**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).**