

Проект «Страна Витамиция»

Вид проекта: исследовательско - творческий

Продолжительность: 1 месяц

Участники проекта: дети, воспитатели, родители

Возраст детей: 5 — 6 лет

Цель проекта:

формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

Задачи проекта:

Расширить у детей знания о пользе витаминов для здоровья человека, правилах рационального питания для укрепления здоровья.

Побуждать к употреблению наиболее ценных для организма продуктов питания и отказа от вредных для детского организма продуктов в процессе питания дома и в детском саду.

Обогащать словарный запас по лексическим темам: «Продукты питания», «Витамины», «Овощи и фрукты»

Познакомить ребят с загадками и стихами о продуктах питания.

Развивать стремление к анализу и использованию опыта других и своего собственного.

Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Воспитывать культурно-гигиенические навыки.

Воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания.

Актуальность:

Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.

Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей.

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно.

За последние 10-15 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия.

Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на свое

питание. Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания проекта.

Планируемый результат:

-Понимание детьми значения витаминов для сохранения и укрепления здоровья.

-Понимание необходимости правильного питания.

-Развитие познавательных и творческих способностей детей.

-Повышение речевой активности, активизация словаря

Организационный этап:

- ❖ Подбор материала по данной теме (иллюстрации, книги)
- ❖ Консультация для родителей «Витамины для здоровья»

Практический этап:

НЕПРЕРЫВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:

- ✚ «Витамины для здоровья»
- ✚ «Путешествие в страну Витамицию»
- ✚ Рисование: «Корзина с витаминами»

БЕСЕДЫ:

- ✚ Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».
- ✚ «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».
- ✚ "Беседа о здоровье, о чистоте" Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций
- ✚ Сказка-беседа «В СТРАНЕ БОЛЮЧКЕ»

ИГРЫ:

- ✦ Сюжетно-ролевая игра «Продуктовый магазин»
- ✦ Сюжетно-ролевая игра «Семья» (витаминный салат для маленьких ребят)
- ✦ Сюжетно-ролевая игра «Универсам» (полезные продукты)
- ✦ Дидактическая игра на развитие сенсорных способностей «Угадай, что в мешочке» (определение овощей и фруктов на ощупь, запах, вкус)
- ✦ Дидактическая игра «Полезное – вредное»
- ✦ Подвижные игры: «Эй, ловишка, выходи, витаминки догони! », «Выйди на крылечко, доскажи словечко»
- ✦ Игра-соревнование "Молочные продукты" заключается в том, что нужно называть молочные продукты, кто назовёт последним, тот выиграл
- ✦ Игры на развитие дыхания: «Огород», «Чудо-дерево»

ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- ✦ Ю. Тувим «Овощи»;
- ✦ Н. Егоров «Редиска», «Горох», «Огурцы», «Помидор»;
- ✦ Загадки об овощах, фруктах, ягодах;
- ✦ Русская народная сказка «Вершки и корешки»;
- ✦ Д. Хармс «Очень вкусный пирог».
- ✦ Пословицы и поговорки про здоровье и спорт

Работа с родителями:

- ❖ Консультация «как приучить ребёнка есть овощи и фрукты»
- ❖ Совместная поделка с детьми из овощей и фруктов

«Путешествие в страну Витамины»!

Задачи:

-закрепить знания детей о пользе и лечебных свойствах витаминов и витаминных продуктов.

-воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.

-развивать творчество, чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к полезной пище.

Ход НОД:

Вос-ль: Ребята! Посмотрите к нам пришла необычная гостья. Давайте с ней познакомимся.

Это - Нехочуха.

«Час обеда подошел,

Нехочуха сел за стол».

Нехочуха: «Не хочу я есть салат

Дайте лучше мармелад!

Не хочу я винегрет,

Дайте булок и конфет!

Вос-ль: Привередница вскочила,

На весь зал заголосила.

Нехочуха: Принесите-ка мне в сад

Фанту, пепси, колу, спрайт.

А то из фруктов разных соки,

Доведут ведь до мороки!

Вос-ль: Ай-Ай-Ай! Посмотрите-ка на них!

Что за внешний вид! Что же здесь не так!

Дети: Они бледные, вялые, сутулые!

У них что-то болит!

