

КНИГА 3

# КРЫЛЬЯ ЛЮБВИ

СКАЗКА О ТОМ,  
КАК У КАЖДОЙ ДЕВОЧКИ РАСТУТ  
САМЫЕ ГЛАВНЫЕ КРЫЛЬЯ



НИКОЛАЙ ГРИШИН

АВТОРСКАЯ ПРАКТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

# **Николай Гришин**

## **Крылья любви. Сказка о том, как у каждой девочки растут самые главные крылья**

*<https://litres.ru/74617837>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

У каждой девочки есть Крылья Любви. Их нельзя увидеть в зеркале, но можно почувствовать — в доброте, заботе, смелости, уважении к себе и другим.

Однажды героиня встречает Добрую Фею Крыльев Любви, Илюшу-конструктора и Волшебный Огонь. Вместе с ними она узнаёт, как устроено тело, почему ему нужны движение и забота, знакомится со Сколиозиком, выполняет волшебные тесты и простые упражнения и ведёт свой Дневник Крыльев Любви.

Это добрая иллюстрированная сказка-путешествие для девочек и их родителей, в которой увлекательная история соединяется с играми, практическими заданиями, движением и наблюдением за своими чувствами.

Книга помогает ребёнку учиться слышать своё тело, понимать эмоции, заботиться о себе, принимать помощь и уважать личные границы.

Главная тайна Крыльев проста: они растут не тогда, когда девочка старается всем понравиться, а когда она учится любить других и себя, быть доброй и самостоятельной, дружить, помогать и смело говорить «нет», если её обижают.

# Содержание

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| ВСТУПЛЕНИЕ. У КАЖДОЙ ДЕВОЧКИ ЕСТЬ<br>КРЫЛЬЯ     | 5  |
| ГЛАВА 1. СОН, В КОТОРОМ ПРИЛЕТЕЛА<br>ДОБРАЯ ФЕЯ | 11 |
| ГЛАВА 2. ПЛАН НА СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ               | 31 |
| ГЛАВА 3. КАК ИЛЮША ПРИЛЕТЕЛ НА<br>ЗЕМЛЮ         | 61 |
| ГЛАВА 4. КАК УСТРОЕНЫ КРЫЛЬЯ ЛЮБВИ              | 79 |
| Конец ознакомительного фрагмента.               | 92 |

**Николай Гришин**  
**Крылья любви. Сказка**  
**о том, как у каждой**  
**девочки растут самые**  
**главные крылья**

**ВСТУПЛЕНИЕ. У КАЖДОЙ**  
**ДЕВОЧКИ ЕСТЬ КРЫЛЬЯ**



Привет, моя дорогая Принцесса!

Да-да, я обращаюсь именно к тебе.

Может быть, ты сейчас сидишь рядом с мамой или папой.

Может быть, уже умеешь читать сама. А может быть, взрослый читает тебе эту книгу вслух.

Неважно.

Потому что эта история — **про тебя**.

Ты когда-нибудь мечтала о Крыльях?

Не о маленьких крылышках бабочки.

И даже не о крыльях птицы.

А о больших, лёгких и удивительных Крыльях, которые появляются за спиной и помогают человеку идти по жизни?

Такие Крылья существуют.

Только увидеть их глазами нельзя.

Я называю их **Крыльями Любви**.

Они есть у каждой девочки.

Но самое интересное заключается в том, что с ними происходит дальше.

Крылья растут вместе с тобой.

Когда ты обнимаешь маму.

Когда помогаешь папе.

Когда утешаешь подружку.

Когда защищаешь того, кого обижают.

Когда говоришь правду, даже если это непросто.

Когда благодаришь.

Когда учишься прощать.

Когда задаёшь вопросы и хочешь понять мир.

Когда пробуешь ещё раз после неудачи.

Но есть один секрет, о котором иногда забывают даже взрослые.

**Крылья Любви растут не только тогда, когда ты заботишься о других.**

Они растут и тогда, когда ты учишься **заботиться о себе**.

Когда говоришь:

— Я устала. Мне нужно отдохнуть.

Когда можешь попросить:

— Помоги мне, пожалуйста.

И даже когда приходится сказать:

— Нет. Мне это не нравится.

Потому что любовь — это не значит всегда соглашаться.

И не значит стараться быть удобной для всех.

Любить — значит уметь беречь другого человека **и себя тоже**.

Но у наших Крыльев есть ещё одна тайна.

Чтобы расти, тебе нужны не только доброе сердце и хорошие поступки.

Тебе нужно заботиться о доме, в котором ты живёшь каждый день.

Знаешь, что это за дом?

**Твоё тело.**

У тебя есть позвоночник.

Грудная клетка.

Мышцы.

Руки и ноги.

Стопы.

Голова и шея.

Ты дышишь.

Ходишь.

Бегаешь.

Прыгаешь.

Танцуешь.

Растёшь.

И всё это удивительное живое тело тоже нуждается в заботе.

Поэтому эта сказка будет сразу о двух вещах.

## **О ТВОЁМ СЕРДЦЕ.**

### **И**

## **О ТВОЁМ ТЕЛЕ.**

Мы будем учиться дружить, помогать, благодарить, чувствовать, выбирать и понимать себя.

А ещё будем узнавать, как устроено тело, наблюдать за ним, двигаться и выполнять простые упражнения.

И помогать нам будут трое.

Первого ты сейчас увидишь.

Вторая прилетит сама.

А третий...

Третий пока совсем маленький.

Он похож на золотую искорку.

Но обо всём по порядку.

Наша сказка начинается ночью.

Потому что именно ночью девочке впервые приснился удивительный сон.

# ГЛАВА 1. СОН, В КОТОРОМ ПРИЛЕТЕЛА ДОБРАЯ ФЕЯ

В ту ночь девочке приснился необыкновенный сон.

Она стояла посреди огромного цветущего луга.

Вокруг росли ромашки, колокольчики и маленькие голубые цветы, названия которых она не знала.

Над травой летали бабочки.

Где-то журчал ручей.

А высоко в небе медленно плыли белые облака.

Девочка посмотрела вокруг.

— Где я?

Никто не ответил.

И вдруг далеко впереди появилась маленькая светящаяся точка.

Она становилась всё больше.

Ближе.

Ещё ближе.

Сначала девочка увидела длинный серебристый шлейф.

Он струился по воздуху, словно был соткан из лунного света, тумана и маленьких звёзд.

Потом появилась женщина.

Она была прекрасной.

Но девочка почему-то совсем её не испугалась.

