

К здоровью через игру

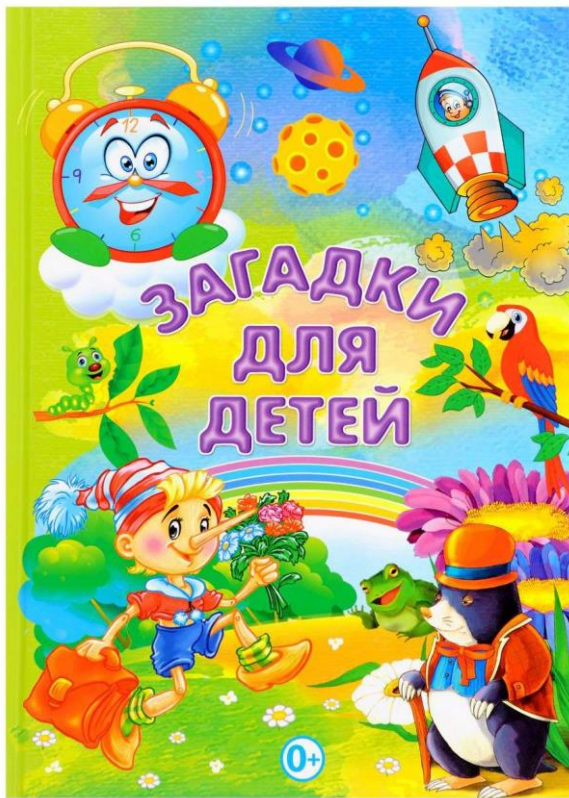
Каждый взрослый не понаслышке знает, насколько тяжело научить ребёнка заботиться о себе, привить ему правильные привычки, которые помогут сохранить и укрепить здоровье. Мировые светила в области педиатрии сходятся во мнении: чем раньше принципы здорового образа жизни станут частью жизни малыша, тем выше 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, как можно раньше, 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 вашему ребёнку, что овощи и фрукты - это кладёшь 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. Сидит баба на грядках вся в
заплатах,
Кто заплату оторвет, тот заплачет
и уйдет. **(Лук.)**
7. Красная девица росла в темнице,
Люди в руки брали, косы рвали.
(Морковь.)
8. Был ребенок - не знал пеленок,
Стал стариком - сто пеленок на
нем. **(Капуста.)**
9. Курочка-пустодум свила гнездо
за двором,
Яйца несет, в землю кладет.
(Картошка.)
10. Это что такое: в землю вросло,
Сверху толсто, снизу остро,
собой красно? **(Свёкла.)**