ЗАГАДКИ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ



**1**. Я шагаю по квартире,

Приседаю: три-четыре.

И уверен твердо я-

С нею ждет успех меня **(Зарядка)**

**2**. Он - холодный, он - приятный,

С ним дружу давно, ребята,

Он водой польет меня,

Вырасту здоровым я! **(Душ)**

**3**. Никогда не заболею,

Если тело разогрею,

И холодная вода

Мне, ребята, не страшна. **(Обтирание)**

**4.** Настежь форточку открою,

Чистый воздух нужен мне.

Летом нужен и зимою,

Взрослым всем и детворе. **(Проветривание)**

**5**.Зимой в воде холодной

Купаться не боюсь,

Я только здоровее, ребята,

Становлюсь**. (Закаливание)**

**6.** Солнца жаркие лучи

Летом очень горячи.

Чтоб здоровым, крепким быть,

Нужно с солнышком дружить,

В лучах его купаться,

Бегать, прыгать, закаляться. **(Солнечные ванны)**

**7** .Раз, два, три, четыре, пять,

Нужно правильно дышать.

Здесь поможет нам сноровка,

Упражненье, тренировка**. (Дыхательная гимнастика)**

**8.** Можно радоваться птицам,

Можно просто веселиться,

Модно воздухом дышать

Вместе весело**……(Гулять)**

**9.** Есть еще у нас друзья,

Позабыть о них нельзя.

Чтоб красиво улыбаться,

Чаще надо нам встречаться! **( Зубная щетка и паста)**

**10.** Знаю, есть на свете чудо,

Есть такое волшебство:

Поднесешь под кран с водою –

Вмиг смывает грязь оно! **(Мыло)**

**11.** Чтобы сил тебе хватало

Бегать, прыгать и играть,

В самый полдень на кроватку

Нужно лечь и отдыхать. **(Тихий час)**