Потому что самым красивым было даже не платье.

За спиной незнакомки раскрывались огромные прозрачные Крылья.

Они переливались золотистым, розовым, голубым и сиреневым светом.

Фея опустилась на луг.

Её длинный светящийся шлейф лёг между цветами.

— Здравствуй, — сказала она.

— Здравствуйте...

— Ты меня ждала?

Девочка удивилась:

— Но я даже не знала, что вы существуете.

Фея улыбнулась.

— Тогда самое время познакомиться. Я — **Добрая Фея Крыльев Любви.**



Девочка посмотрела на её Крылья.

— Какие они красивые!

— Спасибо.

— А можно мне такие же?

Фея присела рядом с ней.

— Нет.

Девочка растерялась.

— Почему?

— Потому что тебе не нужны **мои** Крылья.

Она легко коснулась ладонью груди девочки.

— У тебя будут свои.

— У меня?

— Конечно.

— Но я их не вижу.

— Пока.

Девочка попыталась заглянуть себе за спину.

Фея засмеялась:

— Так ты их точно не найдёшь.

— А где они?

— Это первая тайна.

— А когда они появятся?

— Они уже начинают расти.

— От чего?

Фея задумалась.

- От того, какой ты становишься.
- Какой?
- Вот это нам и предстоит узнать.

## У КАЖДОЙ ДЕВОЧКИ СВОИ КРЫЛЬЯ

Девочка снова посмотрела на Фею.

— А мои тоже будут золотые?

— Может быть.

— И такие огромные?

— Возможно.

— И со звёздами?

— Если это будут твои звёзды.

Девочка не поняла.

Фея объяснила:

— **Твои Крылья не должны быть похожи на мои. У каждой девочки они свои.**



Одна девочка очень весёлая.

Другая спокойная.

Одна любит танцевать.

Другая — рисовать.

Одна обожает большие компании.

Другая любит иногда побыть одна.

Кто-то быстро отвечает.

Кому-то нужно сначала подумать.

— И какая из них правильная? — спросила девочка.

— Все могут быть разными.

— Значит, мне не нужно становиться похожей на кого-то другого?

— Именно.

Девочка улыбнулась.

Это ей понравилось.

## **ПОЯВЛЯЕТСЯ КОНСТРУКТОР**

Вдруг из кустов раздался треск.

Хрусть!

Потом:

— Ай!

Из веток показалась голова мальчика.

— Илюша! — сказала Фея.

— Я почти пришёл нормально.

Он выбрался из куста.

В одной руке у него был блокнот.

В другой — карандаш.

Из кармана торчала линейка.

— Знакомьтесь. Это Илюша.

Мальчик важно поправил одежду.

— Илюша-конструктор.



Девочка удивилась:

— Ты строишь дома?

— Пока нет.

— Машины?

— Пока тоже нет.

— Тогда почему Конструктор?

Илюша открыл блокнот.

— Потому что я хочу знать, **как всё устроено**.

Он посмотрел на Крылья Феи.

— Например, я уже давно хочу спросить: где у них крепления?

Фея рассмеялась.

— У Крыльев Любви нет болтов и гаек.

Илюша нахмурился.

— Тогда задача усложняется.

Он обошёл Фею с другой стороны.

— А каркас?

— Нет.

— Шарниры?

— Нет.

— Значит...

Илюша замер.

— Они волшебные?

— Наконец-то Конструктор догадался, — сказала Фея.

Девочка засмеялась.

Илюша записал в блокнот:

**«КРЫЛЬЯ ЛЮБВИ.**

**КОНСТРУКЦИЯ НЕИЗВЕСТНА.**

**ИССЛЕДОВАТЬ».**

## **ЗОЛОТАЯ ИСКРА**

И тут произошло ещё кое-что.

Возле груди девочки вспыхнула маленькая золотая точка.

— Ой!

Она попыталась поймать её ладошкой.

Искра выскользнула.

Подлетела к Илюше.

Покружилась вокруг его головы.

— Эй!

Потом вернулась к девочке.

Фея улыбнулась:

— А вот и наш третий путешественник.

— Кто это?

— Пока — маленькая искра.



— А потом?

— Потом познакомитесь.

Илюша немедленно написал:

**«ЗОЛОТАЯ ИСКРА.  
ТОЖЕ ИССЛЕДОВАТЬ».**

— Илюша!

— Что?

— Ты всё записываешь?

— Конечно. Иначе как мы узнаем ответы?

Фея посмотрела на обоих детей.

— Ответы действительно понадобятся. Потому что Кры-  
лья Любви — это не просто красивая сказка.

— А что ещё? — спросила девочка.

— Путешествие.

— Куда?

Фея коснулась пальцем её груди.

— Сюда.

Потом осторожно коснулась плеча.

— И сюда.

Девочка совсем запуталась.

— В сердце и в тело?

— Именно.

# ДВЕ ТАЙНЫ КРЫЛЬЕВ

Фея раскрыла Крылья.

— Чтобы Крылья Любви росли, мы будем узнавать сразу две тайны.

На одном Крыле появился свет:

**КАК ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЁМ ТЕЛЕ.**

На другом:

**КАК ВОСПИТЫВАТЬ СВОЁ СЕРДЦЕ.**

Девочка прочитала.

— А что важнее?

— А какое крыло у птицы важнее — правое или левое?

Девочка задумалась.

— Оба.

— Вот и здесь так же.

Илюша записал:

**ТЕЛО + СЕРДЦЕ = ДВА КРЫЛА.**



**И когда-нибудь тебе предстоит ответить на ещё один вопрос: ДЛЯ ЧЕГО МНЕ НУЖНА МОЯ ЛЮБОВЬ?**

— Очень упрощённо, — сказала Фея.

— Зато понятно.

Фея согласилась:

— Для начала — понятно.

**ПЕРВОЕ ЗАДАНИЕ ФЕИ.  
«НАРИСУЙ СВОИ КРЫЛЬЯ»**



Фея протянула девочке чистый лист.

— Каждое наше путешествие будет заканчиваться маленьким заданием.

— Как в школе?

— Нет. Здесь не будет оценок.

— А если сделаю неправильно?

— У этого задания нет неправильного ответа.

— Тогда мне нравится!

Фея сказала:

— Нарисуй себя и представь, какие Крылья Любви могли бы быть именно у тебя.

Большие или маленькие.

Золотые или разноцветные.

С узорами, звёздами, цветами или совсем без них.

А рядом нарисуй **три вещи, которые ты любишь**.

