**Занимательные загадки**

**о здоровом образе жизни для детей любого возраста расскажут, что такое правильное питание.**

**Сядьте поудобнее и можете приступать к игре!**

Очень яркая девица

Летом прячется в темнице.  
Любят зайчики и детки  
В свежем виде и в котлетках.  
Эта рыжая плутовка  
Называется. . . **(морковка).**

Говорят, на вкус и цвет  
Никаких подружек нет.  
Но она для всех мила,  
И полезна, и вкусна.  
К сентябрю земля намокла -  
Мы выкапываем … **(свёклу).**

Я – и свежий, и солёный,  
Весь пупырчатый, зелёный.  
Не забудь меня, дружок,  
Запасай здоровье впрок. **(огурец).**

Жёлтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
Витаминов кладезь он,  
А зовут его. . . **(лимон).**

Круглобока, желтолица,  
Может с солнышком сравниться.  
А полезная какая,  
Мякоть сладкая такая!  
Мы поклонники отныне  
Королевы поля. . . **(дыни).**

**Спортивные загадки**

**Начинайте с малого: попросите ребёнка отгадать загадку и рассказать, что ещё он знает об этом виде спорта. А когда он заинтересуется, можно смело предлагать попробовать самому заняться занимательной и полезной физкультурой.**

Я шагаю по квартире,  
Приседаю: три-четыре.  
И уверен твёрдо я,  
С нею ждёт успех меня! **(зарядка).**

Можно радоваться птицам,  
Можно просто веселиться,  
Можно воздухом дышать  
Вместе весело… **(гулять).**

На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то… **(лыжи).**

Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие… **(коньки).**

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Там идёт игра — …**(хоккей).**

**Учимся личной гигиене: загадки про здоровый образ жизни**

**Для того чтобы ребёнок понял санитарные нормы, преподнесите их в форме загадок. После такой игры он сам потянется к зубной щётке и мылу!**

Он - холодный, он - приятный,  
С ним дружу давно, ребята,  
Он водой польёт меня.  
Вырасту здоровым я! **(душ).**

Знаю, есть на свете чудо,  
Есть такое волшебство:  
Поднесёшь под кран с водою –  
Вмиг смывает грязь оно!**(мыло).**

Есть ещё у нас друзья,  
Позабыть о них нельзя.  
Чтоб красиво улыбаться,  
Чаще надо нам встречаться!  
**(зубная щётка и паста).**

Разгрызёшь стальные трубы,  
Если будешь чистить… **(зубы).**

Горяча и холодна,  
Я всегда тебе нужна.  
Позовёшь меня – бегу,  
От болезней берегу **(вода).**

**О правильном режиме дня в загадках**

**Не нужно категорично требовать, чтобы ребёнок неукоснительно соблюдал созданный вами режим. Просто объясните ему с помощью загадок, насколько важно спать, кушать и гулять определённое время.**

Чтобы сил тебе хватало  
Бегать, прыгать и играть,  
В самый полдень на кроватку  
Нужно лечь и отдыхать.  
Это значит, что у нас  
По режиму… **(тихий час).**

Я повсюду, где бываю,  
Всё на свете успеваю,  
Потому что у меня  
Строгий… **(распорядок дня).**

Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать,  
Если будешь ты стремиться …  
соблюдать **(распорядок).**

Вот совсем закрылись глазки,  
И почувствовал я -  
Он скоро мне покажет сказки.  
Мой ночной волшебник… **(сон).**

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
Очень важен **(режим дня).**