

Загадки о здоровье, здоровом образе жизни для детей дошкольного возраста



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,
Все на свете успеваю,
Потому что у меня
Строгий...
(распорядок дня).

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).

Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день...
(Зарядку)

Болеть мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье...
(Спорт)

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины...
(А, В, С)

Позабудь ты про компьютер.
Беги на улицу гулять.
Для детей полезно очень
Свежим воздухом...
(Дышать)

Он — холодный, он — приятный,
С ним дружу давно, ребята,
Он водой польет меня,
Вырасту здоровым я!
(душ)

Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети.
(Стадион.)

Друзья у меня интересные есть.
Они не дают ни прилечь, ни присесть.
Я плыл, я бежал, я педали крутил,
Но странно: из дома я не выходил.
(Спортивные тренажеры.)

Очень трудно жарким летом
Пробежать его атлетам,
Много долгих километров
Одолеть быстрее ветра.
Путь нелегок, назван он
Древним словом ...
(Марафон.)

Чтоб марафон начать, друзья,
Какой же жду команды я?
Сигнал раздастся, я сорвусь
И быстро к финишу помчусь.
(Старт.)

Ей под силу все на свете!
Чтоб болели меньше дети,
Чтобы бодрыми ходили,
Спорт, зарядочку любили.
(Физкультура)