Девочка взяла карандаш.

— А человека можно?

— Конечно.

— Кошку?

— Конечно.

— Мороженое?

Илюша вмешался:

— Особенно мороженое.

Фея рассмеялась.

— Можно всё, что действительно дорого тебе.

## **ТВОЁ ЗАДАНИЕ**

**Нарисуй свои Крылья Любви.**

А потом покажи рисунок маме или папе и спроси:

**«А какими вы представляете мои Крылья?»**

Послушай их ответ.

Но помни:

**окончательный рисунок выбираешь ты.**

**Потому что это твои Крылья.**

## **ПЕРЕД ПРОБУЖДЕНИЕМ**

Луг начал медленно растворяться.

— Подождите! — сказала девочка. — Я ещё ничего не узнала!

— Узнала, — ответила Фея.

— Что?

— Что твои Крылья уже существуют в нашей сказке.

— И всё?

— И что они будут расти вместе с тобой.

— А завтра?

Фея улыбнулась:

— Завтра мы составим для тебя **План на счастливую**

**жизнь.**

Илюша раскрыл блокнот:

— План? С пунктами?

— С пунктами.

— Схемами?

— Возможно.

— Заданиями?

— Обязательно.

Илюша довольно кивнул:

— Тогда я приду.

Золотая искра вспыхнула в последний раз.

Девочка проснулась.

За окном было утро.

Она ещё несколько секунд лежала неподвижно, вспоминая длинный серебристый шлейф Феи, блокнот Илюши и маленькую золотую искру.

Потом быстро нашла бумагу и карандаши.

Потому что у неё было первое задание.

Нарисовать **свои Крылья Любви.**

И впервые девочка подумала:

**«Интересно, какой я хочу вырасти?»**

# **ГЛАВА 2. ПЛАН НА СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ**



В следующую ночь девочка снова оказалась на цветущем лугу.

На этот раз она уже знала, куда смотреть.

— Фея!

Но вместо Феи из высокой травы поднялась рука с карандашом.

— Я здесь!

Показалась голова Илюши.

Перед ним лежал огромный лист бумаги.

На самом верху было написано:

## **ПЛАН ПОСТРОЙКИ КРЫЛЬЕВ ЛЮБВИ**

— Илюша, Крылья же не строят!

— Это мы ещё проверим.

Он начертил две линии.

— Вчера Фея сказала, что есть два Крыла: Тело и Сердце. Значит, нужен план.

— А что ты собираешься туда записывать?

— Пока не знаю.

В этот момент над лугом появился серебристый свет.

По воздуху протянулся длинный сияющий шлейф.

— Кажется, сейчас узнаем, — сказал Илюша.

На траву опустилась Добрая Фея Крыльев Любви.

Она посмотрела на чертёж.

— Что это?

- План.
  - Какой?
  - Счастливой жизни.
- Фея удивилась:
- Не слишком ли сложная задача для одного листа?
  - Я взял большой.
- Девочка рассмеялась.
- Фея села рядом.
- Хорошо. Тогда начнём.

## **КАКОЙ Я ХОЧУ ВЫРАСТИ?**

- Фея повернулась к девочке:
- Скажи, какой ты хочешь стать, когда вырастешь?
- Девочка задумалась.
- Красивой.
  - Хорошо. А ещё?
  - Умной.
  - Ещё?
  - Доброй.
  - Ещё?
  - Счастливой.
  - А здоровой?
  - Конечно!

Илюша быстро записывал.

Фея спросила:

— А смелой?

— Да.

— Самостоятельной?

— Да.

— Умеющей любить?

Девочка кивнула.

— А умеющей принимать любовь?

Она удивилась:

— Разве этому тоже нужно учиться?

— Иногда.

— А защищать себя?

— И этому тоже.

Илюша поднял карандаш:

— Подождите! У меня лист закончится.

— Тогда пиши самое главное, — сказала Фея.

Илюша крупно написал:

**Я ХОЧУ ВЫРАСТИ ЗДОРОВОЙ, ДОБРОЙ, УМНОЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ.**

Девочка посмотрела.

— Мне нравится.

— Тогда узнаем, какие качества помогают растить Крылья Любви.

Фея раскрыла свои Крылья.

На них одно за другим начали появляться слова.

# ДОБРОТА

Первым засветилось слово:

## ДОБРОТА

— Добрый человек замечает других, — сказала Фея. —  
Может сказать тёплое слово. Поделиться. Помочь тому, кому  
трудно.

— Даже если его не попросили? — спросила девочка.

— Иногда помощь действительно можно предложить са-  
мой.

Илюша сразу вскочил:

— Например, если мама несёт десять сумок!

— Да.

— Или если у девочки рассыпались карандаши?

— Да.

— Или если я вижу человека, который чинит велосипед,  
и сразу начинаю крутить ему гайки?

— Нет, Илюша.

— Почему?

— Потому что сначала можно спросить: **«Тебе помочь?»**

Девочка засмеялась.

Фея сказала:

— Запомните: доброта — это не только желание помочь.

Нужно ещё понимать, **нужна ли человеку твоя помощь.**

Илюша записал:

**ДОБРОТА - ЗАМЕТИТЬ, СПРОСИТЬ, ПОМОЧЬ.**

## **МИЛОСЕРДИЕ**

На Крыле появилось второе слово:

**МИЛОСЕРДИЕ**

— А это что? — спросила девочка.

— Это способность не проходить равнодушно мимо чужой беды.

Если кто-то упал — не смеяться.

Если подружка плачет — можно подойти.

Если кому-то страшно — можно побыть рядом.

— А что сказать?

— Иногда достаточно:

**«Я рядом».**

Девочка повторила:

— Я рядом.

— А если я не знаю, чем помочь?

— Можно позвать взрослого.

Илюша записал:

**НЕ ВСЮ ПОМОЩЬ НУЖНО ДЕЛАТЬ САМОЙ.**

# НЕОБИДЧИВОСТЬ

Следующее слово засветилось:

## НЕОБИДЧИВОСТЬ

Девочка нахмурилась:

— Значит, мне нельзя обижаться?

— Нет, — ответила Фея. — Ты можешь почувствовать обиду.

— Тогда почему «необидчивость»?

— Потому что важно научиться **не носить обиду в себе бесконечно**.

Если человек нечаянно тебя задел — можно разобраться.

Если подруга сказала что-то неприятное — можно спросить, что произошло.

Если ты сама была неправа — можно извиниться.

Если другой человек извинился — иногда можно помириться.

