка и Спортинка* 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 поганками и 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 Зарядка - на улице лето, а тут кто-то болен.
- Давай зайдём и спросим, не нужна ли помощь - предложила Спортинка





Подружки подошли к разбухшей от сырости двери и постучали. Дверь им отворила бледная и больная – девочка Простуда. (*Зарядка и Спортинка* никогда не встречались с этой девочкой, так как никогда не болели).

Несмотря на жару, девочка была одета в теплую кофту, но ее все равно ее 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 настойку из пиявок приносила, и по спине крапивой стегала - ничего не помогает, только хуже становится.

-А хочешь, мы тебя будем лечить своими средствами? – предложили *Зарядка и Спортинка*

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

-А вот увидишь! Приходи на стадион сегодня.

Когда Простуда появилась на стадионе в своей шубе (это-то в разгар лета), все ребята сильно удивились, однако с радостью пригласили ее в игру.





У Простуды сначала не получались упражнения. Но 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 и насморк прекратились, а лицо стало румяным, кожа чистой.

Девочка так полюбила физкультуру и спорт, что стала заниматься и дома!

И звать ее стали не
Простудой, а
Афродитой.

Про старое имя все
забыли, потому что
оно ей больше не
подходит.



**Вот такая
история!**