



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...