Вос-ль: Если у них что-то болит,

Им поможет Айболит!

Из-за ширмы Айболит.

Айболит: Чтоб здоровым, сильным быть

Надо овощи любить,

Все без исключения-

В этом нет сомнения.

(здоровается со всеми)

Вос-ль: Дорогой, Айболит!

А почему надо есть овощи и фрукты?

Айболит: Потому что в них содержатся такие вещества волшебные,

Которые сразу помогут Нехочухе стать здоровой, румяной и бодрой.

Вос-ль: Ребята, о каких волшебных веществах говорит Айболит?

Дети: О витаминах.

Вос-ль: Ребята, давайте расскажем Нехочухе, как полезны для здоровья эти витамины.

Дети: *Я витамин А, важен для зрения и роста.*

Нахожусь в моркови, помидорах, петрушке.

Я витамин В, помогаю работать нашему сердцу

Нахожусь в молоке, в мясе, хлебе.

Я витамин С- укрепляю весь организм,

Защищаю от простуды.

Я нахожусь в апельсинах. лимонах, ягодах, капусте, луке.

Вос-ль: И какой же здесь напрашивается вывод?

Дети: Все витамины важны для здоровья.

Дети читают стихи про овощи и фрукты.

1-ый ребенок:

Я морковка, рыжий хвостик

Приходите чаще в гости,

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели,

Ешь морковку, сок мой пей,

Будешь только здоровей!

2-ой ребенок:

Я толстый красный

помидор,

Люблю детишек с давних пор.

3-ий ребенок:

Я - витаминов сундучок,

А ну-ка откуси бочок!

Я- свежий и соленый.

Весь пупырчатый, зеленый

Не забудь меня, дружок,

Запасай здоровье впрок!

4-ый ребенок:

Я- крепкое, хрустящее,

Чудо настоящее.

Желтое и красное-

Кожица атласная.

Яблоко румяное,

Детям всем желанное!

5-ый ребенок:

Называют меня грушей.

Я скажу, а ты послушай:

Полюбите меня дети!

Я полезней всех на свете!

6-ой ребенок:

В огороде я лежала,

Витамины собирала.

А теперь пришла пора

Вам отдать их, детвора.

*В каждом польза есть и
вкус,*

А решать я не берусь,

Кто из них вкуснее,

Кто из них важнее.

Но одно я точно знаю

И еще раз повторяю:

*Чтоб здоровым сильным
быть,*

*Фрукты и овощи надо
любить*

Все без исключения-

В том нет сомнения!

7-ой ребенок:

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины

помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Все вместе:

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Вос-ль: Нехочуха, ты поняла советы Айболита?

Нехочуха: Я поняла, теперь буду много кушать овощей и фруктов, чтобы не болеть .

Пальчиковая гимнастика «Салат»

Мы морковку чистим- чистим,

Мы морковку трем- трем .

Сахарком ее посыпим

И сметанкою польем.

Вот какой у нас салат,

Витаминами богат!

Вос-ль: Ребята, я сейчас вам загадаю загадки, а вы должны отгадать.

Хотя я сахарной зовусь,

(Капуста)

Но от дождя я не размокла,

*Крупна, кругла, сладка на
вкус,*

*На сучках висят шары,
Посинели от жары.*

Узнали вы, кто я?...

(Слива)

(Свекла)

*Я длинный и зеленый, вкусен
я соленый,*

*Сидит дед во сто шуб одет,
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает.*

*Вкусен и сырой. Кто же я
такой?*

(Лук)

(Огурец)

*Сто одежек — Все без
застежек.*

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

*И маленькие детки.
(Яблоко)*

*Он бывает, дети, разный –
Желтый, травяной и
красный.
То он жгучий, то он
сладкий,
Надо знать его повадки.*

*Красна девица
Сидит в темнице,
А коса на улице.
(Морковь)*

*Он кусает — но не пес.
Зубок есть. Но, где же
рот?
Белый носит сюртучок.*

Вос-ль: Ребята, значит,
какие бывают витамины?

Дети: А, В, С.

Вос-ль: Для чего нужны
витамины?

Дети: Чтобы не болеть,
быть здоровым.

