

Дружная семья.

Жила-была дружная семья. Все любили спорт, кроме одного ребенка. Вот однажды все встали с утра, позавтракали и ушли. А ленивый ребенок остался. И вдруг лень ожила, и говорит: 'Какой ты молодец, спи подольше, а потом лежи и смотри телевизор'. Так обленился мальчик, что забыл как ходить надо и даже говорить перестал. Но пришли его родные, открыли окна, запустили свежий воздух, помогли мальчику. И с тех пор он раньше всех бежит делать зарядку. А лень убежала.



Мишины помощники.

Миши – были в одной деревушке братик, сестренка и их бабушка. Родителей у детей не было, и поэтому их воспитывала бабушка Надя. Однажды в семье случилась беда, маленькая Вера сильно заболела гриппом: ее все время знобило, и была высокая температура. Бабушка попросила Мишу, старшего братика Веры, сходить за лекарством. Когда Миша пришел в аптеку, он не смог купить лекарство, потому что у него не хватило денег. И горько плача, он пошел домой. Путь проходил через поля, огороды и лес. Всю дорогу шел он и хныкал. Как вдруг из-за кустов послышался шепот: 'Не плач, Миша. Возьми моих ягод и вылечи свою сестренку' – так говорил куст малины. Миша взял ягод и пошел дальше. По дороге он встретил кустик мяты, который шептал Мише: 'Сорви моих листиков. Они помогут вылечить твою сестренку'. Миша сорвал листочки и пошел дальше.

Дальше ему встретилась липа, она сказала мальчику: 'Возьми моих цветочков, они помогут твоей сестренке выздороветь'. Сорвал Миша цветочков и пошел домой. Дома бабушка все это заварила и дала внучке Вере выпить. Вскоре девочке

полегчало, и она выздоровела. После этого Миша узнал, что не только таблетки, но и растения могут лечить людей!

Ягодками и травами нужно поклониться
И навеки надо в них влюбиться,
Трав лекарственных запас
Помогает в трудный час!



Колобок за спорт!

Жили-были дед да баба. Как-то раз испекла баба колобка и поставила его на окошко остудить.

Колобок посмотрел вниз и подумал:

- Хотя и высоко, но надо бежать, а то дед с бабкой меня съедят, - выпрыгнул и покатился.

Катится колобок, а навстречу ему заяц:

- Колобок, я тебя съем!

- Как же так, заяц, ведь бежал от деда с бабой, чтобы уцелеть, а ты меня собрался съесть.

- Ох, как вкусно ты пахнешь! - говорит заяц.

- Давай-ка, заяц, я тебе задам вопрос, если ты на него ответишь правильно, то ты меня можешь съесть.

- Что надо выполнять по утрам и вечерам, что бы быть здоровым? - говорит колобок.

Думал заяц долго, но так и не ответил.

- Ну-ка, заяц, встань у грядки, выполняй со мной за-ряд-ку!

Дружно заяц с колобком выполнили несколько упражнений, так румяный бок покатился дальше.

Катится, а навстречу ему лиса:

- Колобок, я тебя съем!

А колобок ей в ответ:



– Ой, лисица, ты улина
И фигуркою стройна.
Ведь я сладкий и мучной,
Ведь нарушю твой покой.
Лучше спортом занимайся
И такой же оставайся!

А сам покатился дальше. А тут навстречу ему
волк:

– Ух, ну и добыча вкусная! – говорит, облизываясь,
волк.

– Колобок, а давай-ка я тебя съем!

– Ты можешь съесть меня тогда, когда выполню
мое задание, – говорит колобок.

– Ну, давай, говори! – с нетерпением ждал волк.

– Ну-ка, волк, схватись за ветку,

Подтянись хотя б разок!

Если справишься с заданием,

■ То полезу на зубок!

Волк очень долго старался, но у него ничего не
получилось.

А пока тот старался, колобок покатился дальше.

Навстречу ему медведь:

– Ты откуда такой аппетитный катишься?



- Да вот я, Миша, решил со зверями позаниматься спортом,

а оказалось, что никто ничего не может, потому что у вас

на уме только поесть, да еще вкусно!

