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…