

### беседа о работе мышц перед обучением прыжкам в длину.

Дети сидят на полу, ноги скрестно. Предложить детям сравнить работу мышц с действием пружинки или рогатки.

*Как вы думаете, почему одни дети прыгают далеко, а другие не могут этого сделать? Смотрите: рука у меня была прямая, а теперь согнута. Что помогает изменять положение руки и держать её прямой или согнутой? (Мышцы). Для того, чтобы оттолкнуться сильнее, какими должны быть мышцы? (Сильными). Если растянуть пружинку, то предмет полетит дальше. Так же и мышцы: чтобы взлететь, надо растянуть. Давайте попробуем.*

Прыжки в длину с места – сначала потянуться, поднять руки вверх, встать на носки.

*Если пружинку сдавить, то она летит сильнее, поэтому, когда стоишь на прямых ногах, то далеко не прыгнешь и мяч не бросишь.*

### беседа о значимости сердца в организме.

Дети сидят на полу, ноги скрестно.

*Приложите правую руку к левой стороне груди. Что там стучит? Это сердце. Оно сильно бьется? А оно всегда так сильно бьётся? Наше сердечко надо беречь. Без чего машина не сможет ехать? Без мотора. Наше сердечко – как мотор у машины, оно работает и помогает разгонять нашу кровь по всему организму. Что будет, если мы перестанем сердечко беречь? Вы уже знаете, что физические упражнения укрепляют мышцы рук и ног, делают их сильнее. А ведь сердце — тоже мышца. (Сравнить с насосом.) Вот и выходит, что регулярные занятия физкультурой и подвижные игры укрепляют и его. А если сидеть целыми днями без движений, например, смотреть телевизор, то рано или поздно сердце перестанет хорошо работать.*

### беседа о страхе.

Дети сидят на полу, ноги скрестно.

*Лучший способ бороться со страхами — это учиться, тренироваться, узнавать новое!» Страхы чаще всего бывают результатом недостаточного знания. Когда вы были маленькими, то боялись темноты, потому что не знали, что делается в тёмной комнате. Но стоило зажечь свет и убедиться, что всё в порядке, как страх моментально исчезал. Ваши родители и воспитатели обладают большими знаниями, чем вы, поэтому взрослые менее трусливы. Отсюда правило: «И в детском саду, и дома всегда внимательно выслушивай собеседника. Не пропускай мимо ушей, а значит и мимо своего мозга то, что тебе говорят. Кто не умеет слушать, тот не сможет хорошо учиться в школе, и мозг его не получит достаточной тренировки». Совсем не боятся только глупые. Бояться надо! И, если вы чего-то боитесь, надо об этом сказать взрослому и не стесняться. Взрослый всегда поможет, только надо внимательно слушать то, о чём он говорит. Давайте попробуем выполнить задания на внимание.*

### беседа о кровеносных сосудах.

Дети сидят на полу, ноги скрестно.

*Мы много говорили с вами о том, как необходимо тренировать наши сердца, чтобы они хорошо «работали» — сокращались. А что же происходит в результате этих сокращений? Представьте себе пароходы, которые везут различные грузы по нашей реке. Так и сердце, сократившись, выталкивает красную реку крови в артерии, по которым «пароходики» с кислородом из лёгких и питательными веществами из съеденной нами пищи отправляются в далёкое путешествие по всем клеточкам нашего организма. В каком бы месте вы случайно ни порезались, обязательно пойдёт кровь. Но это еще не всё. Самое удивительное впереди: кровяные пароходики, отдавая кислород и питание, забирают у организма углекислый газ и вредные, ненужные вещества. Они вывозят их по синим венам, обменивая вновь на кислород и ценные вещества.*

Эстафета «Кровяные пароходики»

Ребята распределяются на две команды — «Артерия» и «Вена». Перед командами стоит корзина с красными мячами — «полезными для организма веществами», а на противоположной стороне зала помещают корзину с синими мячами — «вредными веществами». По сигналу участники команды «Артерия» переносят по очереди красные мячи из первой корзины во вторую, а ребята из команды «Вена» — синие мячи из второй корзины в первую.