- Да ну, колобок, зачем тебе спорт? Лучше давай я тебе

съем, - говорит, приближаясь, медведь.

♥ - О, нет, Миша! Сначала выполни мое задание. Если ты с ними справишься, то я твой на ужин.

- Знаю: бегать - жир мешает.

♥ Прыгать - тоже нелегко.

Ну - ка, Миша, кувыркнись,

Следом, быстро отожмись!

Подбери в себя живот.

Ах, не можешь, ну и вот!

И покатился колобок дальше. Долго думал он: куда пойти дальше?

Решил заглянуть в школу, где ребята учатся всему, даже спорту.

Он увидел, что ребята по утрам делают зарядку.

Колобок побывал на уроках физкультуры, где увидел различные упражнения, всякие спортивные игры, которые помогают нам быть здоровыми. Колобок

также посетил тренировки по волейболу у
старшеклассников. Тогда колобок задумался:

– Ведь я обещал, что меня съест тот, кто сможет
выполнить мои упражнения. А тут я вижу: все
ребята легко и просто выполняют спортивные
задания. Наверное, все ученики знают, что спорт –
это здоровье. Я остановлюсь в школе. Я очень рад за
ребят, которые серьезно относятся к спорту. И пусть
меня вручат в качестве приза, самому достойному
спортсмену этой известной в городе гимназии.

Спортом надо заниматься

Взрослыми, детьми – все, всем, всем!

Чтоб здоровыми остаться,

Надо чаще улыбаться.

Рано утром обливаться,

Пить парное молоко,

Бегать, прыгать высоко.

И, конечно, закаляться,

Подтянуться и отжаться.

Поиграть в футбол, в хоккей,

Будет все тогда ОКЕЙ!



Жирафик.

В далекой и жаркой Африке жил маленький Жирафик, все его родные были очень высокими, а он совсем не рос. Малыш не знал, как стать таким же как и все. И вот однажды он очень сильно заплакал, ему было очень обидно, ведь все подшучивали над ним. Услышала мама его жалобный плач и взгрустнула, ей было очень жаль своего малыша. Решила она помочь ему, рассказала ему, что если он будет подтягиваться и кушать только самое полезное, то станет он самым высоким. Проходили дни, Жирафик занимался и кушал только то, что было полезным, забыл он напрочь о лени и нехорошей еде. Рос и становился наш малыш с каждым днем сильнее. Прошло время, а он стал очень-очень высоким, даже выше своей мамы, гордилась она им и радовалась. Гулял Жирафик по улице, а прохожие его не узнавали. Теперь он был самым высоким и сильным, но не возгордился и стал заниматься еще усерднее, а для своей мамы он остался все тем же малышом.

Балашихова Севинья
Ученица 3 'а' класса

СИЛЬНЫЙ ЗАЙЧОНОК.

Где-то далеко-далеко, в одном лесу жил маленький зайчонок со своей семьей. Как-то раз его друзья позвали его погулять, поиграть с ними в салочки. Они выбрали водящего и разбежались, куда глаза глядят. Зайчонок мчался со всех ног и ВДРУГ! Угодил в капкан. Больно было нашему зайчонку, он плакал и звал на помощь своих друзей. Один из зайцев услышал его плач и поспешил на помощь. Друг высвободил его, но беда. Он не мог больше ходить. Все жалели зайчика, когда узнали о его беде, но он не обращал на этого никакого внимания. Зайчонок поставил перед собой цель встать на ноги. В тот момент, когда другие зайчишки резвились на полянке, он долго и усердно занимался над собой, не жалея себя, шаг за шагом шел к своей цели, преодолевая множество преград на своем пути. Соблюдая правильный образ жизни, занимаясь физическими упражнениями, он окреп и встал на ноги.

Перзиева Эмилия
Ученица 3'а класса

Два брата.

На мурах у подножий Кавказских гор жило большое детское стадо ягнят. Все они родились в один год и считались братьями и сестрами. Воспитателем этого детского стада был чабан Маломед, а его помощниками – нянечками были большие собаки.

