

Юлия Аристова



Юлия Аристова

БУДЬ ЗДОРОВ, КАК МАКС ОРЛОВ!



Художник Андрей Миняков

2014



Как-то раз, схватив простуду,
У окошка я грустил.
Дядя Витя Силачов
Мимо окон проходил.

Дядя Витя – наша гордость!
В двоеборье чемпион.
Лучше всех других
спортсменов
Отжимает штангу он.

– Ты чего такой унылый?
– Надоело мне болеть.
Я уколы и таблетки
Больше не могу терпеть.



И ко мне на подоконник
Силачов подсел тотчас,
И повел про двух ребят
Занимательный рассказ.

– Есть один рецепт простой,
Как прожить без докторов:
Не ленись, как Булкин Коля,
Поступай, как Макс Орлов.

Макс Орлов встает с рассветом,
В детский сад идти готов.
Булкин нежится в постели.
Поступай – как Макс Орлов!

Коля – толст как Робин Бобин.
Строен Макс, как Робин Гуд.
Булкин в сад идти не хочет:
– Там пирожных не дают!

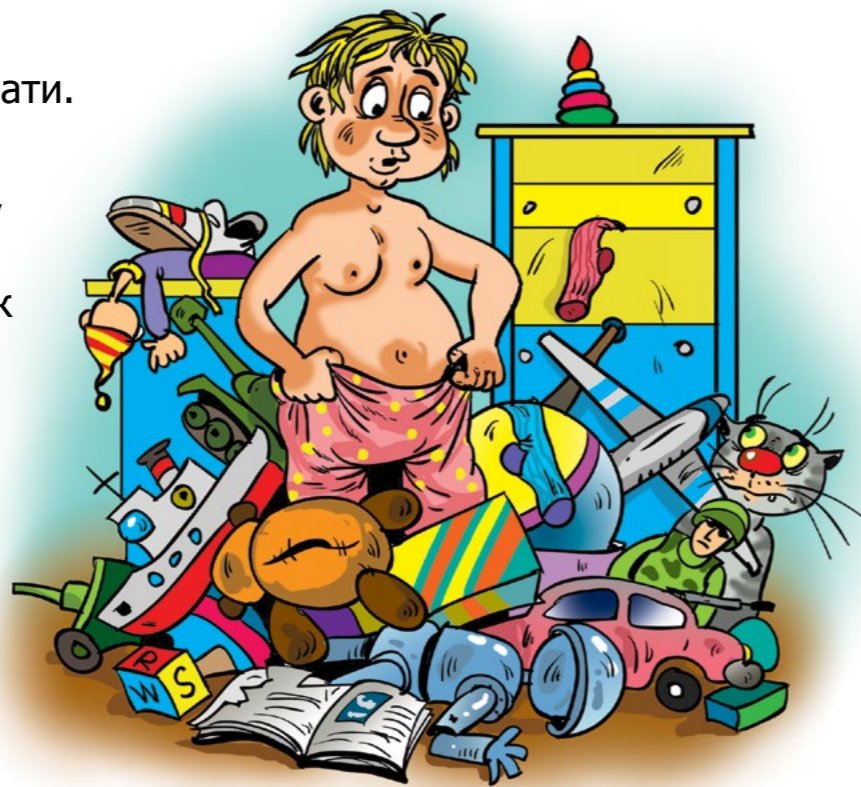




Макс Орлов почистил зубы,
Вмиг оделся – и в детсад.
Майка, брюки и рубашка
У него в шкафу лежат.

В садик он бежит вприпрыжку.
И несет с собою книжки,
Чтоб друзьям их показать,
И в пиратов поиграть.
У штурвала – хитрый Крюк,
Ждет в засаде Чингачгук.
Море игр у ребят,
Весело ходить в детсад!

Булкин только встал с кровати.
И куда теперь идти?
– Где трусишки-потеряшки,
Где футболка, где носки?
В этих джунглях из игрушек
Бегемота не найти!