### беседа о грудной клетке, сердце и осанке.

Дети сидят на полу, ноги скрестно.

*Кто знает, что такое грудная клетка? Потрогайте у себя вот здесь (показ), как вы думаете, что это? Это рёбра, из них состоит грудная клетка. Как вы думаете, для чего она нам? Эта клетка защищает наши лёгкие, которыми мы дышим, она предохраняет их и сердце от повреждений. Вы все видели птичку в клетке. Наше сердечко – такая же птичка. Что будет, если клетку сжать? Птичка умрёт.*

Дети сжимают пальцы в замок.

*Представьте, что это клетка, а в ней птичка. Что будет, если сжать пальцы? Птичка умрёт. А теперь посмотрите, как вы сидите? У многих из вас опущены плечи, спина согнута, грудная клетка сжата. Что сейчас с вашим сердечком – птичкой? Ему плохо. Расправьте плечи, выпрямите спину, вдохните. Так сидеть правильно, это называется правильная осанка. Ваша птичка – сердечко снова здорова и чувствует себя отлично. Вот так и надо беречь своё сердечко.*

### беседа о лёгких и правильной осанке.

Дети сидят на полу, ноги скрестно.

*Прошлый раз мы говорили о нашей грудной клетке, лёгких, сердечке и правильной осанке. Почему вы так часто дышите? Попробуйте совсем не дышать. Хорошо так жить? Может, совсем не будем дышать? Как вы думаете, что помогает нам дышать? Как вы думаете, для чего нам лёгкие? А как узнать, что с лёгкими что-то случилось? (Человек кашляет или ему трудно дышать). А чем мы дышим? Воздухом. А всегда ли нам необходимо много воздуха? А когда нам надо много воздуха? Для того чтобы наши лёгкие работали правильно, грудная клетка должна быть хорошо расправлена, тогда будет легко дышать. А если мы сдавим грудь, каким будет наше дыхание? Оно будет уже не лёгким, а тяжёлым. Как исправить наше дыхание? Расправиться, сечь прямо, вдохнуть.*

### беседа о позвоночнике и правильной осанке.

Дети сидят на полу, ноги скрестно.

*Сегодня мы с вами поговорим о нашем позвоночнике. Кто знает, что это такое? А для чего он нам? Мы с вами уже говорили, что спину надо держать ровно, чтобы правильно дышалось и работало сердечко. Но не только для этого нам нужен позвоночник. Это наш ствол, как у дерева, на нём держится весь наш организм. К нему прикреплены все наши косточки, на нём держатся все наши мышцы. Что будет с нами, если позвоночник будет кривым? А что надо сделать, чтобы он был ровным? Надо его беречь от травм, надо укреплять мышцы, которые его поддерживают.*

Проведение нескольких упражнений на укрепление позвоночника (ходьба с мешочком 400 гр. на голове, потягивание, повороты, качание на спине, вис на перекладине и т.п.).

### беседа о мягком приземлении при прыжках.

Дети сидят на полу, ноги скрестно.

*Почему кошка ходит неслышно? Потому, что у неё есть подушечки на лапках. А у вас есть подушечки на ногах? Покажите, потрогайте их. Чтобы неслышно спрыгивать, на что нужно приземляться? Тогда не будет слышно и не будет больно.*

Дети показывают, как они умеют прыгать тихо.

**✚ беседа о лёгких и защите организма от вредного дыма и газа.**

Дети сидят на полу, ноги скрестно.

*Когда мы с вами дышим, то лёгкие, как воздушный шарик, заполняются воздухом и увеличиваются, тогда и клетка должна стать больше. Чем можно испортить свои лёгкие. Основной вред лёгким приносят вредные газы и дым. Дети, подумайте и ответьте на вопрос, откуда берутся в воздухе вредные газы и дым (дым из труб фабрик и заводов, выхлопные газы от машин, испарения бензина и краски, дым от сигарет, которые курят взрослые). Какие существуют способы защиты от дыма. Напомнить о совместных прогулках на свежем воздухе в парках и лесу.*



**✚ беседа о пальчиках и кистях рук (перед занятием с ручным эспандером).**

Дети сидят на полу, ноги скрестно, на коврике перед каждым лежит эспандер.