Ягната ели траву, весело прыгали и бегали под присмотром своих воспитателей. Но, однажды, два ягненка – братец Куса и братец Муса решили убежать в горы. Они незаметно отошли от детского стада и пошли по горной тропинке.

Она вела вверх. Братец Куса стал отставать.

– Вот, – сказал братец Муса, – говорил тебе воспитатель Маломед, чтобы ты больше прыгал, бегал и меньше ел, а ты не слушался.

Подождали братицы к реке.

– Давай искупаемся! – крикнул братец Муса и прыгнул в речку.

– Я боюсь, мне холодно, я заболел, – жалобно заблеял братец Куса.

– Это потому, что ты не хотел закаляться, – крикнул Муса и вышел на берег чистый и освеженный.



Вдруг агнята услышали шорох и увидели волка.
Со всех ног бросились Куса и Муса обратно. Наверное,
конец сказки был бы печальным, так как ленивый,
толстый Куса стал отставать, если бы не подоспели
воспитатель Магомед и няньки – собаки и отогнали
волка. А братец Куса с тех пор стал укреплять свое
здоровье.



Сказка про Козявочку.

Жила-была маленькая Козявочка. Поднялась она в солнечный весенний день, посмотрела кругом, и все ей понравилось. Расправила Козявочка крылышки, потеряла ножки и сказала: 'Как хорошо! Какое солнышко тёплое, какое небо синее, какая травка зелёная!'

Летает она, любит все и радуется.

Увидела она маленький цветочек и спустилась попить сладкого цветочного сока, поест нежную пыльцу. Но, сначала она вспомнила, что забыла почистить зубки, умыться и чисто вымыть лапки. Она знала, что если не делать этого каждое утро и вечер так можно заболеть.

Не успела она приступить к завтраку, как прилетел шмель и сел на цветочек.

- Что вы делаете? - закричала Козявочка, - нельзя есть, не помыв

Шмель ее не послушал, сунул хоботок в цветок и вдруг закричал от боли: 'Ой, мои зубы! Ой, мой живот!'

Пришлось срочно вызвать доктора - Кузнечика. Он выдернул шмелю зуб и дал выпить горькое лекарство.

– Вот, что бывает, когда не соблюдаешь правила
жилины, – сказала Козавочка.

Всё лето Козавочка летала, веселилась, лакомилась
сладкими соками, а осенью она исчезла.

Но доктор – Кузнечик сказал, что она не умерла, а
заснула на всю зиму, потому что закалялась,
делала гимнастику и следила за чистотой,
поэтому продолжила себе жизнь ещё на один сезон.



Красная шапочка.

Жила-была девочка. У неё была шапочка красного цвета. Все называли девочку красной шапочкой. Однажды, её мама послала к бабушке в деревню

отнести пирожки. По дороге ей встретился волк и спросил: - Куда ты идёшь, Красная шапочка?

- Я иду к бабушке в деревню, - ответила девочка. И волк сразу побежал к бабушке. Красная шапочка встретила охотников и рассказала им про волка. Они сказали: - Иди к бабушке, а мы за тобой.

Пришла Красная шапочка к бабушке, зашла домой и видит, что лежит бабушка с большими ушами, большими глазами и большими зубами. Она догадалась, что это не бабушка, а волк. Вдруг он бросился на девочку и чуть не проглотил её. В этот же миг в дом вбежали охотники и застрелили волка.