— А если меня обижают специально?

Фея стала серьёзной:

— Тогда не нужно молча терпеть и просто «прощать». Отойди, скажи «нет» и расскажи взрослому, которому доверяешь.

Илюша подчеркнул:

**ПРОЩАТЬ - НЕ ЗНАЧИТ РАЗРЕШАТЬ ОБИЖАТЬ**

**СЕБЯ.**

## **УВАЖЕНИЕ К СТАРШИМ**

На Крыле засветилось:

### **УВАЖЕНИЕ К СТАРШИМ**

— Маму и папу нужно уважать, — сказала девочка.

— Конечно. Бабушку и дедушку тоже. Учителя. Других людей.

— Не перебивать?

— Стараться выслушивать.

— Благодарить?

— Да.

— Помогать?

— Конечно.

Девочка немного подумала.

— А взрослые должны уважать детей?

Фея улыбнулась:

— Обязательно.

Илюша даже перестал писать.

— Правда?

— Уважение не работает только в одну сторону.

Ребёнок учится слушать взрослых.

А взрослый должен уметь услышать ребёнка.

— А если взрослый предлагает сделать что-то, от чего мне страшно или неприятно?

— Скажи об этом маме, папе или другому взрослому, которому доверяешь.

Илюша записал:

**УВАЖЕНИЕ - В ОБЕ СТОРОНЫ.**

## **ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ**

Фея даже не успела назвать следующее качество.

— Я знаю! — закричала девочка. — Это Илюша!

На Крыле появилось:

**ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ**

Илюша важно выпрямился.

— Наконец-то мы дошли до моей специальности.

— Любознательность — это желание узнавать новое, — сказала Фея.

Спрашивать:

**Почему?**

**Как?**

**Из чего?**

**Что произойдёт, если?..**

Девочка посмотрела на Илюшу.

— Поэтому ты всё время спрашиваешь, как устроены

Крылья?

— Конечно.

Фея добавила:

— Девочке очень важно учиться не только запоминать ответы, но и **думать самой**.

— Даже если я думаю не так, как кто-то другой?

— Тогда можно разговаривать, спрашивать, сравнивать и искать ответ.

Илюша написал:

**ВОПРОС «ПОЧЕМУ?» - ОДИН ИЗ ИНСТРУМЕНТОВ УМА.**

## **ОТЗЫВЧИВОСТЬ**

Следующее слово:

### **ОТЗЫВЧИВОСТЬ**

— Это когда ты замечаешь, что кому-то нужна поддержка,  
— сказала Фея.

— Как доброта?

— Они похожи. Но отзывчивость особенно хорошо видна в поступках.

Если мама попросила принести салфетку — принеси.

Если бабушке трудно поднять вещь — предложи помощь.

Если подружка зовёт тебя, потому что ей страшно, —

услышь её.

Но девочка уже знала секрет.

— А если я сама сейчас не могу?

Фея улыбнулась.

— Тогда можно сказать об этом.

— Значит, отзывчивость — это не «всегда делай всё, что тебя попросили»?

— Конечно нет.

## ПОМОЩНИЦА

— А это почти то же самое?

— Немного другое. Помощница не ждёт каждой мелкой команды. Она постепенно учится видеть, что может сделать сама.

Убрать свои игрушки.

Положить одежду на место.

Помочь накрыть на стол.

Полить цветок.

Позаботиться о домашнем животном вместе со взрослыми.

— То есть я становлюсь самостоятельной?

— Именно.

Илюша написал:

**ПОМОГАТЬ - ЭТО ЕЩЁ И УЧИТЬСЯ ДЕЛАТЬ САМОЙ ТО, ЧТО ТЫ УЖЕ УМЕЕШЬ.**

## **ЧИСТОТА**

На Крыле появилось:

### **ЧИСТОТА**

Девочка посмотрела на руки.

— Мыть руки?

— Это тоже очень важно.

— Чистить зубы?

— Конечно.

— Убирать комнату?

— Да.

— А что ещё?

Фея коснулась ладонью груди.

Но это не значит, что в сердце никогда не должно быть злости, зависти или обиды.

— Почему?

— Потому что чувства приходят сами. Даже добрый человек иногда злится.

— И что делать?

— Замечать чувство и решать, что с ним делать дальше.

Можно сказать:

«Я сержусь».

Можно успокоиться.

Можно поговорить.

Можно попросить помощи.

Но нельзя из-за своей злости специально причинять боль другому.

Девочка кивнула.

— Значит, чистое сердце — это не сердце без плохих чувств?

— Лучше сказать: это сердце, которое учится **не превращать трудные чувства в плохие поступки.**

Илюша долго писал эту фразу.

## УЛЫБЧИВОСТЬ

Следующее слово:

### УЛЫБЧИВОСТЬ

Девочка сразу улыбнулась.

— Вот!

Фея тоже улыбнулась.

— Улыбка может согреть другого человека.

— Значит, надо чаще улыбаться?

— Когда тебе хочется — да.

— А если мне грустно?

— Тогда не нужно натягивать улыбку специально.

— Но ведь хорошая девочка должна быть весёлой?

— Нет.

Девочка удивилась.

— Хорошая девочка может быть грустной.

Может сердиться.

Может устать.

Может плакать.

Может захотеть побыть в тишине.

— И Крылья не исчезнут?

— Конечно нет.

Фея сказала очень важные слова:

**ТЕБЕ НЕ НУЖНО УЛЫБАТЬСЯ, ЧТОБЫ ЗАСЛУ-  
ЖИТЬ ЛЮБОВЬ.**

Девочка запомнила.

## **ТЕРПЕНИЕ**

На Крыле появилось:

### **ТЕРПЕНИЕ**

— Это когда что-то не получается сразу, а ты не бросаешь после первой попытки.

— Например, завязать шнурки?

— Именно.

— Или научиться кататься на велосипеде?

— Да.

— Или делать упражнения?

— Конечно.

Илюша сказал:

— У меня однажды башня развалилась семь раз.

— И что ты сделал?

— Построил восьмую.

— Вот это и есть терпение.

Фея добавила:

— Но терпение не означает, что нужно терпеть боль, страх или плохое обращение.

Илюша записал:

**ТЕРПЕНИЕ - ЭТО «ПОПРОБУЮ ЕЩЁ РАЗ».  
А НЕ «БУДУ ТЕРПЕТЬ ВСЁ».**

## **БЛАГОДАРНОСТЬ**

Последним засветилось слово:

**БЛАГОДАРНОСТЬ**

— За что можно сказать спасибо сегодня? — спросила Фея.

