

# 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, топтать, 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»