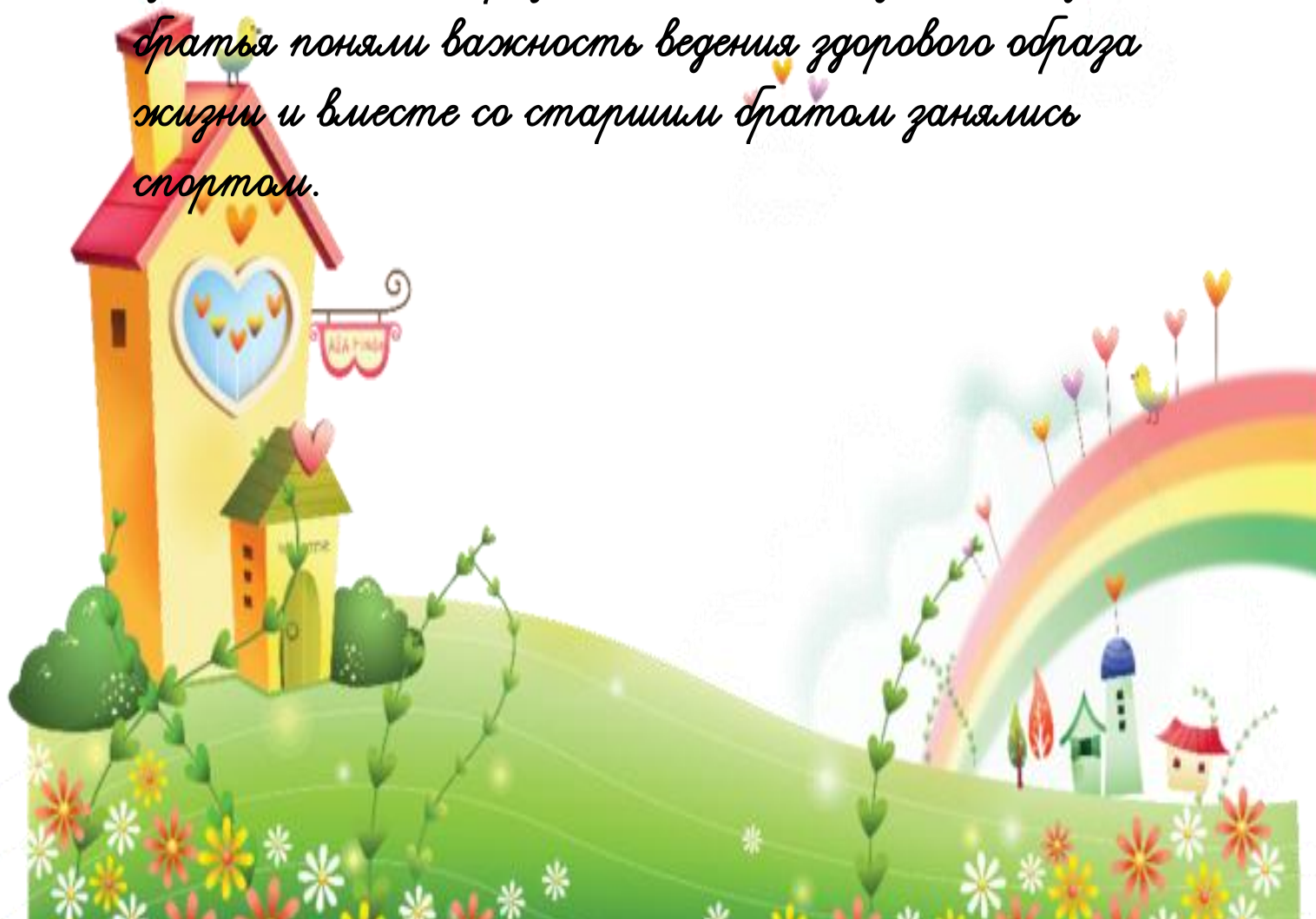
Они не промахнулись, попали с первого выстрела, потому что они занимались спортивной стрельбой.

Спорт помогает не только сохранять свое здоровье, но, как в нашем случае, помогает выйти из трудных ситуаций и неурядиц.

Зарядка для трёх поросят.

Жили – были три поросёнка. Первого звали Пипип, второго звали Зипип, третьего – Кипип. Старший поросёнок, которого звали Пипип, вставал в шесть утра, чтобы сделать зарядку. Он настойчиво предлагал всем братьям заняться спортом, но они были ужасными лентяями.

Вскоре, когда наступила зима, время подвижных игр на улице, братья вышли на прогулку. Мороз был настолько сильным, что иммунитеты Зипипа и Кипипа не выдержали такого мороза и заболели. А Пипипа, который вёл здоровый образ жизни, не мог взять никакой мороз. После этого случая младшие братья поняли важность ведения здорового образа жизни и вместе со старшим братом занялись спортом.