Девочка начала считать:

— Маме — за объятие.

Папе — за то, что починил мою игрушку.

Бабушке — за пирог.

Илюше...

Она посмотрела на мальчика.

— За вопросы.

— Наконец-то мои вопросы оценили!

Все засмеялись.

Фея сказала:

— Благодарность помогает замечать хорошее, которое иногда кажется слишком обычным.

Солнце.

Дом.

Любимого человека.

Игру.

Прогулку.

Смешную историю.

Помощь.

Но благодарность не означает, что ты обязана радоваться всему подряд.

Иногда день бывает трудным.

И это тоже нормально.

## А ГДЕ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ?

Илюша внимательно посмотрел на список.

— Фея, у меня вопрос.

— Слушаю.

— Здесь всё время говорится, как относиться к другим.

А к себе?

Фея улыбнулась.

— Вот почему ты Конструктор. Ты заметил недостающую деталь.

На обоих Крыльях сразу появилось новое выражение:

### **УВАЖЕНИЕ К СЕБЕ**

Девочка прочитала.

— А это тоже часть Крыльев Любви?

— Одна из самых важных.

Заботиться о себе.

Не сравнивать себя постоянно с другими.

Не считать себя плохой из-за ошибки.

Не молчать, когда тебе страшно.

Уметь попросить помощи.

Беречь своё тело.

Отдыхать.

Учиться.

И знать:

**ТВОЯ ЦЕННОСТЬ НЕ ИСЧЕЗАЕТ, ЕСЛИ У ТЕБЯ  
ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ.**

Девочка посмотрела на огромное Крыло Феи.

Теперь на нём сияло столько слов, что Илюша едва успевал записывать.

## **КАКОЙ СТАНЕТ ДЕВОЧКА**

— А что будет, если я всему этому научусь? — спросила девочка.

Фея ответила:

— Ты вырастешь.

— Это я знаю.

— Нет. Я говорю не только о росте.

Ты постепенно станешь человеком, который умеет любить и принимать любовь.

Заботиться о близких.

Дружить.

Учиться.

Работать.

Принимать решения.

Исправлять свои ошибки.

Помогать.

Защищать себя.

Создавать что-то своё.

— А кем я стану?

— Этого я не знаю.

— Как не знаете? Вы же Фея!

— И всё равно не знаю.

Может быть, ты станешь врачом.

Художницей.

Учительницей.

Инженером.

Музыкантом.

Учёным.

Спортсменкой.

Писательницей.

Может быть, однажды создашь свою семью и станешь мамой.

А может быть, твой путь будет совсем другим.

— Кто решит?

Фея улыбнулась.

— Когда вырастешь — **ты**.



Илюша поднял карандаш:  
— Вот это важный пункт.

# ЗДОРОВОЕ ТЕЛО ТОЖЕ ВХОДИТ В ПЛАН

Девочка посмотрела на сияющие слова.

— Значит, если я стану доброй, терпеливой и благодарной, мои Крылья вырастут?

— Одно Крыло мы уже начали изучать.

— А второе?

Фея указала на тело девочки.

— Помнишь?

— Тело!

— Именно.

Чтобы играть, учиться, путешествовать, танцевать, работать, помогать другим и просто радоваться жизни, человеку нужно учиться заботиться о своём теле.

Илюша оживился:

— Наконец-то начинается конструкция!

— Начинается, — сказала Фея.

— Позвоночник?

— Будет.

— Мышцы?

— Будут.

— Кресты?

Фея посмотрела на него:

— Откуда ты уже знаешь про Кресты?

Илюша замер.

— Э-э...

Золотая искорка, которая всё это время тихо летала рядом, вдруг ярко вспыхнула.

— Кажется, кто-то проговорился, — сказала девочка.

Искра подпрыгнула.

Раз.

Другой.

И вдруг превратилась в маленький золотистый Огонёк.

— Здравствуйте! — сказал он.

Девочка открыла рот.

— Ты разговариваешь?!

— Уже да.

Илюша мгновенно открыл новую страницу блокнота.

— Имя?

Огонёк важно ответил:

— **Волшебный Огонь.**



— Специальность?

Огонёк задумался.

Фея сказала:

— Он будет помогать нам соединять то, что многие почему-то разделяют.

— Что?

Фея положила одну руку на плечо девочки, а другую — возле её сердца.

— **Здоровье тела и воспитание сердца.**

Илюша записал:

**ВОЛШЕБНЫЙ ОГОНЬ - ПРОВОДНИК.**

Огонёк довольно засветился.

— Подходит.

**ЗАДАНИЕ ФЕИ. «МОЁ  
ПЕРВОЕ ПЕРО ЛЮБВИ»**



Фея протянула девочке маленькое белое перо.

— Сегодня не нужно выполнять сразу десять заданий.

— Почему?

— Потому что качества выращивают не за один вечер.

Выбери **одно**.

Девочка посмотрела на слова:

Доброта.

Милосердие.

Необидчивость.

Уважение.

Любознательность.

Отзывчивость.

Помощь.

Чистота.

Улыбчивость.

Терпение.

Благодарность.

Уважение к себе.

— А потом?

— Завтра сделай **один маленький поступок**, связанный с выбранным качеством.

Например:

помоги;

поблагодари;

задай хороший вопрос;

попробуй ещё раз то, что вчера не получилось;

помиришься, если поссорилась;

скажи о своём чувстве;

попроси помощь;

или спокойно скажи «нет», если тебе что-то неприятно.

А вечером расскажи маме или папе:

**«Сегодня моё Перо Любви называлось...»**

И назови качество, которое ты тренировала.

— А завтра можно выбрать другое?

— Конечно.

— А послезавтра?

— Ещё одно.

Илюша нарисовал огромное Крыло, состоящее из множества пустых перьев.

— Я придумал!

— Что?

— Пусть после каждого доброго или самостоятельного поступка девочка раскрашивает **одно Перо Любви**.

Фея посмотрела на рисунок.

— Только не как награду за «хорошее поведение».

— А как?

— Как память о том, чему она учится.

Девочка взяла рисунок.

Теперь у неё появился первый лист будущего **Дневника Крыльев Любви**.

## ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ

Перед тем как сон закончился, Фея сказала:

— Запомни, моя маленькая Принцесса.

Тебе не нужно становиться идеальной.

Не нужно всегда улыбаться.

Не нужно никогда ошибаться.

Не нужно всем нравиться.

