

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 81 «Мальвина»**

*Подготовила:
Аджиниязова К.А.
воспитатель*

Картотека загадок о здоровом образе жизни



г.Сургут

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 — 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 щётка и паста).

Разгрызёшь стальные трубы,
Если будешь чистить... **(зубы).**
Горяча и холодна,
Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу,
От болезней берегу. (вода).

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).

Вот совсем закрылись глазки,
И почувствовал я —
он скоро мне покажет сказки.
Мой ночной волшебник... (сон).

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

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

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

Есть лужайка в нашей школе,
А на ней козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут
Ровно сорок пять минут.
В школе – кони и лужайка?!
Что за чудо, угадай-ка!... (Спортзал.)

Конь, канат, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам ...**(Гимнастика.)**

Не легко ее добыть,
Надо храбрым в схватке быть.
Только тем она дается,
До последнего кто бьется...**(Победа.)**

Он держал в руках три раза
Призовую эту вазу,
Ведь к победе он стремился
И трудом ее добился.
Едет он со стадиона
На квартиру чемпиона.
Будет жить с призером вместе
На почетном, видном месте...**(Кубок.)**

Этот знак не продают,
А торжественно вручают.
За спортивные успехи
Им лишь лучших награждают...**(Медаль.)**

В трусах и в теплых варежках
Дерутся два товарища...**(Бокс.)**

Я спешу на тренировку,
В кимоно сражаюсь ловко.
Черный пояс нужен мне,
Ведь люблю я ... **(Каратэ.)**

На сетке прыгаю, скачу
И сальто в воздухе верчу...**(Батут.)**

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