Старейшина Магомед и три сына.

В одном из горных аулов жил – был старейшина Магомед. И было у него три сына – Ахмед, Мусса и Али. Все три сына были трудолюбивыми и любими заниматься спортом.

У отца было большое стадо овец. Однажды, отец заметил, что у него стали пропадать овцы и стадо стало уменьшаться. Позвал он сыновей и сказал:

– Дети мои любезные! Помогите вора изловить.

Решили сыновья по очереди стадо караулить, но не удалось вора изловить. И решили они вместе выйти

на караул. Ночью заметили, как к стаду

подкрадывается большой серый волк. Стали они волка загонять в ловушку, долго бегали и добились

результата. На утро, в дар своему отцу братья принесли волчью шкуру. Он их похвалил и сказал:

– Дети мои, вы очень быстро и ловко выполнили мою просьбу, все это благодаря тому, что вы с детства занимались спортом. Магомед был очень рад и гордился своими сыновьями.



Белая коза.

За зелеными полями, за высокими горами, за горной речкой стояла избушка. В той избушке жили дед да баба. Деда звали Шахмурад, а бабу Эльмира. У них была белая коза. Дед, баба и коза вместе по утрам делали зарядку, как устанут чай с брынзой пьют. Однажды, проходил мимо серый волк. Увидел козу и захотел ее съесть. Коза увидела, стала защищаться и попала рогами волку прямо в живот. Волк с испугу убежал и больше не возвращался.

Обрадовались дед да баба, ведь не зря они каждое утро делали зарядку.



ТЫКВА.

Жили – были бабушка Патишат и дед Магомед. Семья у них была спортивная. Посадили они тыкву.

Выросла она большая – пребольшая и решил дед Магомед ее вытащить, чтобы бабушка Патишат приготовила вкусное чуду. Тянет – потянет тыкву, вытянуть не может. Позвал дед бабу, тянут – потянут, вытянуть не могут. Позвали они внучку Айшу, тянут – потянут, вытянуть не могут.

Позвали они собачку Мухтара, тянут – потянут, вытянуть не могут. Позвали они кошку Мястанку, тянут – потянут, вытянуть не могут.

Позвали они мышку.

Магомед за тыкву,
Патишат за Магомеда,
Айша за Патишат,
Мухтар за Айшу,
Мястанка за Мухтара,
Мышка за Мястанку.

Тянут – потянут
И вытянули тыкву!

Не зря говорится: Кто крепок плечом, тому ноша нипочем.



Кот и лиса.

Жила – была лиса в старой заброшенной избушке с маленьким огородом. Лиса была очень трудолюбивая и энергичная. Она вела здоровый образ жизни. По утрам лиса вставала рано и делала зарядку, а потом начинала работать по хозяйству. В огороде она сажала овощи и ягоды, чтобы есть зимой.

Однажды, сидит лиса и пьет чай с вареньем малиновым, которое она сварила сама, и вдруг кто-то стучится в дверь. Лиса осторожно открывает дверь, а там стоит кот.

– Что тебе нужно? – спросила лиса.

А кот жалким голосом ответил:

– Лисица, сестра,пусти меня к себе жить, я тебе во всем помогать буду. Мне жить нигде, да и тебе не будет скучно одной.

Жалко стало лисе кота, впустила его в дом и сказала:

– Обещай, что будешь делать все, что я скажу.

– Хорошо, – сказал кот.

– А теперь давай знакомиться, – сказала лиса, – меня зовут Аминат.

– А меня зовут Ахмед, – сказал кот.



Как и договорились, они жили дружно, делали вместе зарядку. Вместе они сделали ремонт в избушке, ели все то, что вырастили сами и жили здоровой и счастливой жизнью.



Семь братьев и Зухра.