*А на кухне – глава специй!
Угадали? Это...
(Перец)*

*Кругла да гладка,
Откусишь- сладка.
Засела крепко
На грядке... (Репка)*

*Что это, скажи...
(Чеснок)*

*Закопали в землю в мае
И сто дней не вынимали,
А копать под осень стали
Не одну нашли, а десять.
(Картошка)*

«ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Задачи:

учить детей различать витаминосодержащие продукты;

Расширить знания детей о витаминах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах.

рассказать детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека;

помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкусной, но и полезной;

развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;

воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Ход НОД:

— Ребята, нам пришло письмо от Незнайки, послушайте, что он нам пишет.

«Здравствуйте, ребята, меня зовут Незайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел всё только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси-колу. Но, к сожалению, мне становится всё хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».

— Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незайке.

— Скажите, что вы любите есть больше всего? (Ответы детей)

— Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»? *(Ответы детей)*

— Какие полезные, а какие вредные продукты, вы, видите на картинке? *(Ответы детей)*

— Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами? *(Ответы детей)*

— Ребята, помочь сохранить здоровье и не заболеть можно с помощью витаминов. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающимся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах.

— Назовите, какие вы знаете фрукты? Овощи? Ягоды?

— Ребята, что вы знаете о витаминах?

— Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все-таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться.

Послушайте, какой стихотворение я знаю о витаминах.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С

— Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? *(Ответы детей)*

— Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

— А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

— Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу — чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Послушайте стихотворение о пользе витаминов.

Витамин А

Помни истину простую —
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный — надо пить
Он спасает от болезней,

Без болезней — лучше жить!

Ты попробуй - ка решить не хитрую задачку:

Что полезнее жевать — репку или жвачку?

— Ребята, как вы думаете, что полезнее? После еды многие стараются жевать жвачку, для того, чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная и хорошо очищает зубы.

— Прослушав эти стихи, мы можем сказать, в каких продуктах содержатся витамины А, В, С, Д.

Витамин А содержится в таких продуктах питания, как свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

Витамин В — рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах — баранина, говядина, крабы, моллюски.

Витамин С — черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

Витамин Д — рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло.

Физкультминутка.

Сделаем разминку

Держим ровно спинку

Голову назад, вперед

Вправо, влево поворот

Руки вверх поднять прямые

Вот высокие какие

Еще выше поднимитесь,

Вправо влево повернитесь.

Этим славным упражнением

Поднимаем настроение

Дальше будем приседать

Дружно сесть и дружно встать

Прыгать нам совсем не лень

Словно мячик целый день.

Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д. Я предлагаю вам нарисовать полезные продукты для Незнайки, чтобы он знал, что нужно кушать, чтобы не болеть.

Итог: — Ребята, какие вы узнали полезные продукты? *(Ответы детей)*
— Теперь Незнайка будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть,
рисунки мы положим в конверт, подпишем его и отправим. Я вам желаю,
чтобы ваше здоровье было всегда крепким

Беседа:

«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.
- А вы, ребята, пробовали витамины?
- Витамины бывают не только в таблетках.
- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.
- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка.

Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

- Я прочитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится
о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно,
правильно, совершенно верно!»

- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, **во-первых, соблюдение режима дня.** В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

(Для закрепления навыков используем художественное слово.

Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок).
Они попадают в организм и вызывают болезни.
Они живут на грязных руках.
Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное,
Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот
Залезет - и спокойно там живет.
Залезет шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот:
И насморк, и чихание, и пот.
Вы, дети, мыли руки перед ужином?
Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным
Постой-ка, у тебя горячий лоб
Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов
и сделайте **вывод**, который дети должны хорошо усвоить: **не
есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом,
вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.**

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки?

В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, , чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика",
- рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

Отсюда вывод:

Нельзя

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка.

Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины
помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

В стране Болючке.

Очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников.

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Как начинаются сказки? В некотором царстве, За тридевять земель, Живало – бывало. Начнём и мы по-простому. Жили - были два братца. Один в школе учился, во втором классе, а другой ещё маленький - Петька да Антошка. Жили не тужили, да однажды Петька из школы пришёл, а братца Антошки дома нет. Искал его, искал не нашёл. Посмотрел на свою собачку Пыжика, а та вдруг заговорила голосом человеческим: Антошку утащила колдунья Ангина. Он напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут - схватит его за

горло, не даёт ему дышать, глотать, хочет его погубить. А сама она такая красная, злая. Я на неё залаял, - только хуже сделал, - схватила колдунья Антошку и вылетела с ним в окно. Надо нам с тобой их догонять, пока следы свежие. Я вот чемоданчик нашёл, это доктор Айболит оставил мне на всякий случай. Из него само выскакивает то, что надо.

