



Обучение через игру: загадки для детей 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.

1. Очень яркая девица Летом прячется в темнице.
Любят зайчики и детки
В свежем виде и в котлетках.
Эта рыжая плутовка
Называется. . . **(морковка).**
2. Говорят, на вкус и цвет
Никаких подружек нет.
Но она для всех мила,
И полезна, и вкусна.
К сентябрю земля намокла -
Мы выкапываем ... **(свёклу).**

3. Я - и свежий, и солёный,
Весь пупырчатый, зелёный.
Не забудь меня, дружок,
Запасай здоровье впрок. **(огурец).**
4. Жёлтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Витаминов кладёшь он,
А зовут его. . . **(лимон).**
5. Круглобока, желтолица,
Может с солнышком сравниться.
А полезная какая,
Мякоть сладкая такая!
Мы поклонники отныне
Королевы поля. . . **(дыни).**
6. Одну меня не едят, а без меня мало съедят. **(Соль.)**
7. Сидит баба на грядках вся в заплатках,
8. Кто заплату оторвет, тот заплачет и уйдет. **(Лук.)**
9. Красная девица росла в темнице,
10. Люди в руки брали, косы рвали. **(Морковь.)**
11. Был ребенок - не знал пеленок,
12. Стал стариком - сто пеленок на нем. **(Капуста.)**
13. Курочка-пустодум свила гнездо за двором,
14. Яйца несет, в землю кладет. **(Картошка.)**
15. Это что такое: в землю вросло,
16. Сверху толсто, снизу остро, собой красно? **(Свекла.)**

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)**
7. Он с тобою и со мною
Шел лесными стежками -
Друг походный за спиною
На ремнях с застёжками. **(Рюкзак)**
8. Этот конь не ест овса.
Вместо ног - два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем. **(Велосипед)**
9. Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих,
Что за кони у меня? **(Коньки)**
10. 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,
Позабить 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. Плосконька досочка:
8. По краям обшивочка,
9. А в середине дырочка. **(Ухо.)**
10. Не сеют, не сажают, сами вырастают. **(Волосы.)**
11. Белы овечки глядят из-под печки. **(Зубы.)**
12. Белые силачи рубят калачи,
13. Красный говорун подкладывает. **(Зубы и язык.)**
14. Всегда во рту, а не проглотишь? **(Язык.)**
15. Скок да скок, за решеткой зверек,
16. 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 холодной 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!