



Загадки про здоровый образ жизни

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 кладёз 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 кладёшь 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.

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).**

Он с тобою и со мною
Шел лесными стежками –
Друг походный за спиною
На ремнях с застёжками. **(Рюкзак).**

Когда апрель берет свое
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через нее,
А она через меня. **(Скакалка).**

Этот конь не ест овса.
Вместо ног - два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем. **(Велосипед.)**

Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих,
Что за кони у меня? **(Коньки.)**

Мы - проворные сестрицы,
Быстро бегать мастерицы,
В дождь - лежим,
В снег - бежим,
Уж такой у нас режим. **(Лыжи.)**

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.

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 щетка и паста).**

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

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

Что никогда не лень делать? **(Дышать.)**

Плоская досочка, по краям обшивочка, а в середине дырочка. **(Ухо.)**

Не сеют, не сажают, сами вырастают. **(Волосы.)**

Белы овечки глядят из-под печки. **(Зубы.)**

Белые силачи рубят калачи,
Красный говорун подкладывает. **(Зубы и язык.)**
Всегда во рту, а не проглотишь? **(Язык.)**
Скок да скок, за решеткой зверек,
что ты знал, обо всем рассказал. **(Язык.)**

Всю жизнь ходят в обгонку,
А обогнать друг друга не могут. **(Ноги.)**

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. **(Мыло.)**

Мойдодыру я, родня,
Отверни-ка ты меня,
И холодной водою
Живо я тебя умою. **(Кран с водой.)**

До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый.
На полу не видно луж,
Все ребята любят **(Душ).**

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей **(Гребешок.)**

Грязнулю всегда выручает **(Вода).**

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

У нее с утра дела:
Чистит зубы добела. **(Зубная щетка.)**

Светленько, чистенько,
Посмотреть любенько. **(Зеркало.)**

Не стукнет, не брякнет,
А ко всякому подойдет **(Сон.)**

Резинка Акулинка пошла гулять по спинке,
И пока она гуляла, спинка розовою стала. **(Мочалка.)**
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».

Чтобы сил тебе хватало
Бегать, прыгать и играть,
В самый полдень на кровать
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)**.

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!