Недолго Петька собирался в путь дорожку - побежали с Пыжиком спасать Антошку: Бегут и по дороге встретили студента Фурацилина: "Куда бежим? - спрашивает он? - Антошку от Ангины спасать. - О! Так я вам помогу!!!"

На берегу он объясняет, что при ангине надо язык высовывать изо рта очень быстро и так часто делать - помогает. А ещё надо полоскать горло фурацилином. Тут Фурацилин достал ведёрко с водой, прыгнул с него, а потом выскочил и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину - в кустах у дороги прячется. Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать. Полоскал, - полоскал, и сделалась она из красной - розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали ,но рано! Оглянулись - Антошки нет! Глядят, а его несёт какая - то высокая особа. Фурацилин говорит: "Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка эта вообще - то не плохая, но её схватила злющая королева страны Болючки. Простуда из нормальной превратила в высокую. Я с ней не могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!"

Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит - красный. Из чемоданчика выскочили цветки

липы. Сделали из них настой липовый, напоили братца, он начал бледнеть, а тётка стояла, стояла, да вдруг и упала. Превратилась в нормальную температуру.

Пыжик начал учить Петьку, что при высокой температуре надо много пить липовый настой и чего-нибудь кислого, и она быстро превратится в нормальную. Петька взял на руки Антошку и принёс его домой, но из-за кустов выбежали два бородатых старика. Один из них постоянно чихал, а другой кашлял. Они подбежали к Петьке, схватили у него Антошку и моментально скрылись. Что же делать? Может поплакать? Вряд ли поможет. Пошли снова на поиски брата.

А на встречу им девочка и мальчик, они представились ГВОЗДИЧКА и ЛИМОНЧИК. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка - гвоздику (пряность) и посоветовали: "Прежде чем бежать по следам этих стариков - пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны. - А кто они? - это любимчики королевы Простуды - Насморк Апчхи и Кашель Кхей-Кхей. Они боятся меня и моей подружки. А теперь идите по этой кривой дорожке к городу Хлюпонос, в котором живут Апчхей и Кхей-Кхей.

Наконец, они подошли к стенам какого - то города. Постучали в ворота, а они такие мягкие, потрогали стену, а она как подушка. Тут к ним прилетела ворона и прокаркала, что они находятся у СТРАНЫ ВАТНЫХ ОДЕЯЛ. Жители страны, объяснила Ворона, хорошие ребята, но очень любят кутаться, т. к. панически боятся королеву Простуду. У них стены

сделаны из подушек, улицы, города закрыты коврами, над городом крыша из стекла. А сами всегда одеты так:/ А. Барто "Сто одёжек"/

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платъице,
Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?
Сто одёжек, сто застёжек, слова вымолвить не может
Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я?
Жителей этой страны называют куталки.

Наконец, ворота этой страны открыл мальчик в тулупе, валенках и шапке. "Заходите скорее, а то сквозняк" - и он захлопнул за ними ворота из матрасов. На них набросились куталки, и моментально одели их в шубы, валенки, ушанки, ещё и в одеяла завернули, чтобы отогреть. Они чувствовали, что задыхаются от жары. Ворона яростно сорвала с себя меховой нахвостник и прокричала: " Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится холодной воды, не закалён, Простуда всё - равно прорвётся сквозь подушки, вместе со своей компанией - кашлем, насморком и высокой температурой, схватит человека и начнет его мучать. - А что же нам делать? - испугались куталки".

Ворона прочла им учёную лекцию: " Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе - делать зарядку, третье - обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила! Запомните, их куталки. Куталки решили стать закаляками, стали раздеваться, разбирать пуховые заборы, снимать стеклянную крышу: а что было дальше мы не узнаем, т. к. Петька с Пыжиком опять в пути.

Пословицы и поговорки про здоровье и спорт

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.