Но каждый день ты можешь понемногу учиться:

**ЛЮБИТЬ.**

**ДУМАТЬ.**

**ЧУВСТВОВАТЬ.**

**ПОМОГАТЬ.**

**БЕРЕЧЬ СЕБЯ.**

**ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЁМ ТЕЛЕ.**

**И ОТВЕЧАТЬ ЗА СВОИ ПОСТУПКИ.**

— Вот это и есть счастливый план? — спросила девочка.

Фея улыбнулась:

— Это только его начало.

— А что будет дальше?

Волшебный Огонь подлетел к Илюше.

— Теперь пора узнать, **откуда появился наш Кон-  
структор.**

Илюша удивился:

— Я?

— Ты.

— А зачем?

— Потому что прежде чем объяснять, как устроено тело, мы расскажем девочке одну старую сказку о том, **как начинается человеческая жизнь и почему родители становятся первыми хранителями детских Крыльев.**

Девочка села поудобнее.

— Рассказывайте сейчас!

Но луг уже начал исчезать.

— Завтра, — донёсся голос Феи.

И девочка проснулась.

На столе лежал вчерашний рисунок Крыльев.

Сегодня ей предстояло раскрасить на нём **первое Перо Любви.**

# ГЛАВА 3. КАК ИЛЮША ПРИЛЕТЕЛ НА ЗЕМЛЮ

## СКАЗКА ВОЛШЕБНОГО ОГНЯ

В следующую ночь девочка снова пришла на цветущий луг.

Илюша уже сидел возле Волшебного Огня и что-то рисовал в своём блокноте.

— Что сегодня конструируешь? — спросила девочка.

— Себя.

— Себя?!

Илюша показал рисунок.

На листе была нарисована маленькая звёздочка, потом облако, потом Земля, а между ними — длинная стрелка.

— Вот здесь я, — сказал Илюша и ткнул карандашом в звёздочку. — А вот здесь тоже я.

— Ты нарисовал себя два раза.

— Именно поэтому у меня проблема.

— Какая?

Илюша повернулся к Волшебному Огню.

— Откуда я вообще взялся в этой сказке?

Огонёк вспыхнул.

— Наконец-то ты задал правильный вопрос.

— Я всегда задаю правильные вопросы.

— Не всегда, — сказала девочка.

— Почти всегда.

Серебристый свет пробежал над травой.

Появилась Добрая Фея.

— Сегодня, — сказала она, — Волшебный Огонь расскажет вам одну старую сказку.

— Она правдивая? — спросила девочка.

Фея ответила:

— У разных семей есть разные представления и истории о Душе, Небесах и появлении человека. А наша история — **сказочная история о любви, ожидании ребёнка и его первых Крыльях.**

— Тогда начинай! — сказал Илюша.

Огонёк поднялся над травой.

И начал рассказывать.

## **КАК ИЛЮША ЛЕТАЛ В НЕБЕСАХ**



Давным-давно, когда Илюши в нашей сказке ещё не было на Земле, он был маленькой светящейся искоркой.

Он летал высоко-высоко над облаками.

Так высоко, что Земля казалась ему огромным разноцветным шаром.

— Я правда был искоркой? — перебил Илюша.

— В нашей сказке — да.

— Тогда продолжай.

Огонёк продолжил:

Илюша любил смотреть вниз.

Там происходило столько интересного!

Среди цветов летали бабочки.

В траве ползали жучки.

Птицы строили гнёзда.

В реках плавали рыбы.

В море выпрыгивали из воды дельфины.

А огромные киты медленно двигались в глубине, словно живые корабли.

По дорогам ехали машины.

В домах зажигался свет.

Дети бегали по дворам.

Кто-то смеялся.

Кто-то учился ходить.

Кто-то впервые произносил слово «мама».

На Земле шла большая **Жизнь**.

— Красиво, — прошептала девочка.

— Очень, — согласился Илюша.

**САМЫЙ ЯРКИЙ СВЕТ**

Однажды маленькая искорка заметила внизу необыкновенное сияние.

Оно было совсем не похоже на солнечный свет.

Не было похоже и на звёзды.

Свет шёл от двух людей.

— Кто это? — спросила девочка.

Огонёк улыбнулся:

— В нашей сказке это были будущие мама и папа Илюши.

Они любили друг друга.

Разговаривали.

Строили планы.

Мечтали о будущем.

И однажды в их жизни появилось ожидание ребёнка.



Маленькая искорка смотрела сверху и видела, как сияют их Крылья Любви.

— Значит, это были Крылья моих родителей? — тихо спросил Илюша.

— Именно.

— А они их видели?

— Скорее всего, нет.

— Жалко.

Фея улыбнулась:

— Иногда самые важные вещи нельзя увидеть глазами.

## ЛОНО МАТЕРИ

Огонёк продолжил:

— И вот в нашей сказке маленькая искорка начала спускаться к Земле.

Ниже облаков.

Ниже птиц.

Всё ближе к дому, где её ждали.

А дальше произошло настоящее чудо жизни.

Илюша рос внутри мамы.

В том месте, где ребёнок развивается до рождения.

— В животике? — спросила девочка.

— Именно так обычно говорят маленьким детям. А когда ты станешь старше, узнаешь об этом гораздо подробнее.

— Девять месяцев? — спросил Илюша.

— Примерно столько длится беременность у человека.

Илюша положил руки на живот.

— Значит, я когда-то был совсем маленьким?  
— Каждый взрослый когда-то был совсем маленьким.  
— Даже папа?  
— Даже папа.  
— Даже Фея?  
Фея задумалась:  
— С Феями всё немного сложнее.  
Девочка засмеялась.

## **«КАК ХОРОШО, КОГДА ТЕБЯ ЖДУТ!»**

Огонёк стал светить мягче.

— А теперь начинается моя любимая часть сказки.

— Какая?

— Представим, что маленький Илюша уже тогда мог говорить.

— Я наверняка задавал вопросы, — сказал Илюша.

— Возможно. Но сначала ты сказал совсем другое.

— Что?

Огонёк произнёс:

— **Как хорошо, когда тебя ждут!**

Илюша замолчал.

Огонёк продолжил:

— Какое счастье чувствовать заботу. Слышать знакомые

голоса. А после рождения — чувствовать руки взрослых, которые кормят тебя, согревают, укачивают, разговаривают с тобой и постепенно знакомят с огромным миром.

Девочка спросила:

— Так начинают расти Крылья Любви?

— В нашей сказке — да.

Сначала ребёнок сам почти ничего не умеет.

