Кировское областное государственное оздоровительное образовательное казённое учреждение санаторного типа для детей, нуждающихся в длительном лечении, «Кирово-Чепецкая санаторная школа-интернат»

Сказка о ЗОЖ

**«Чудодейственный кисель**

**или целебная сила овсянки»**.

Выполнила:

Васильева Екатерина Геннадьевна, ученица 6 класса, 12 лет

Руководитель:

Безденежных Тамара Михайловна, учитель русского языка и литературы

Перекоп

2014

*Посвящается всем, кто на завтраке не хочет кушать овсяную кашу.*

Зима — замечательное время года. Зимой все дети любят играть в снежки, кататься на санках, но особенно они любят Новый год. В этот праздник все наряжают ёлки, ждут Деда Мороза с подарками.

Жила-была одна девочка по имени Маша. Машенька очень любила новогодний праздник и всегда с нетерпением ждала Деда Мороза с подарками. Вот только Дедушку она никогда не видела, а подружки сказали, что никакого Деда Мороза не бывает, а подарки под ёлку кладут родители. В эту новогоднюю ночь девочка решила не спать и дождаться Деда Мороза, чтобы самой убедиться существует он или нет. А в подарок она очень хотела получить новую куклу. Машенька решила приготовить для Дедушки угощенье, вот только что он любит, она не знала.

В эту зиму злая колдунья Хворь как обычно готовила различные болезни для детишек, уж очень она не любила здоровых детей.

— Вот уж поболеют эти противные дети! Иммунитетик-то у них слабенький, хи-хи, зарядку они не делают, закаляться они не любят, полезную еду они есть не хотят, ха-ха! - злорадствовала Хворь, - вот ослабнут, а я тут как тут со своими вирусами, бактериями, палочками!

Вот такая была злющая эта колдунья, а перед Новым годом еще сильнее ей захотелось навредничать. Решила она на Деда Мороза болезнь напустить, чтобы дети без подарков остались.

Изготовила Хворь вирус, напустила на Деда Мороза. Только болезнь Дедушку не берет, потому что он по утрам зарядку делает, снегом растирается, а самое главное - пьет свой чудодейственный кисель, который готовит из овса.

Рассердилась Хворь, второй вирус, более опасный, напустила на Деда Мороза, а ему всё нипочем, по утрам зарядку делает, снегом растирается, физкультурой занимается, пьёт свой витаминный овсяный кисель.

Ещё пуще разгневалась Хворь, ничто Деда не пронимает. Решила разузнать, в чём секрет такого крепкого Дедушкиного здоровья. Подослала она своего слугу верного - Насморка Хронического к Деду Морозу. Насморк Хронический котом пушистым обернулся и в гости к Деду напросился.

Вернулся Насморк и рассказывает колдунье:

— Дед Мороз каждый день кушает витаминные блюда из овсянки: кисель или кашу, иммунитет свой повышает, вот болезнь его и не берёт. И меня угощал, тьфу-тьфу, хорошо, что дети овсяную кашу по утрам не едят, а то стали бы ещё все здоровыми, тьфу!

— Очень интересно, и чем же полезна эта овсянка?

— Хозяйка, я видел у Деда коробочку с овсяными хлопьями, он из них кашу варил. Там было написано, что в овсе много всяких витаминов содержится, что блюда из овсянки укрепляют организм…, повышают иммунитет. Много там написано, всего и не запомнил!

— Так вот откуда сила у Деда Мороза!

Хворь думала, думала и придумала, как ослабить Деда. Обернулась сотнею мышей и попортила все запасы из овса у Деда Мороза. Напустила на него третий вирус. Нечем Дедушке стало свои силы восстанавливать, вот и заболел он в канун Нового года, когда ребяткам надо подарки развозить.

А тем временем Машенька приготовила для Деда Мороза угощенье - стакан молока и стала ждать гостя.

А Дед Мороз весь в жару лежит, приковал его страшный вирус к постели. Так и останутся дети без подарков и перестанут верить в Дедушку Мороза.

И тут на помощь пришли зимние птички снегири, они случайно услышали разговор злой колдуньи и Насморка Хронического. Плохо дело, надо выручать Дедушку, спасать праздник. Вот только к кому обратиться за помощью? Все дети легли спать, чтобы утром найти подарки под своими ёлочками. Летали снегири, летали и вдруг увидели в окне девочку - это Маша ждала Деда Мороза! Подлетели к окну, Машенька открыла форточку, впустила птичек, и рассказали они, какая беда приключилась с Дедушкой!

Маша разбудила маму, сварили они с ней овсяный кисель. Прискакали волшебные олени за Машей, и отвезла она целебный напиток Деду Морозу. Дедушка попил овсяный кисель и сразу поправился. Маша тоже попила, чтобы не страшны ей были болезни Хвори. Теперь она знала, как полезны блюда из овса. Поблагодарил Дед Мороз Машеньку и подарил ей заветную куклу. У куклы были русые волосы, с завитыми локонами, большие голубые глаза. На ней было надето бирюзовое платье и белые туфельки. Маше очень сильно понравилась кукла. Она обрадовалась и обняла Деда Мороза, поблагодарила его.

Отвёз Дед Мороз девочку домой в своих расписных санях и отправился другим детям подарки развозить.

А Машенька легла спать со своей новой куклой. С тех пор она верит в чудеса и каждый день кушает витаминные блюда из овсянки: любимую кашу или кисель.

Вот и сказке конец, кто слушал, тот — молодец! И я там была, овсяный кисель пила!

P.S. А вот что прочитал Насморк Хронический на коробочке с овсянкой, когда проник к Деду Морозу с разведкой:

«Овёс – самый богатый витаминный завтрак. В овсянке содержится один из самых важнейших элементов питания человека – растворимая клетчатка. Она стимулирует двигательную функцию человека, желчеотделение, нормализует деятельность полезной микрофлоры. Кроме того, клетчатка существенно влияет на функционирование иммунной системы.

Блюда, приготовленные из овсянки, помогают выводить из организма избыточный холестерин, способствуют профилактике и лечению гастритов, язвенной болезни желудка, восстанавливают силы после тяжёлой болезни.

Хлопья овсянки содержат необходимые белки, множество минералов, аминокислот, витамины В и Е.

Каши из овсянки оказывают общеукрепляющее и тонизирующее действие, улучшают и обновляют состав крови, нормализуют обмен веществ, повышают иммунитет организма и способствуют регулированию веса».