*Сегодня мы с вами поговорим о наших пальчиках и кистях рук. Внимательно посмотрите на ваши руки. А теперь на руки сидящего рядом. Как вы думаете, почему у всех разные пальцы? Почему одни дети могут долго рисовать и лепить, а у других пальцы быстро устают? Почему некоторые могут долго крутить ленты и копать совком землю, а другие нет? Что такое «золотые руки»? (Ответы детей). А могут ли быть «золотыми» руки, если они слабые? Что надо делать, чтобы руки стали сильными? Вот сегодня мы с вами и попробуем потренировать наши пальцы и кисти. Проведение нескольких ОРУ с использованием эспандера.*

### беседа о ногах и обуви.

Дети сидят на полу, ноги скрестно.

*Посмотрите внимательно на свои ноги. Сегодня мы будем говорить о наших стопах. Стопа – это наша ладошка внизу. Она тоже с пальцами, которые надо беречь. Если вы носите тесную, маленькую обувь, что происходит с вашими пальчиками? Мышцы ваших ног ещё растут, они очень некрепкие. А как вы думаете, что будет, если маленькие дети будут ходить на каблуках? Можно сломать ногу, растянуть мышцы. А если маленький человек очень любит покушать, то он быстро становится толстым, и ножкам становится его трудно носить, нога расплющивается, как пластилин, когда вы его сжимаете. Так же расплющивается, становится плоской стопа из-за неправильной обуви, из-за слабых мышц. Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие стопу, что достигается гимнастическими упражнениями.*

Проведение нескольких упражнений на профилактику плоскостопия и показ приёма самомассажа стоп ног.

### беседа о тренировке вестибулярного аппарата.

Дети сидят на полу, ноги скрестно.

*Среди вас, наверное, есть ребята, которые укачиваются в машине, самолёте, на качелях, боятся высоты. Как вы думаете, кто в этом виноват? Это вестибулярный аппарат, он расположен во внутреннем ухе, похож на маленькую улитку и представляет собой крошечную часть сложного механизма, позволяющего нам удерживать равновесие. Он как весы стоит в нашей голове ровно, пока мы стоим на месте. Но как только мы начинаем двигаться, весы тоже начинают двигаться – они наклоняются вправо – влево, вперёд – назад, они качаются и укачивают нас. Нарушается наше равно – весие. Эти маленькие весы можно заставить стоять ровно – их надо тренировать!*

Показ с выполнением нескольких упражнений на равновесие.

*Китайцы утверждают, что есть волшебное средство от укачивания. Спасительная точка находится ровно посередине запястья, на расстоянии трёх пальцев от верхней складки кисти. Давить на нее надо интенсивно, можно растирать с нажимом по часовой стрелке и против неё. Метод начинает действовать в течение 3-7 минут.*

## беседа о нервах и прыжках в высоту.

Дети сидят на полу, ноги скрестно.

*Мы с вами знаем, что наш организм пронизан кровеносными сосудами, и подобно этому каждый участок кожи, каждый внутренний орган снабжен нервами. Благодаря одним нервам мы можем ощущать тепло, холод, давление, боль. Другие нервы идут к мышцам и отдают им приказы сократиться или расслабиться. Они управляют нашими движениями. Без этих нервов мы не смогли бы двигаться. Например, в каком бы месте вы ни прикоснулись иголкой к коже, обязательно попадете в кончик нерва, который мгновенно закричит мозгу: «Спаси. Больно!» В тот же миг мышцы получают команду: «Отдернуть руку!» А теперь внимание! Выполните мою команду. Руки вверх! Что же произошло? Ваш мозг, получив от меня команду, сам отдал приказ нервам ваших рук, и руки поднялись. Нервы подчинились мышцам. Выходит, самый главный — мозг. Если бы он не давал сигналы, ничего бы не происходило.*

