



Сказка про бодрю Белку

Жили в одном лесу звери, которым некогда было делать зарядку. Все они были очень заняты! Медведь Топтыгин мед собирал, еж Пыхтелкин – грибы, лиса Патрикеевна хвостом следы заметала...

Жила в этом лесу белка Стрелка, бодрая, спортивная. Она все успевала: и орехи найти, и в дупле прибраться, и бельчат учить, и песни спеть. Такая она была веселая и добрая, что все звери белку любили. Однако не могли понять звери: зачем с утра, как проснется, белка по веткам скачет. То вверх, то вниз. Зачем? Лучше бы понежилась, пока утренний сон не пропал.

Пришли медведь, еж и лиса к белке и спрашивают:

«Зачем?», а та отвечает: «Это утренняя зарядка! Я от нее всегда такая бодрая и не устаю до самого вечера!»

«Вот бы и мне не устать», — говорит еж, — только я по веткам прыгать не могу».

«И я хочу быть бодрой и красивой», — говорит лиса, — и я не умею лазать по деревьям».

«Вам и не нужно! — отвечает белка. — Можно делать другие упражнения! Я вас научу, только чур — не лениться!»

Стали звери каждое утро с белкой Стрелкой зарядку вместе делать. И через некоторое время заметили чудеса. Медведь так ловко и умело мед собирал, что ни одна пчела его не покусала. Ежик грибы домой стал приносить в два раза быстрее, лапки его стали крепкие и сильные. На себя налюбоваться и лиса не могла — бодрая, быстрая, стройная. Лесная красавица!

Пришли звери к белке и говорят: «Спасибо, Стрелка, научила утренней зарядке! Теперь мы стали самые здоровые и бодрые в лесу!» «И красивые», — добавила лисичка. А там и другие звери захотели быть бодрыми и здоровыми. Теперь каждое утро в лесу начинается с зарядки.

