****

**Загадки про ЗОЖ**

Каждый взрослый не понаслышке знает, насколько тяжело научить ребёнка заботиться о себе, привить ему правильные привычки, которые помогут сохранить и укрепить здоровье. Мировые светила в области педиатрии сходятся во мнении: чем раньше принципы здорового образа жизни станут частью жизни малыша, тем выше вероятность вырастить из него полноценного, физически и эмоционально развитого, а потому счастливого и успешного человека. Однако, повторяя по десять раз одни и те же требования, сложно развить у ребёнка понимание и любовь к таким важным вещам, как правильное питание, активный образ жизни и гигиенические нормы. Если превратить тяжёлый процесс обучения в занимательную игру, можно добиться гораздо больших результатов! Поэтому увлекательные, позитивные и в то же время развивающие загадки о здоровом образе жизни являются важной составляющей домашнего обучения.

Загадки на тему «Здоровый образ жизни» - это возможность развить у ребёнка не только внимательность, логическое мышление и усидчивость, но и понимание важности правил ЗОЖ. Игровая методика всегда считалась более эффективной, чем назидательная, а в развитии правильных привычек и навыков заботы о своём организме ей и вовсе нет равных.

**Рациональное питание – основа здоровья и хорошего самочувствия**

Устойчивые пищевые привычки, которые формируются в детстве, в более зрелом возрасте с трудом поддаются корректировке. А ведь этот фактор играет одну из ключевых ролей в гармоничном развитии организма и его здоровье. Поэтому ребёнку с младых ногтей нужно объяснять, что такое правильное питание, полезные продукты и сбалансированный рацион.

Чтобы выработать в сознании малыша представление о здоровом питании, необходимо создать внутреннюю мотивацию, на понятном примере объяснить, чем важны те или иные продукты. И загадки про здоровый образ жизни помогут справиться с поставленной задачей на 5+! Народное творчество доступным языком покажет крохе, что овощи и фрукты - это кладезь витаминов, а каша - залог силы и здоровья. И вскоре малыш сам потянется к правильной пище, весело повторяя слова занимательной игры.

**Загадки для детей про полезные продукты.**

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).**

Одну меня не едят, а без меня мало съедят. **(Соль.)**

**Активный образ жизни**

Активный образ жизни ребёнка подразумевает не только спортивные секции и занятия физкультурой в специализированных центрах. Физические упражнения - это ещё и ежедневная зарядка, прогулки на свежем воздухе и активные игры.

Спортивные загадки «Здоровый образ жизни» с ответами покажут малышу, насколько весело и интересно резвиться на улице, кататься на лыжах и коньках, плавать в бассейне, делать зарядку и заниматься физкультурой.

Это поможет ему укрепить мышцы, кости и суставы, улучшить кровообращение, а значит, вырасти здоровым, ловким и выносливым.

1. Я шагаю по квартире,  
   Приседаю: три-четыре.  
   И уверен твёрдо я,  
   С нею ждёт успех меня! **(зарядка).**
2. Можно радоваться птицам,  
   Можно просто веселиться,  
   Можно воздухом дышать  
   Вместе весело… **(гулять).**
3. На снегу две полосы,  
   Удивились две лисы.  
   Подошла одна поближе:  
   Здесь бежали чьи-то… **(лыжи).**
4. Кто на льду меня догонит?  
   Мы бежим вперегонки.  
   А несут меня не кони,  
   А блестящие… **(коньки).**
5. Во дворе с утра игра,  
   Разыгралась детвора.  
   Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
   Там идёт игра -…**(хоккей).**
6. Когда апрель берет свое

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

А она через меня. **(Скакалка.)**

1. Он с тобою и со мною

Шел лесными стежками -

Друг походный за спиною

На ремнях с застежками. **(Рюкзак.)**

1. Этот конь не ест овса.

Вместо ног - два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем. **(Велосипед.)**

1. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих,

Что за кони у меня? **(Коньки.)**

1. Мы - проворные сестрицы,

Быстро бегать мастерицы,

В дождь - лежим,

В снег - бежим,

Уж такой у нас режим. **(Лыжи.)**

11. Я шагаю по квартире,

Приседаю: три-четыре.

И уверен твёрдо я,

С нею ждёт успех меня! **(зарядка)**

**Личная гигиена - основа профилактики болезней**

Каждый взрослый знает, что нужно мыть руки перед тем, как сесть за стол, ежедневно принимать душ, регулярно чистить зубы и делать всё необходимое, чтобы сохранить тело чистым, а организм - здоровым. Вот только объяснить малышу то, что загрязнение - это не только песок, но и опасные бактерии, а пища, застрявшая в зубах, вызовет кариес, не так-то просто. Да и понимание этих вещей не гарантирует, что ребёнок станет самостоятельно соблюдать все правила личной гигиены.