О нём заботятся взрослые.

Он получает любовь.

А потом растёт.

И постепенно сам учится её отдавать.

Фея сказала:

— Это очень важный секрет.

**СНАЧАЛА РЕБЁНОК ПОЛУЧАЕТ ЗАБОТУ.  
ПОТОМ ОН УЧИТСЯ ЗАБОТИТЬСЯ САМ.**

## **А ЕСЛИ СЕМЬИ РАЗНЫЕ?**

Девочка задумалась.

— Фея, а у всех детей всё одинаково?

Фея покачала головой.

— Нет.

Семьи бывают разными.

Кто-то живёт с мамой и папой.

Кто-то — с одним родителем.

Кому-то особенно помогают бабушка и дедушка.

У кого-то есть другие взрослые, которые любят ребёнка и заботятся о нём.

— Тогда Крылья тоже растут?

— Конечно.

Главное в нашей сказке не то, как именно устроена семья.

Главное — **забота, безопасность, любовь и люди, которым ребёнок может доверять.**

Илюша записал:

**СЕМЬИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ.**

**ЗАБОТА НУЖНА КАЖДОМУ РЕБЁНКУ.**

## **ПОЧЕМУ ИЛЮША СТАЛ КОНСТРУКТОРОМ**

— Подождите, — сказал Илюша. — Но почему именно я стал Конструктором?

Огонёк засмеялся:

— Потому что ты вырос и начал делать то, что делаешь сейчас.

— Что?

— Спрашивать.

«Почему?»

«Как?»

«Что внутри?»

«Что с чем связано?»

«Почему это двигается?»

«Почему это не двигается?»

Ты разбирал игрушки.

Строил башни.

Собирал конструкторы.

Наблюдал.

Ошибался.

Переделывал.

— Это правда на меня похоже, — признал Илюша.

Фея добавила:

— Поэтому в нашей книге у тебя особая задача.

— Какая?

— Ты будешь помогать девочке понимать **устройство тела**.

Илюша расправил плечи.

— Наконец-то серьёзная работа.

— Но есть условие.

— Какое?

— Если чего-то не знаешь — не придумываешь.

Илюша задумался.

— Сложное условие.

— Очень полезное для Конструктора.

Девочка засмеялась.

## ГДЕ ЖЕ КРЫЛЬЯ?

Илюша вдруг потрогал плечи.

Потом спину.

Посмотрел через одно плечо.

Через другое.

— Всё-таки я ничего не понимаю.

— Что теперь? — спросила девочка.

— Мы столько говорим о Крыльях Любви...

Он снова ощупал спину.

— А у меня их нет.

— Есть, — сказал Огонёк.

— Покажи.

— Не могу.

— Тогда где они?

Илюша прищурился.

— Может быть, они мысленные?

— Можно представить и так.

— Сказочные?

— Конечно.

— А может быть, это просто образ?

Фея кивнула:

— Именно. **Крылья Любви — наш сказочный образ.**

Они помогают нам говорить о любви, заботе, движении,

теле и взрослении так, чтобы это было легко запомнить.

Илюша удовлетворённо записал.

— Вот теперь понятно.

Но Огонёк продолжил:

— И всё же в нашей сказке у Крыльев есть устройство.

Илюша замер.

— Устройство?!

— Да.

— Я так и знал!

## ВОЗДУШНЫЙ КОМБИНЕЗОН

Огонёк подлетел к девочке.

Вокруг неё появилось мягкое золотистое сияние.

Оно окутало плечи.

Спину.

Грудь.

Живот.

Руки.

Ноги.

Девочка посмотрела на себя.

— Я вся свечусь!

— Вот так мы будем представлять Крылья Любви, — сказал Огонёк. — Не только как два крыла за спиной.

— Значит, мои Крылья доходят даже до ног?

— В нашей сказке — да.

— До рук?

— Да.

— До живота?

— Конечно.

Илюша ходил вокруг девочки и рисовал.

— Вот теперь интереснее.

Он поднял голову:

— Но любой конструкции нужна опора.

Огонёк вспыхнул.

— Именно.

— Какая?

— **Два Креста.**

Илюша выронил карандаш.

— Я знал!

Девочка подняла его с травы.

— Какие ещё два Креста?

Огонёк ответил:

— Один мы будем искать внизу.

Другой — наверху.

Они помогут нам запомнить несколько важных частей тела.

Но это будет уже следующая история.

**ЗАДАНИЕ. «КТО ХРАНИТ МОИ КРЫЛЬЯ?»**



Перед уходом Фея дала девочке новый лист для **Дневника Крыльев Любви**.

— Сегодня задание будет не про мышцы.

— А про что?

— Про людей.

Нарисуй себя в центре листа.

А вокруг нарисуй людей, которые о тебе заботятся и к которым ты можешь обратиться за помощью.

Это могут быть мама и папа.

Бабушка или дедушка.

Другой родственник.

Учитель.

Или другой взрослый, которому доверяет твоя семья.

Соедини себя с каждым человеком маленькой линией.

— А что получится?

Илюша заглянул в рисунок.

— Схема!

— Не просто схема, — сказала Фея. — **Круг заботы.**

## ТВОЁ ЗАДАНИЕ

Нарисуй свой **Круг заботы**.

А потом выбери одного человека и скажи ему сегодня:  
**«Спасибо, что ты обо мне заботишься».**

Если захочешь — обними его.

А если не захочешь обниматься, достаточно слов.

## **СЕКРЕТ ЭТОЙ ГЛАВЫ**

Перед самым пробуждением девочка услышала голос Волшебного Огня:

**ЛЮБОВЬ НАЧИНАЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО С ТОГО,  
ЧТО ТЫ ДАЁШЬ.**

**СНАЧАЛА ТЫ УЧИШЬСЯ ЕЁ ПРИНИМАТЬ.**

**А ПОТОМ — БЕРЕЖНО ПЕРЕДАВАТЬ ДРУГИМ.**

Девочка открыла глаза.

Теперь она знала о Крыльях немного больше.

Но Илюша уже оставил ей новый вопрос:

**Что такое два Креста и почему Конструктор счита-  
ет их опорой Крыльев?**

# ГЛАВА 4. КАК УСТРОЕНЫ КРЫЛЬЯ ЛЮБВИ

В следующий раз, когда девочка оказалась на волшебном лугу, Илюша уже ждал её.

Перед ним лежали детали конструктора.

— Что строишь? — спросила девочка.

— Крылья.

— Опять?

— Теперь серьёзно.