4

Наконец оделся Коля.
Вот на кухню он идет,
Открывает банку с колой,
Будто он верблюд двугорбый,
Газировку жадно пьет.
Ну а на обед, смотри,
Булкин ест картошку-фри!



Максу бабушка готовит
Борщ, котлету и компот.
Любит Макс кисель из ягод,
Газировку он не пьет.
Чтобы крепким быть и сильным,
Ест морковь и апельсины.
В рюкзаке его всегда
Сок и чистая вода.



5



Вяло шаркают шаги.
 Всех улиток позади
 Коля медленно идет,
 Будто мальчик-старичок.
 У скамеечки привал,
 Булкин наш уже устал:
 – Уф-ф-ф!
 Бабушки вздыхают:
 – Ах ты, горе луковое!
 Словно не мальчишка,
 А медведь бамбуковый.



Хорошо зимой ребятам:
 Санки, горки и хоккей.
 Выбрал по душе забаву,
 И во двор гулять скорей!

Почему собрался вдруг
 У площадки весь народ?
 Посмотреть, как лихо шайбу
 Макс Орлов к воротам ведет.

Мчится Макс быстрее ветра,
 Обгоняет всех ребят,
 И от крепкого мороза
 Щеки, как огнем, горят.
 Удар, бросок - гип-гип – ура!
 Уже забиты два гола!





– Слышу выстрелы, друзья,
Там война, туда нельзя!
Булкин – тоже победитель:
В бой ведет своих солдат,
Жмет на знаки на планшете,
Искры с красных глаз летят.
Бах. Пиф-паф.
Зэр гут! Герой!
Булкин Коля горд собой:
– Мама, мама, посмотри.
Я прошел пять уровней
И три суперигры.

Вот.

Только Коля побеждает
Лишь в компьютере, друзья,
Ну а если встретит он
Настоящего врага?
Объедаясь пирожками
И валяясь на диване,
Он проводит целый день,
А гулять мальчишке – лень!



Это что за динозавр
На пути у нас стоит?
Он когтистый, он зубастый
Злобный зимний вирус – Грипп.
Беспощадный и свирепый,
Ростом с трехэтажный дом.
Раз дохнул, и сей же час
Заболели все кругом.

Только Максу злобный вирус
Совершенно нипочем.
Он выходит в бой, как рыцарь,
И разит его мечом!

Удирает гадкий вирус:
– Я другого поищу.
Все равно найду добычу.
Своего не упущу!

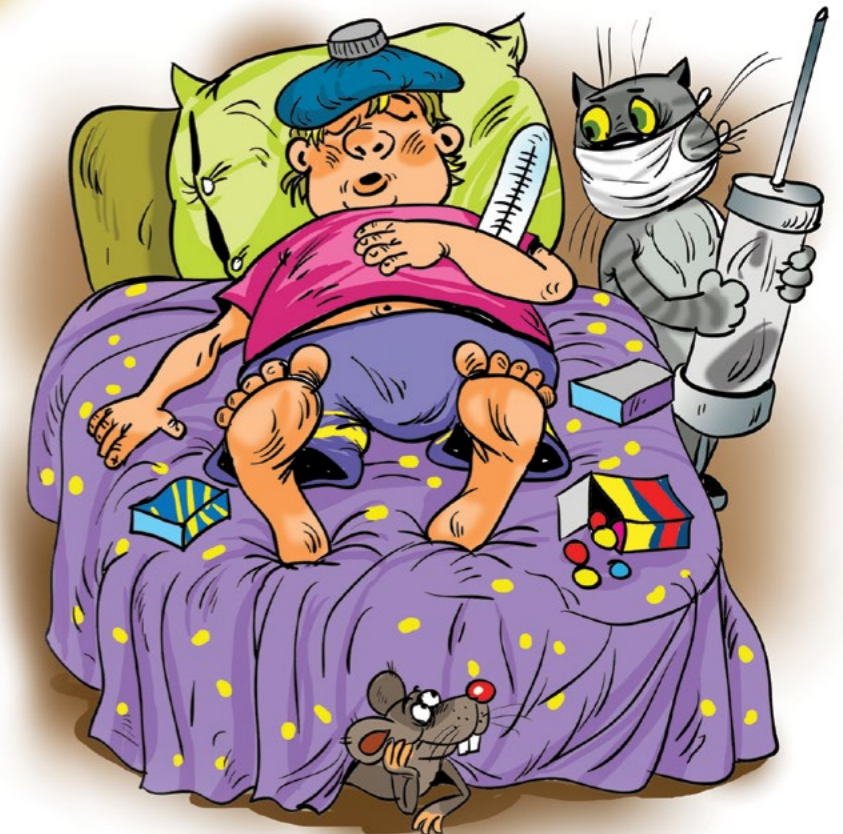
Этот мальчик очень крепкий.
Мне Орлов не по зубам. –
И с коварною усмешкой
Грипп пустился по домам.