А если о санитарных нормах ему расскажут загадки про здоровый образ жизни?

На примере вымышленных персонажей и сказочных героев малыш поймёт и запомнит, насколько важную функцию выполняет банальное мытьё рук с мылом и банные процедуры. Превратив скучные гигиенические процедуры в увлекательную игру, можно в доступной форме привить ребёнку основные навыки ухода за собой и поддержания тела в чистоте.

1. Он -холодный, он - приятный,  
   С ним дружу давно, ребята,  
   Он водой польёт меня,  
   Вырасту здоровым я! **(душ).**
2. Знаю, есть на свете чудо,  
   Есть такое волшебство:  
   Поднесёшь под кран с водою –  
   Вмиг смывает грязь оно!**(мыло).**
3. Есть ещё у нас друзья,  
   Позабыть о них нельзя.  
   Чтоб красиво улыбаться,  
   Чаще надо нам встречаться!  
   **(зубная щётка и паста).**
4. Разгрызёшь стальные трубы,  
   Если будешь чистить… **(зубы).**
5. Горяча и холодна,  
   Я всегда тебе нужна.  
   Позовёшь меня - бегу,  
   От болезней берегу. **(вода).**
6. Что никогда не лень делать? *(***Дышать**.)
7. Плоская досочка, по краям обшивочка, а в середине дырочка. **(Ухо.)**
8. Не сеют, не сажают, сами вырастают. **(Волосы.)**
9. Белы овечки глядят из-под печки. **(Зубы.)**
10. Белые силачи рубят калачи,
11. Красный говорун подкладывает. **(Зубы и язык.)**
12. Всегда во рту, а не проглотишь? **(Язык.)**
13. Скок да скок, за решеткой зверек,
14. Что ты знал, обо всем рассказал. **(Язык.)**

Всю **жизнь ходят в обгонку,**

А обогнать друг друга не могут. **(Ноги.)**

**17.** Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. **(Мыло.)**

**18**.Мойдодыру я, родня,

Отверни-ка ты меня,

И холодною водою

Живо я тебя умою. **(Кран с водой.)**

**19**.До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый.

На полу не видно луж,

Все ребята любят**. (душ***)*.

**20**.Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей**. (Гребешок.)**

**21.**Грязнулю всегда выручает. **(вода).**

**22.**Зубов много, а ничего не ест. **(Расческа.)**

**23**.У нее с утра дела:

Чистит зубы добела. **(Зубная щетка.)**

**24.**Светленько, чистенько,

Посмотреть любенько. **(Зеркало.)**

**25**.Не стукнет, не брякнет,

А ко всякому подойдет. **(Сон.)**

**26.**Резинка Акулинка пошла гулять по спинке,

И пока она гуляла, спинка розовою стала. **(Мочалка.)**

**27.**Милее милого, слаще сладкого?**(Сон.)**

**Как сформировать правильный режим дня?**

Досконально продуманный рациональный режим дня, который должен соблюдать каждый ребёнок с младых ногтей - не показатель дисциплины и послушания, как может показаться на первый взгляд. Он создан в первую очередь для того, чтобы без стрессов и истерик приучить малыша вовремя ложиться спать, отдыхать положенное количество часов и просыпаться бодрым и полным сил.

Важным является и отведённое время на приёмы пищи - приучив организм к полноценному и правильному режиму питания, можно не беспокоиться о проблемах с пищеварением.

Такой подход поможет сохранить здоровье ребёнка, урегулировать суточные ритмы и обеспечить эмоциональное и физическое равновесие. А объяснить малышу, для чего нужны созданные правила, помогут загадки на тему «Здоровый образ жизни».

1. 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).**
2. Я повсюду, где бываю,  
   Всё на свете успеваю,  
   Потому что у меня  
   Строгий… **(распорядок дня).**
3. Будешь лучше ты учиться,  
   Лучше будешь отдыхать,  
   Если будешь ты стремиться …  
   соблюдать. **(распорядок).**
4. Вот совсем закрылись глазки,  
   И почувствовал я —  
   он скоро мне покажет сказки.  
   Мой ночной волшебник… **(сон).**
5. Чтоб здоровье сохранить,  
   Организм свой укрепить,  
   Знает вся моя семья —  
   Очень важен **(режим дня).**

Здоровый образ жизни не становится нормой в жизни ребёнка сам по себе. Он является плодом титанических усилий, направленных на развитие мотивации и формирование ответственного отношения малыша к своему организму. Впрочем, воспитание никогда не считалось элементарным занятием. Но если перенести основные моменты в разряд игры, можно добиться гораздо лучших результатов. Вспомните полезные загадки о здоровом образе жизни, расскажите их ребёнку, и, может быть, он сам потянется к новым знаниям!