

ДОРОВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» ЗАГАДКИ И ОТГАДКИ

Выполнила: воспитатель
Любичева Е.К. старшей группы
компенсирующего развития МБДОУ
«Детский сад №6»



ЗАГАДКИ О ВИДАХ СПОРТА

1. Я шагаю по квартире,
Приседаю: три-четыре.
И уверен твёрдо я,
С нею ждёт успех меня! (зарядка).



2. Можно радоваться птицам,
Можно просто веселиться,
Можно воздухом дышать
Вместе весело... (гулять).

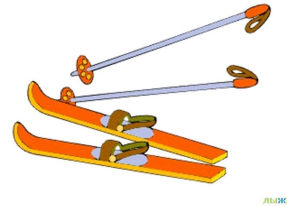


ЗАГАДКИ О ВИДАХ СПОРТА

3. На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то... (лыжи).



4. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие... (коньки)



ЛЫЖИ

5. Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!»
- Там идёт игра – ... (хоккей).



ФИЗ. МИНУТКА

Раз, два, три, четыре, пять, *(Скачут по кругу.)*
Будем летом мы играть,
Будем плавать и качаться, *(«Плывут».)*
Будем прыгать и кататься, *(Прыгают.)*
Будем бегать, загорать *(Бегают по группе.)*
И грибочки собирать.



ЗАГАДКИ О ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТАХ

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).*



ЗАГАДКИ О ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТАХ

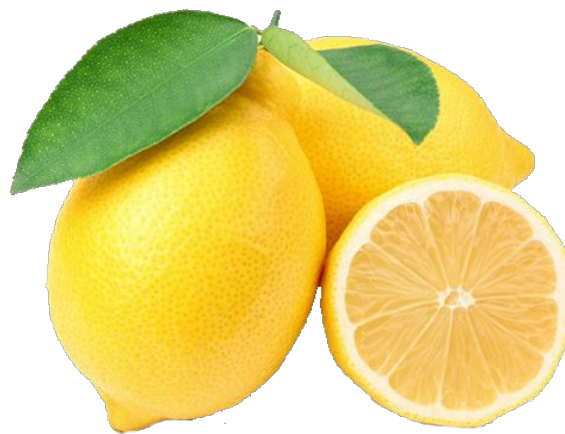


1. Я - и свежий, и солёный,
Весь пупырчатый, зелёный.
Не забудь меня, дружок,
Запасай здоровье впрок. (огурец).



2. Жёлтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Витаминов кладезь он,
А зовут его. . . (лимон).

3. Круглобока, желтолица,
Может с солнышком сравниться.
А полезная какая,
Мякоть сладкая такая!
Мы поклонники отныне
Королевы поля. . . (дыни).



ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА «ЗА ЯГОДАМИ»

«За ягодами»

Раз, два, три, четыре, пять,
**(пальчики обеих рук «здороваются»,
начиная с больших)**

В лес идём мы погулять.

**(обе руки «идут» указательными и средними
пальцами по столу)**

За черникой,

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдём

И братишке отнесём.

(загибают пальчики, начиная с большого)





ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

1. Он — холодный, он — приятный,
С ним дружу давно, ребята,
Он водой польёт меня,
Вырасту здоровым я! (душ).
2. Знаю, есть на свете чудо,
Есть такое волшебство:
Поднесёшь под кран с водою -
Вмиг смывает грязь
оно! (мыло).



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- ◉ *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).*



ФИЗ. МИНУТКА

Как живёшь?

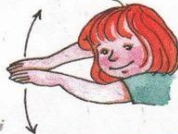
Как живёшь? Вот так!
А пливёшь? Вот так!
Как бежишь? Вот так!
Вдаль глядишь? Вот так!
Ждёшь обед? Вот так!
Машешь вслед? Вот так!
Утром спишь? Вот так!
А шалишь? Вот так!



Как живёшь?
Вот так!



А пливёшь?
Вот так!



Как бежишь?
Вот так!



Вдаль глядишь?
Вот так!



Ждёшь обед?
Вот так!



Машешь вслед?
Вот так!



Утром спишь?
Вот так!

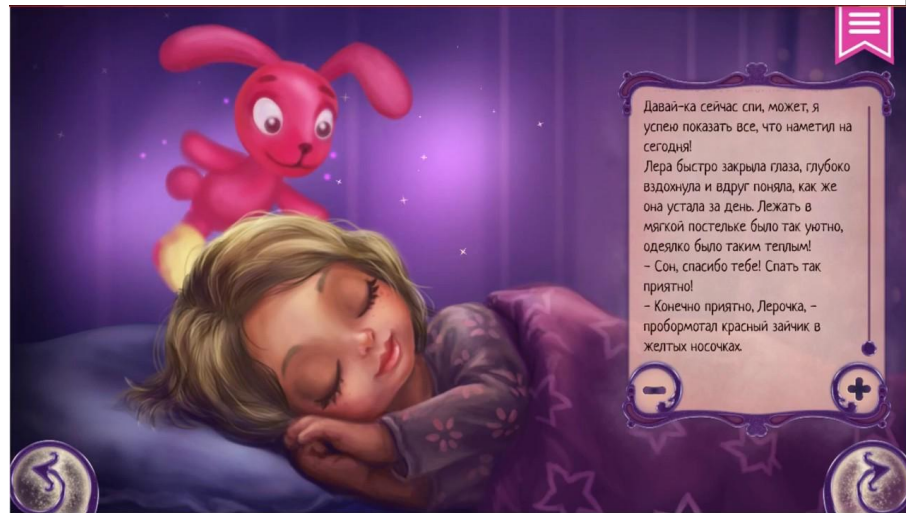


А шалишь?
Вот так!



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



РЕЖИМ ДНЯ

- Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Очень важен
1-й завтрак
- (режим дня).

 <p>Подъём</p>		<p>07.00</p> <p>Семь часов. Утро.</p>
 <p>Умывание</p>		<p>07.10</p> <p>Десять минут восьмого. Утро.</p>
 <p>Зарядка</p>		<p>07.20</p> <p>Семь часов, двадцать минут. Утро.</p>
 <p>Одевание</p>		<p>07.30</p> <p>Половина восьмого. Утро.</p>
 <p>1-й завтрак</p>		<p>07.40</p> <p>Без двадцати восьми. Утро.</p>

Какие же вы молодцы!!!



MyShared