*Мне очень нравятся трудолюбивые и думающие ребята. Такие дети, если не получают какие-то упражнения или движения, упорно продолжают их выполнять, а не плачут и не ленятся. Это их мозг дает команды: «У меня получится наклоняться так, чтобы ноги не сгибались в коленях!»; «У меня получится бросать мяч так, что он будет попадать в баскетбольное кольцо!» Если же кто-нибудь начинает раздражаться, плакать или просто стоять в сторонке, тот не только остается слабым физически, но и мешает своему мозгу нормально развиваться. «В это время вы боретесь со своими нервами, которые боязливо твердят вашему мозгу: «Страшно. Высоко. Ушибусь!»*

*А вы в ответ командуете им: «Держитесь! Заставьте мышцы двигаться быстрее при разбеге и прыжке! А если я даже и упаду, то будет не больно на матах!»*

## беседа о расслаблении.

 Дети сидят на полу, ноги скрестно.

*Сегодня мы с вами поговорим о том, как правильно научиться отдыхать. Наш организм постоянно работает, даже когда спит. Он очень сильно устаёт. Расскажите, как правильно, по-вашему, должен отдыхать человек? А если устала только одна какая-то часть нашего тела? А какая может быть усталость? От чего человек устаёт больше всего? Помочь в отдыхе – расслаблении нашего уставшего организма нам могут разные вещи. Это, например, сон, упражнения на расслабление отдельных групп мышц, мышечная релаксация по представлению, дыхательная гимнастика расслабления. О правильном проведении релаксации говорит вид ребёнка: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, сонливость.*

Показ и проведение перечисленных упражнений по одному:

1. на расслабление отдельных групп мышц;
2. мышечная релаксация по представлению;
3. дыхательная гимнастика.

## беседа о глазах.

Дети сидят на полу, ноги скрестно.

*Сегодня мы с вами поговорим о глазах. Как вы думаете, для чего они нам? А почему наши глаза никуда не падают? Там тоже есть мышцы! А почему у одних детей зрение хорошее, а у других плохое? Мышцы в глазах тоже надо тренировать. Как вы думаете, глазам помогает такая тренировка, как нагрузка при игре за компьютером, чтение книг лёжа или во время еды? Правильно, это не тренировка, а вред мышцам глаз и зрению. Мышцы сильно устают, глаза начинают болеть и видеть хуже. Сегодня мы с вами попробуем помочь нашим глазам.*

Далее дети делают одно из предложенных упражнений.

### 1. «Комарик»

Дети вытягивают вперед правую руку, фокусируют взгляд на указательном пальце. «Рисуют» в воздухе восьмерки, круги, кривые линии и прослеживают их взглядом. Прикасаются пальцем к левой ладони «комар сел» хлопают правой ладонью по левой: *Комарик летает, летает, летает, где сесть не знает! Ж-ж-ж...Хлоп!*

### 2. «Паучок»

Дети вытягивают перед собой паучка на палочке. Фиксируют взгляд на пауке и проговаривая слова, перемещают палочку вверх, вниз, вправо, влево, прослеживая движение взглядом. Закрывают глаза, опустив паучка вниз. Быстро моргают глазами: *Пау-пау-паучок, паутиновый жучок. Он на ветке сидел да на солнышко глядел. Паутинку натянул, покачался и уснул. Здравствуй, здравствуй Солнышко, Солнышко-весёлышко!*

3. Лёгкий массаж воротниковой зоны шеи (можно просто поглаживать, разминать) - отличное завершение зарядки для глаз!

### **Тематика бесед:**

- 1 беседа о работе мышц перед обучением прыжкам в длину
- 2 беседа о значимости сердца в организме
- 3 беседа о страхе
4. беседа о кровеносных сосудах
5. беседа о грудной клетке, сердце и осанке
6. беседа о лёгких и правильной осанке
7. беседа о позвоночнике и правильной осанке
8. беседа о мягком приземлении при прыжках
9. беседа о лёгких и защите организма от вредного дыма и газа
10. беседа о пальчиках и кистях рук (перед занятием с ручным эспандером)
11. беседа о ногах и обуви
12. беседа о тренировке вестибулярного аппарата
13. беседа о нервах и прыжках в высоту
14. беседа о расслаблении
15. беседа о глазах