Хищник Булкина увидел,
На него решил напасть.
Он подкрался незаметно
И раскрыл пошире пасть:
– Этот мальчик очень хилый,
Этот мальчик в самый раз:
Рыхлый, слабый и ленивый,
Нет в нем богатырской силы.
Заражу его сейчас!
Скоро станешь ты больной.
Коля Булкин – будешь мой.

- Бедный Коля!

И микстуры и таблетки
Он глотает без конца.
Призрака напоминает
Из-за бледного лица.
Утром горло полоскает,
Нос под вечер промывает.
Градусничек под язык,
39 – снова сник.





Мама в «Скорую» звонит.
Доктор к Булкину спешит
И большой укол несет.
Коля плачет и орет:
– Ай-яй-яй, я не хочу,
Вам укола не прощу.
Доктора вы прогоните,
Шприц скорее опустите.
Но коварная игла
Место мягкое нашла.

А вот славный Макс Орлов
Не боится докторов,
Не боится он уколов,
Просто Макс всегда здоров.

Макс не лопают таблетки
Вместо фруктов без конца.
Участковый доктор даже
И не знал его лица.

Догадайтесь-ка, ребята,
Что же это за секрет:
Булкин Коля вечно болен,
Макс Орлов - конечно, нет!



Станешь жить как Булкин Коля, –
Будешь вял, уныл и болен.
Поступай, как Макс Орлов, –
Будешь весел и здоров!

Мне пора на тренировку. –
Руку жмет мне Силачов:
– Не болей, как Булкин Коля,
Будь здоров, как Макс Орлов!



САМЫЙ ПРАВДИВЫЙ В МИРЕ ТЕСТ О ЗДОРОВЬЕ!



**ПРОВЕРЬ СЕБЯ,
И ТЫ УЗНАЕШЬ,
НА КОГО
ТЫ БОЛЬШЕ
ПОХОЖ**



Это про тебя?

нет

да

Я встаю рано, в одно и то же время

Я всегда делаю зарядку

Я никогда не забываю чистить зубы

Я люблю есть кашу по утрам

Я не пью воду из-под крана и газировку

Я хожу в спортивную секцию

Я люблю овощи и фрукты

Я не ем картошку фри и гамбургеры

Я сплю летом с открытой форточкой

Я не смотрю вечером долго телевизор

Я понимаю, что играть в компьютерные

игры – вредно для глаз

Я ложусь спать в 9 часов вечера

Если на бóльшую часть вопросов ты ответил «нет», есть время подумать, хочешь ли ты быть хилым и больным, как Булкин Коля? Ты можешь все изменить прямо сегодня. Ведь все зависит только от тебя! Если на бóльшую часть вопросов ты ответил «да», ты здоровый крепкий ребенок, как Макс Орлов. УРА!