Высоко в горах Дагестана расположился небольшой аул. Как ласточкино гнездо прилеплено к скале. Трудно там жилось людям, но они не унывали. В одной семье аула жили муж и жена, и было у них семь сыновей и одна дочь. Звали их Басир, Азиз, Али, Зубаиш, Имам, Ибрагим, Назир и Зухра. Вместе с солнцем вставали дети и занимались на свежем воздухе зарядкой. Затем помогали родителям в домашних делах, а потом занимались спортом. Старший брат Басир, тренировал младших в борьбе, они играли в футбол и другие спортивные игры. Все было хорошо в этом горном ауле. Но, однажды, повадился в их край летать злой 'Аждагъа'. Летал он над горами и похищал там красивых девушек.

Украл сестру Зухру у семи братьев. Братья были смелыми и сильными и решили они вернуть свою сестру.

— Мы вернем всех девушек Дагестана, — сказали они, собрались и решили искать 'Аждагъу'. Шли они долго по высоким горам, к ним еще присоединились юноши из других аулов. Долго шли они, наконец, пришли они к глубокой пещере. Вокруг

нее было много костей. Там жил Аждаха, стали
они звать змея, но он только смеялся и не выходил.
Тогда юноши зажгли факелы, и зашли в жилище
змея. Быстро одолели братья злого Аждаху и
освободили всех девушек Дагестана. Из пещеры были
девушки и их сестра Зухра.

Вернулись они в свой аул победителями. Вот так
победила сила и спортивная тренировка, зло,
которое хотел создать враг! Пусть будет мир во
всем Мире, на всей Земле!

Ученица 3'а класса
Гаджиева Камила.



Теремок.

В далеком оуле стоит теремок. Бежит мимо Абулатка – мышка. Увидела теремок, остановилась и спрашивает:

– Терем-теремок! Кто в тереме живет?

Никто не отзывается. Вошла в теремок и стала там жить.

Прискакала к терему Асиятка-лягушка и спрашивает:

– Терем-теремок! Кто в тереме живет?

– Я, Абулатка-мышка! А ты кто?

– А я, Асиятка-лягушка.

Бежит мимо Асланчик-зайчик. Остановился и спрашивает:

– Терем-теремок! Кто в тереме живет?

– Я, Абулатка-мышка.

– Я, Асиятка-лягушка.

– А ты кто?

– А я Асланчик-зайчик.

– Иди к нам жить!

Асланчик сок в теремок! Стали они втроем жить.

Идет мимо Зулейха-лисица. Постучала в окошко и спрашивает:



- Терем-теремок! Кто в тереме живет?

- Я, Абидатка-мышка.

- Я, Асиятка-лягушка.

- Я, Асланчик-зайчик.

- А ты кто?

- А я Зулейха-мисичка.

- Иди к нам жить!

Забралась Зулейха в теремок. Стали они
вчетвером жить.

Прибежал Тайдар-волк, заглянул в дверь и
спрашивает:

- Терем-теремок! Кто в тереме живет?

- Я, Абидатка-мышка.

- Я, Асиятка-лягушка.

- Я, Асланчик-зайчик.

- Я, Зулейха-мисичка.

- А ты кто?

- А я Тайдар-волк.

- Иди к нам жить!

Тайдар влез в теремок. Стали они впятером
жить. Вот они в теремке живут, песни поют,
каждое утро делают зарядки, соблюдают здоровый
образ жизни.



Вдруг идет Табид-медведь. Увидел теремок,
услыхал песни, остановился и заревел во всю мощь:

- Терем-теремок! Кто в тереме живет?

- Я, Абидатка-мышка.

- Я, Асиятка-лягушка.

- Я, Асланчик-зайчик.

- Я, Зулейха-мисичка.

- Я, Тайдар-волк.

- А ты кто?

- А я Табид-медведь.

- Иди к нам жить!

Табид и полез в теремок. Лез-лез, лез-лез - никак
не мог влезть и говорит:

- А я лучше у вас на крыше буду жить.

- Да ты нас всех раздавишь.

- Не раздавлю.

- Ну, так полезай!

Влез медведь на крышу и уселся. И, наверное,
терем развалился, если бы Абидатка-мышка,
Асиятка-лягушка, Асланчик-зайчик и Тайдар-волк
каждый день не делали зарядку и соблюдали здоровый
образ жизни.