Илюша показал свою конструкцию. Посередине стояла длинная башенка, внизу — широкая опора, а наверху торчали две перекладины.

— Вот позвоночник. Вот низ. Вот верх. Осталось понять, куда прикреплять Крылья.

Волшебный Огонь вспыхнул рядом.

— Никуда.

Илюша замер.

— Как это — никуда?

— Ты опять думаешь, что Крылья Любви похожи на крылья самолёта.

— А разве нет?

— Нет. Помнишь наш **воздушный комбинезон**?

Девочка сразу вспомнила золотистое сияние, которое окружало всё её тело.

— Помню!

— Вот с него и начнём.

## **КРЫЛЬЯ НЕ ТОЛЬКО ЗА СПИНОЙ**

Огонёк облетел вокруг девочки.

Золотистое сияние снова появилось вокруг её тела.

Сначала вокруг груди.

Потом вокруг спины.

Плеч.

Рук.

Живота.

Таза.

Ног.

— Представь, — сказал Огонёк, — что Крылья Любви — это огромный невидимый светящийся комбинезон.

— Даже на ногах?

— Даже на ногах.

— А зачем Крыльям ноги?

Илюша поднял палец:

— Потому что человек летает не по-настоящему!

Огонёк засмеялся.

— Именно. Крылья Любви — сказочный образ **всего человека.**

Мы думаем.

Чувствуем.

Дышим.

Двигаемся.

Ходим.

Обнимаем.

Помогаем.

И всё это делает один человек — целиком.

Девочка посмотрела на золотое сияние.

— Значит, нельзя заботиться только о спине?

— Правильно.

— Нужно заботиться обо всём теле?

— Именно.

Илюша записал:

**КРЫЛЬЯ ЛЮБВИ - ЭТО НЕ ТОЛЬКО СПИНА.  
ЭТО ОБРАЗ ВСЕГО ЧЕЛОВЕКА.**

**ДВА ВОЛШЕБНЫХ КРЕСТА**



— Но в прошлый раз ты обещал рассказать про два Кре-

ста, — напомнила девочка.

— Сейчас расскажу.

Илюша мгновенно придвинулся ближе.

— Наконец-то.

Огонёк предупредил:

— Только сначала одно правило Конструктора.

— Какое?

— **Два Креста — это наша сказочная карта тела.**

В учебнике анатомии ты не найдёшь двух деталей с названием «Верхний Крест» и «Нижний Крест».

— Значит, мы их придумали?

— Мы используем этот образ, чтобы легче запомнить несколько областей тела.

— Вот теперь всё честно, — сказал Илюша.

И Огонёк нарисовал в воздухе первый сияющий крест.

## НИЖНИЙ КРЕСТ

— Первый Крест находится внизу.

Огонёк показал область таза.

— Здесь есть **тазовые кости**.

А сзади между ними находится **крестец**.

— Крестец! — воскликнула девочка. — Вот почему Крест?

— Именно это слово и помогло нам придумать сказочный образ.

Илюша собрал из конструктора широкую нижнюю опору.

— Фундамент!

— Можно запомнить и так, — сказал Огонёк. — Таз соединяет туловище с ногами, а крестец является частью основания позвоночника.

Девочка положила ладошки на таз.

— Значит, здесь мой Нижний Крест?

— В нашей сказочной карте — да.

Илюша написал:

**НИЖНИЙ КРЕСТ - КРЕСТЕЦ И ОБЛАСТЬ ТАЗА.**

**ВЕРХНИЙ КРЕСТ**



Огонёк поднялся выше.

— А теперь ищем второй.

Он коснулся золотым светом груди девочки.

— Спереди здесь находится **грудина**.

Свет переместился к плечам.

— Здесь — **ключицы**.

Потом за спину.

— А сзади — **лопатки** и позвоночник.

Девочка пошевелила плечами.

Лопатки тоже пришли в движение.

— Чувствую!

— Всё это относится к области грудной клетки и плечевого пояса.

Илюша сложил вторую перекладину конструктора.

— Верхний Крест!

— В нашей сказочной карте — да.

Илюша записал:

**ВЕРХНИЙ КРЕСТ - ГРУДНАЯ КЛЕТКА И ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС.**

**ФУНДАМЕНТ И КРЫША**

Илюша поставил свою конструкцию на траву.

— Теперь понятно. Нижний Крест — фундамент. Верхний — крыша.

— Такой образ у нас уже был, — сказал Огонёк.

Илюша немного наклонил нижнюю часть своей башни.

Верхняя часть тоже изменила положение.

— Смотрите!

Девочка спросила:

— Значит, если таз наклонился, обязательно перекосятся всё тело?

— Не обязательно, — ответил Огонёк. — Настоящее человеческое тело гораздо сложнее конструктора.

— Тогда зачем башня?

— Чтобы запомнить одну важную мысль:

**ЧАСТИ ТЕЛА РАБОТАЮТ НЕ ПО ОТДЕЛЬНОСТИ.**

Когда мы стоим, идём, бежим или поднимаем руку, разные части тела участвуют в одном движении и приспособляются друг к другу.

Илюша посмотрел на свою башню.

— Значит, модель полезная, но человек сложнее?

— Именно.

— Записал.

# ГРУДНАЯ КЛЕТКА — ЗАМОК ДЛЯ КРЫЛЬЕВ



— А что такое грудная клетка? — спросила девочка. — Почему вообще «клетка»?

— Хороший вопрос.

Огонёк нарисовал золотые рёбра.

— Грудная клетка образована рёбрами, грудиной и частью позвоночника.

Внутри находятся очень важные органы.

— Сердце!

— Да.

— Лёгкие!

— Правильно.

Илюша добавил:

— Получается, рёбра как защитные доспехи.

— Неплохой образ.

Девочка посмотрела на свою грудь.

— А в моей сказке там ещё живёт Душа?

Фея, которая до этого молча слушала разговор, подошла ближе.

— В сказке мы можем представить, что именно там находится тёплый свет твоего Сердца.

Девочка приложила ладонь к груди.

Тук-тук.

Тук-тук.

— Чувствую!

— А теперь спокойно вдохни.

Девочка вдохнула.

— И выдохни.

Она выдохнула.

— Грудная клетка не железная коробка, — сказал Огонёк.

— Она участвует в дыхательных движениях.

Девочка сделала ещё один спокойный вдох.

— Она двигается!

— Именно.

Фея улыбнулась:

— Поэтому мне нравится другое название.

Она провела рукой по воздуху, и появились слова:

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.