ВЕСЕЛЫЕ КОНКУРСЫ И ЗАДАНИЯ!

Разгадай загадки и выполни все задания. Это поможет тебе поступать правильно и стать здоровым, как Макс Орлов!

1. ПОМОГИ БУЛКИНУ

Обведи и положи в рюкзачок Коле только полезные напитки и продукты:

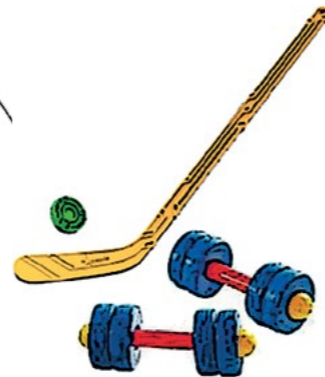
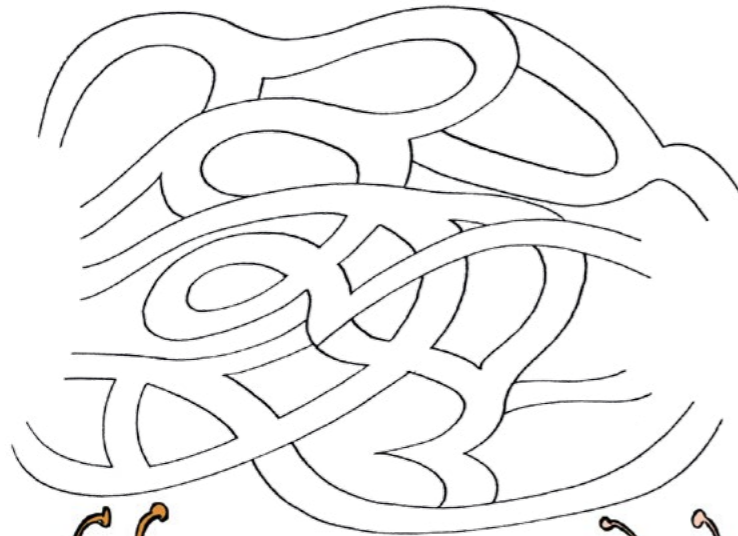


2. найди 5 отличий

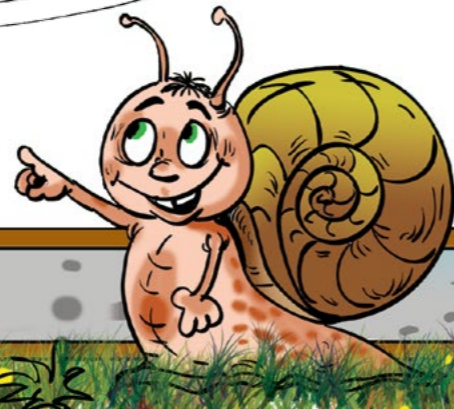


3. ЛАБИРИНТ

Помоги Коле Булкину добраться до гантелей и клюшки.



