

## Я и мое здоровье загадки

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

*(Зарядку)*

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)*

Объявили бой бактериям:  
Моем руки чисто с...

*(Мылом)*

Очень горький — но полезный!  
Защищает от болезней!  
И микробам он не друг —  
Потому что это —

*(Лук)*

В овощах и фруктах есть.  
Детям нужно много есть.  
Есть ещё таблетки  
Вкусом как конфетки.  
Принимают для здоровья  
Их холодной порою.  
Для Сашули и Полины  
Что полезно? — ...

*(Витамины)*

Худая девчонка —  
Жесткая чёлка,  
Днём прохлаждается.  
А по утрам да вечерам  
Работать принимается:  
Голову покрывает,

Да стены помоеет.  
(Зубная щётка)  
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*).

## Спортивные загадки для детей

Он бывает баскетбольный,  
Волейбольный и футбольный.  
С ним играют во дворе,  
Интересно с ним в игре.  
Скачет, скачет, скачет, скачет!  
Ну конечно, это... (мячик)

Рядом идут по снежным горам,  
Быстрее помогают двигаться нам.  
С ними помощницы рядом шагают,  
Нас они тоже вперед продвигают. (Лыжи и лыжные палки)

Воздух режет ловко-ловко,  
Палка справа, слева палка,  
Ну а между них веревка.  
Это длинная... (скакалка)

Соревнуемся в сноровке,  
Мяч кидаем, скачем ловко,  
Кувыркаемся при этом.  
Так проходят... (эстафеты)

Мы, как будто акробаты,

Делаем прыжки на мате,  
Через голову вперед,  
Можем и наоборот.  
Нашему здоровью впрок  
Будет каждый... (кувырок)

Мы физически активны,  
С ним мы станем быстры, сильны...  
Закаляет нам натуру,  
Укрепит мускулатуру.  
Не нужны конфеты, торт,  
Нужен нам один лишь... (спорт)

Борьбу за выигрыш, признание  
Зовем мы все... (соревнованием)

Выиграть в соревнованиях —  
Это наше кредо.  
Мы не требуем признания,  
Нам нужна... (победа)

Победитель в спорт соревнованиях,  
Впереди все время только он.  
Как звучит, скажите, гордое название?  
Знают все, что это... (чемпион)

На команды нас разбили  
И дают задание.  
Мы участвуем впервые  
В спорт... (соревнованиях)

Спортивный снаряд этот — две жерди,  
На стойке шарнирами прикреплены.  
С ними сильным стану я.  
Снаряд называется коротко — ... (брусья)

Громко музыка играет.  
Класс движенья выполняет.  
Не просты движения,  
Это упражнения.  
Гимнастика под музыку  
Оздоровляет нас.  
Скажите-ка название  
Ее мне дружно, класс! (Аэробика)

Ноги в них быстры и ловки.  
То спортивные... (кроссовки)

Не было б в бегах победы,  
Коль меня не мчали б... (кеды)

Подтянуться мне непросто,  
Я же небольшого роста.  
Знает каждый ученик,  
Что подтянет нас... (турник)

На уроке с ним можно играть,  
Катать его и вращать.  
Он будто бы буква «О»:  
Круг, а внутри — ничего. (обруч)

Кувыркаемся на нем,  
Не беда, коль упадем.  
Здесь валяться я так рад,  
Потому что это... (мат)

Ноги и мышцы все время в движении -  
Это не просто идет человек.  
Такие вот быстрые передвижения  
Мы называем коротко — ... (бег)

Ноги, руки — все в движении,  
Я ползу под потолок,  
Мышцы — просто напряжение —  
Сам себя поднять я смог.  
Подо мной постелен мат,  
Вверх я влез. Помог... (канат)

Первый — прыг! Второй пошел.  
А снаряд зовут... (козел)

В пол упираются две пары ног,  
А сам он высокий, почти что с меня.  
Я оседлать его только что смог.  
Мы прыгали классом через... (коня)

Мяч в кольце! Команде гол!  
Мы играем в... (баскетбол)

Я в бассейне плыву,  
Знаю, что не утону.  
Плаваю я — высший класс! —  
В стиле под названьем... (брасс)

В них все видно под водой,  
Смелее ты глаза открой,  
Не попадет в них никогда  
Из бассейна вода.  
А если в речке их одеть,  
То можно рыбок разглядеть,  
Как плавают на дне рачки,  
Посмотришь ты через... (очки)

По полю команды гоняют мяч,  
Вратарь на воротах попался ловкач.  
Никак не дает он забить мячом гол.  
На поле играют мальчишки в... (футбол)

Я за лето сил набрался  
И значительно подрос,  
Спортом много занимался,  
Пробежал легко я... (кросс)  
Руки врозь, а ноги вместе.  
Бег, потом прыжки на месте.  
Рассчитались по порядку,  
Вот и все — конец... (зарядке)