Ученица 3'а класса
Хинабиева Ратмила

Рассказ о пользе спорта и здорового питания.

Маленький Маломед любил с мамой читать книжки. Любил он также подолгу сидеть у телевизора и смотреть мультфильмы. Но он совсем не любил гулять, не любил прыгать и скакать, делать зарядку, чистить зубы. А также Маломед совсем отказывался кушать овощи и фрукты – он просил другие продукты: подавай ему каждый день только шоколад, чипсы, жвачки и сухарики. Любил он есть все самое не полезное. Не любил он купаться, не любил тепло одеваться. И очень часто Маломедик болел. А еще часто хныкал и плачем своим всем надоедал.

Но вот однажды пришел к нему в гости мальчик Ахмед. Он рассказал ему, что каждый день делает зарядку, ходит в специальную секцию для футболистов и показывает там высокие результаты, а на выходных посещает танцевальный кружок.

Рассказал он ему много и о пользе фруктов и овощей. И даже спел песенку:

Уважают лук все люди –
Он приправа в каждом блюде,

Вот чеснок, он всех полезней,
Исцелит от всех болезней!

Вот картофель молодой!

Съешь, порадуйся едой!

И для взрослых и для крошек

Есть зеленый горошек!

Ну, а вот капуста –

Королева хруста!

А морковь, знаю точно:

Любят все за вкус ее сочный.

Вот душистая петрушка,

Вся в зеленых завитушках!

А свекла, между прочим,

В борще нравится всем очень.

Ахмед кушал капусту, морковь и грушу, и маму свою всегда слушал. Любил он ягоды, яблоки, мед – кто кушал это, тот все поймет. Рос он сильным, здоровым и смелым, радовал маму и словом, и делом.

Рассказал он и как защитил маленького мальчика от хулиганов.

Подумал Ахмед и решил тоже стать сильным и смелым. Он тоже стал кушать полезные фрукты, овощи, ягоды и здоровые продукты. Полюбил

он закаляться, воды холодной перестал бояться и зарядкой стал серьезно заниматься. Стал играть с ребятами в футбол и другие подвижные игры.

Его заметили учитель физкультуры и стал посылать на соревнования, где Магомед занимал призовые места. Мог он теперь и других научить, как смелыми и ловкими быть.

Мама готовила для Магомеда полезные блюда, а папа купил ему велосипед для будущих спортивных побед.

Ученик 3'а класса
Касинов Багир



Барашек Бек.

За высокими горами, под голубыми небесами, под пушистыми облаками в далеком горном ауле жил барашек Бек.

У него была большая дружная семья. Бек был младшим в семье и самым непослушным. Когда вся отара выходила на зеленые луга, пожевать травку, Бек прыгал и скакал вокруг родных. Ему было так весело. Бек научился высоко прыгать, быстро бежать и бить рогами о землю.

Наступил вечер, все отправились домой. Бек кричал своим родным, что он голоден и хочет пить, но его никто не слушал.

Вернувшись в аул, все улеглись. Бек не мог уснуть, у него бурчал живот. Старший брат Хейрулла пожалел Бека и в темную ночь отправились они пожевать травки.

