

Сказка «Эликсир молодости»

За горами, за лесами,
За широкими морями,
Против неба – на земле
Жил старик в одном селе.
У старинушки три сына:
Старший умный был детина,
Средний сын и так и сяк,
Младший... тоже не дурак!
В долгом времени аль вскоре
Приключилось им горе.
Старик собрался помирать –
Надо рецепт молодости достать!
Он сынов своих собрал
И такое им сказал:
«Вы, сыны мои родные, –
Удалые, молодые.
Вы должны меня спасти,
Рецепт молодости привезти!»
Братья долго не сбирались –
В тот же вечер распрощались.
День проходит, два проходит –
Глаз с окна старик не сводит.
В третью ночь старшой идет
И такую речь ведет:
«Эй вы, сонные тетери!
Отпирайте брату двери,
Под дождем я весь промок
С головы до самых ног».
Брату двери отворили,
Разыскателя впустили,
Стали спрашивать его:
Не привез ли он чего?
Старший тут же помолился,
Вправо, влево поклонился
И, прокашлявшись, сказал:
«Вот я что, отец, достал.
Чудо-крем – чуть дотащил! –
Он избавит от морщин».
Похвалил его отец:
«Ты, Данило, молодец!»
Кремом он себя обмазал
И лег спать с открытым глазом.
Тут и щиплет, и болит.
Знать, здоровье бурлит!
Чуть рассвет в окно глядит –
Старик у зеркала стоит.
Все морщины сосчитал,
Тихо с ужасом сказал:
«Крему больше я не верю:
Чуть не помер от «нивея»!
Вдруг Гаврило к нам придет
И рецепт мне принесет?»
Так сказал и удивился:
Средний сын к нему явился!
Он явился, помолился,
Вправо, влево поклонился

И, прокашлявшись, сказал:
«Вот я что, отец, достал.
То не водки двести грамм –
Это Биттнера бальзам!
Если ты, отец, готов –
Пей, живи без докторов!»
Похвалил его отец:
«Ты, Гаврило, молодец!»
«Биттнер» взял и в тот же миг
Отхлебнул его старик.
Постоял он, подождал
И... куда-то убежал!
День проходит, два проходит –
Старичок с горшка не сходит.
Просто средний позабыл,
«Мезим форте» не купил.
Наш старик совсем болеет,
Старость скоро одолеет.
Вот он слышит странный звук:
Младший появился вдруг!
Пред глазами чудный ряд:
Девушки в ряду стоят,
Молодые, озорные,
В мелки кольца завитой,
Хвост струится золотой.
«С ними в ряд ты становись.
Не ленись, а потрудись!»
Наш старик, сколь ни был пылок,
Долго тер себе затылок.
«Чуден, – молвил, – божий свет,
Уж каких чудес в нем нет!»
Весь отряд тут поклонился,
Танцевать скорей пустился.

Под ритмичную музыку девушки выполняют упражнения по аэробике.

Год прошел, другой идет –
Дед не курит и не пьет!
Каждый день он прыгал, бегал,
Много плавал, в мяч гонял,
Набирал для жизни сил,
Не хворал он и не ныл.
Он соседских стариков
Пережил на сто годков!
Говорил он им зимой:
«Закалялись бы со мной!
Утром бег и душ бодрящий.
Бег спортивный, настоящий.
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать.
Ноги мыть водой холодной.
И тогда микроб голодный
Вас вовек не одолеет!
Не послушались – болеют!
Молодым я говорю,
И сто раз им повторю:
Со здоровьем дружен спорт!
Стадион, бассейн, корт,
Зал, каток – везде вам рады.
За старание в награду
Станут мышцы ваши тверды,
Будут кубки и рекорды!»

