****

 **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!