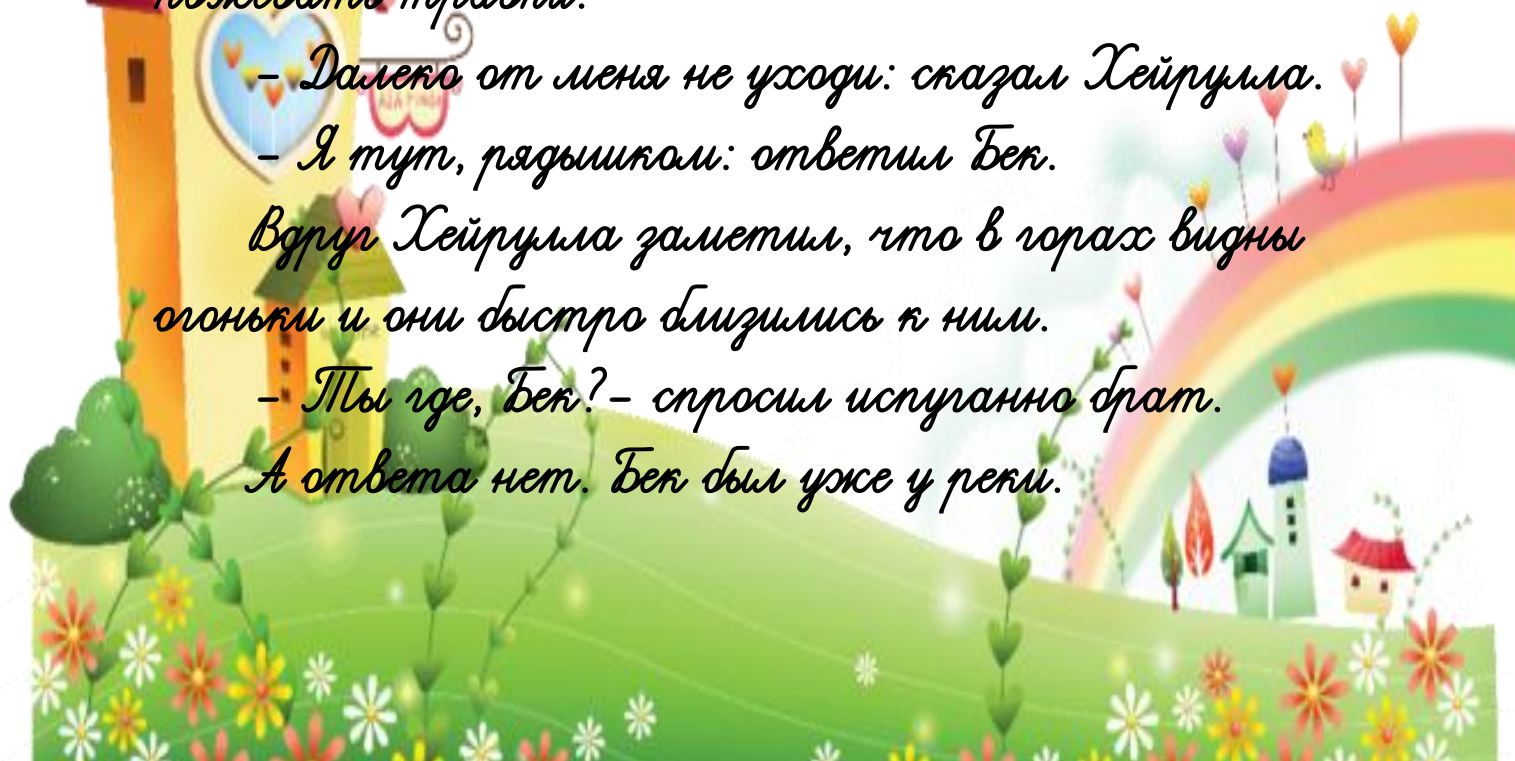
- Далеко от меня не уходи: сказал Хейрулла.

- Я тут, рядышком: ответил Бек.

Вдруг Хейрулла заметил, что в горах видны огоньки и они быстро близились к ним.

- Ты где, Бек? - спросил испуганно брат.

А ответа нет. Бек был уже у реки.



В одно мгновение горящие глаза оказались возле Хейруллы, это был шакал Шейх.

Бек, увидев шакала возле брата и быстро, во весь дух, погнался на помощь. Его маленькие, но крепкие и быстрые ножки так быстро бежали, что под копытами не успевала мяться травка. Перепрыгнув через брата, Бек своими рожками стукнул Шейха о бок. Так прыгал и бил Бек шакала пока серый не убежал в темные леса.

Вернувшись домой, братья рассказали родным о ночном происшествии. С утра отара отправилась на пастбище. Им тоже очень хотелось быть такими быстрыми, прыгучими и смелыми как барашек Бек.

Ученица 3'а класса
Рашидова Малика

