



Здравствуйте,
дорогие ребята и
уважаемые родители!
Сегодня 09.11.2021 и
тема нашего занятия
«Беседа «Один дома»»



Главные правила

*

*

Чтобы не попасть в неприятную или даже опасную ситуацию нужно соблюдать следующие правила:

*

не открывайте дверь незнакомцам, привычка распахивать дверь на любой звонок может привести к трагедии;

*

при слове «монтёр», «слесарь», «водопроводчик» и т. п. скажите, что вы сейчас позвоните в ЖЭК и спросите кого они посылали;

*

почтальону предложите оставить письмо, телеграмму, посылку и т. п. в почтовом ящике;

*

знакомым родителей посоветуйте созвониться (при этом ни в коем случае не называйте номер телефона) с самими родителями, когда они будут дома;

*

не позволяйте себя разжалобить просьбами попить водички или перепеленать младенца, вызвать скорую или другую службу. Именно на жалость бьют те, кто под любым предлогом пытается проникнуть в квартиру.

*

Будьте здоровы!

Ходьба на месте. Следите за тем, чтобы ноги ребёнка не находились слишком далеко друг от друга, а руки были на поясе.

- * Ходьба на месте с высоким подъёмом колена.
- * Неглубокие приседания с вытягиванием рук вперёд — полезны для укрепления мышц ног и улучшения подвижности суставов.
- * Приседания с выпрыгиванием — руки лежат на поясе, ребёнок неглубоко приседает и выпрыгивает с поднятыми руками.
- * Наклоны: неполный наклон вниз — выдох — полный наклон, такой, чтобы ребёнок мог коснуться руками пола.
- * Ноги в стороны. Из прямого положения развести руки в стороны, сдвинуть одну ногу сначала в левую сторону, затем — в правую. Поменять ногу.
- * Наклоны к носкам ног — попросите ребёнка тянуться настолько далеко, насколько получается.
- * Прыжки. Сначала на левой, затем на правой ноге, потом на обеих. Завершают упражнение прыжки с поворотом: поочередно на 90 и на 180 градусов.
- * Наклоны в сторону — для укрепления мышц спины, туловища, живота.

Зарядка для ума

- * Не царь, а в короне, не всадник, а со шпорами, не будильник, а всех будит.
- * Двенадцать братьев друг за другом бродят, друг друга не обходят.
- * Два братца в воду глядятся, в век не сойдутся. Днем у них всегда есть ноги, а вот ночью ноги куда-то пропадают.
- * Внутри — пустой, а голос — густой. Сам молчит, а бьют — ворчит.
- * Два бочка, четыре ушка, это мягкая...