

Беседа «Наши ножки»

Цели:

- дать детям элементарное представление о том, что ноги – это опора человеческого тела
- расширить представления детей об основных функциях ног
- развивать двигательные навыки
- учить детей заботиться о своих ногах

Содержание

Скажите мне: - что могут наши ножки делать? (бегать, прыгать, топать, крутить педали у велосипеда...)

ФИЗМИНУТКА

Практические упражнения:

- потопайте ногами
- попрыгайте на двух ногах, а теперь на одной
- поставьте ноги широко-широко
- походите на носочках, а теперь на пятках
- согните ногу в коленке
- присядьте

Воспитатель: А еще наши ножки также как и руки могут сгибаться и разгибаться, и это очень важно, давайте проверим, что было бы, если ноги все время были прямыми и не могли сгибаться (проводится опыт – попросить детей присесть так, чтобы не сгибать ногу, пройти по ступенькам)

Значит ножки – очень нужные наши помощники, ведь с их помощью мы ходим, бегаем, прыгаем.

Воспитатель:

Но чтобы ноги могли все это делать, они должны быть здоровыми и крепкими. Как мы с вами можем помочь ножкам быть здоровыми и крепкими (ответы детей)? Правильно, нужно заниматься физкультурой и спортом, нужно ухаживать за ними, избегать опасных ситуаций.

Скажите мне, как нужно ухаживать за ногами?

Дети: надо мыть их каждый вечер с мылом, очень хорошо вытирать полотенцем, и надевать только чистые носочки. Предлагаю поиграть?

Проводится игра «Ножки, ладошки»