16

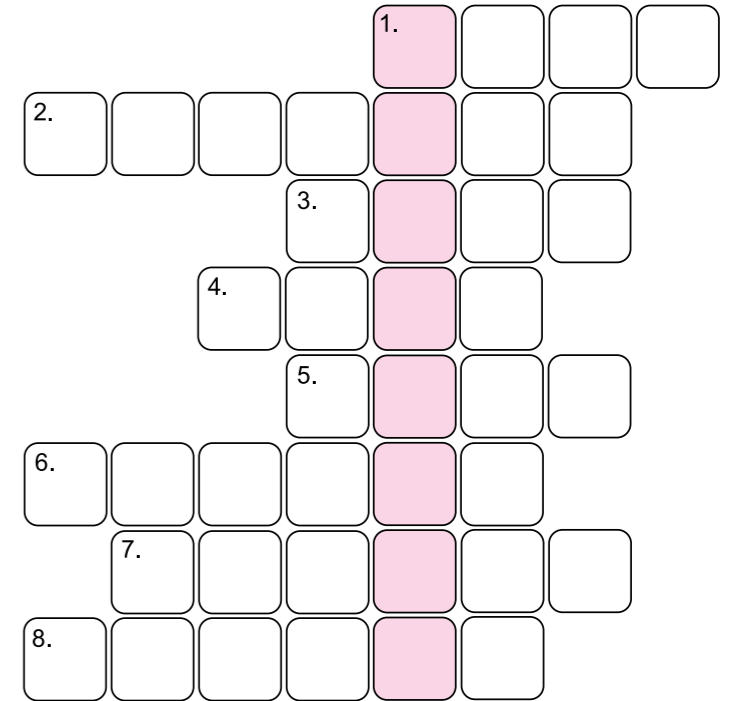


4. ТАЙНА МАКСА ОРЛОВА!

Реши кроссворд и узнай тайну.



1. Что нужно чистить дважды: каждое утро, и вечер каждый?
2. Лучшее начало дня?
3. Без чего человек не проживет и 5 дней?
4. Полезный сладкий напиток с лесными ягодами.
5. Не полезный для детей газированный напиток.
6. Ягода, в которой много витамина С.
7. Главное достоинство овощей и фруктов?
8. Любимый вид спорта Макса Орлова?



5. ТАКИЕ ВОЛШЕБНЫЕ СЛОВА!

Коварный Грипп перепутал в полезных продуктах все буквы. Угадай, как на самом деле они называются?

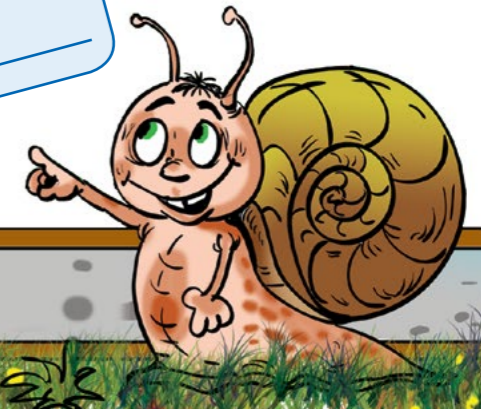
НИКАЗЕМЛЯ

КОЛОЯБ

НЯШВИ



17



6. ВОТ УМНИЦА!

Вместе с родителями рассмотри пирамиду питания Макса Орлова. Каких продуктов ты должен съесть больше всего? Каких продукты приносят организму больше пользы? Каких продуктов не должно быть в твоём рационе совсем?



7. ЛЮБОПЫТНЫЕ ЗАГАДКИ ОТ МАКСА ОРЛОВА!

Всегда помни об огромной пользе овощей и фруктов и следи за обязательным наличием в твоём ежедневном меню этих продуктов.

К нам приехали с бахчи
Полосатые мячи.

Круглый бок, желтый бок,
Сидит в грядке колобок.
Врос он в землю крепко.
Что же это?

За кудрявый хохолок
Лису из норки поволок.
На ощупь - очень гладкая,
На вкус - как сахар, сладкая.

С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин.
Это спелый...

Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи,
Меня ищи.

18

19

Издание для досуга
Для детей 5-7 лет
(реквизиты типографии)
тираж....

Дорогие взрослые!

Книжка «Будь здоров, как Макс Орлов!» создана в лучших традициях советской детской литературы. Она в увлекательной форме рассказывает о здоровом образе жизни, вызывает у ребенка желание быть похожим на положительного героя и формирует здоровые привычки. Ведь хорошо известно, что привычка определяет характер, а характер – судьбу. Не откладывайте на завтра! Вместе с ребенком прочитайте эту поучительную историю и начните новую жизнь, без таблеток и градусников!

Ребята!

Будьте здоровы, как Макс Орлов! Играйте вместе с героями! Будет интересно!

