**Приложение №**

**Тема: «Рабочие инструменты» человека.**

**I. Беседа по теме.**

— Отгадайте загадку: «Что мягче всего на свете?» (Руки.)

— Сегодня мы будем говорить о больших помощниках, «рабо­чих инструментах» каждого человека.

-  Вспомните пословицы и поговорки, в которых говорится о пользе ног и рук.

«Без него, как без рук».

«У меня руки связаны».

«Золотые руки».

«Глаза страшатся, руки делают».

-   Почему руки, ноги можно назвать «рабочими инструмента­ми» человека?

-   Что мы делаем с помощью рук, ног?

— Руки наши — труженицы. С рождения им нет покоя. Человек своими руками может сделать столько прекрасных дел!

— И чтобы они не уставали, были быстрыми, ловкими в дви­жении, крепкими, сильными, помогите им.

- Как можно тренировать ноги и руки? (Делать зарядку, бро­сать мяч, кататься на лыжах, велосипеде, бегать босиком и т.д.).

**II. Оздоровительная минутка.**

Упражнение 1

-Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке. То же сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает дея­тельность головного мозга, указательного — улучшает работу же­лудка, среднего — кишечника и позвоночника, безымянного - печени, мизинец помогает работе сердца. То же самое делайте дома со стопами (массаж).

Упражнение 2-Встряхните руки, словно сбрасываете с них капельки воды.

**III. Игра-соревнование «Кто больше?»**

— Где можно и где нельзя бегать босиком? (Дети приводят примеры.)

**IV. Как беречь ноги:**

•     Содержать их в чистоте.

•     Носить удобную обувь.

•     При плоскостопии— выполнять специальные упражнения (ка­тать валик, ходить босиком, делать массаж стопы и др.).

**V. Это полезно знать!**

- Чтобы определить, страдает ли человек плоскостопием, до­статочно рассмотреть след, оставляемый его ногой. Если след от пятки и плюсны (пальцев) соединяется тонкой перемычкой, плос­костопия нет. Если же отпечатывается вся ступня, можно предпо­ложить плоскостопие. (Можно провести практическое занятие.)

**VI. Задание на дом:**

— Пусть каждый из вас сделает подушечку с камушками для массажа стоп и принесет в д\сад.

**VII. Уход за ногтями:**

•        Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблю­дать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов. Ногти следует регулярно стричь. На руках раз в неделю, на ногах— раз в 2—3 недели (растут мед­леннее). Перед процедурой рекомендуется подержать кисти и сто­пы в теплой мыльной воде. Ногти размягчаются. Образующиеся порой возле ногтя заусеницы следует регулярно срезать, а места, где они были, смазывать одеколоном. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края мо­гут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление. (Выполнение прак­тического упражнения.)

**VIII. Итог.**О каких «рабочих инструментах» человека вы узнали сегодня?