

















**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**

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).**

Когда апрель берет свое

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

А она через меня. **(Скакалка.)**

Он с тобою и со мною

Шел лесными стежками -

Друг походный за спиною

На ремнях с застежками. **(Рюкзак.)**

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)**

**Гигиена**

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).**

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

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.)**

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 холодною 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.)**

Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос. **(носовой платок)**

Наше тело покрывает,

От ненастья защищает.

Будем чаще ее мыть,

Чтобы нам красивей быть. **(кожа)**

 Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит. **(нос)**

 Красные двери

В пещере моей,

Белые звери сидят у дверей.

И мясо, и хлеб- всю добычу мою –

Я с радостью белым зверям отдаю!

**(губы и зубы)**

 Хожу – брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней

Чем у волков и медведей. **(расческа)**

В руки все меня берут

И усердно тело трут.

Как приятно растереться

Я ребята…. **(полотенце)**

**Режим дня**

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,  
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).**