

# педагогический совет № 3

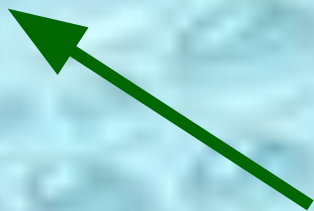
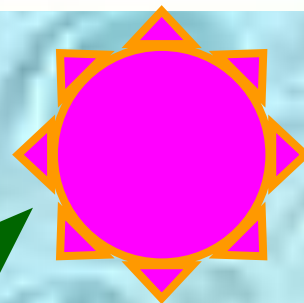
Тема:

**«Обеспечение оздоровительной направленности  
физического воспитания в детском саду»**

Инструктор по физической культуре

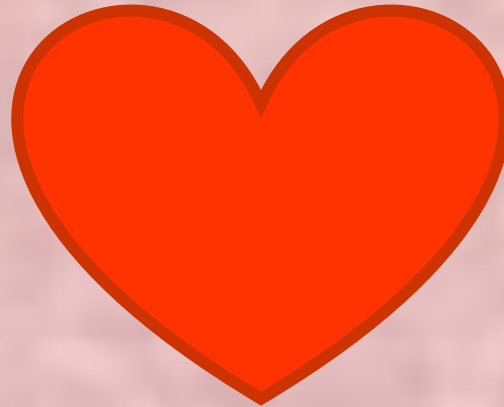
Лазько Александра Валериевна





**ДВИЖЕНИЯ**

# сердечно-сосудистая система



## циклические движения

- ходьба
- прыжки
- бег
- плавание
- езда на велосипеде, самокате



**«Хочешь быть здоровым – бегай!**

**Хочешь быть красивым – бегай!**

**Хочешь быть умным – бегай!»**

**1. При проведении физкультурного занятия в детском саду две трети движений, составляющих его структуру, должны быть циклического характера**

# дыхательная система



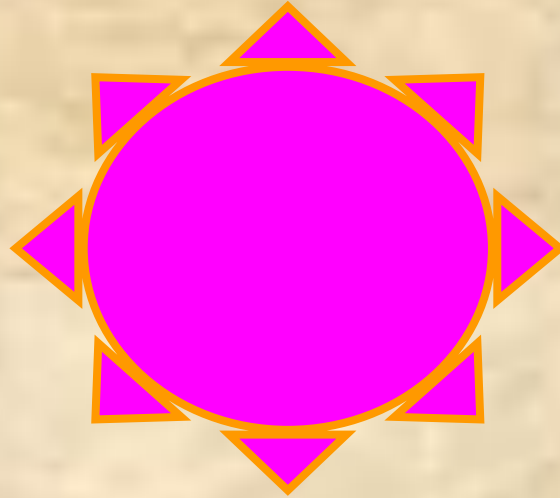
## двигательная активность на свежем воздухе

- подвижные игры
- спортивные игры
- индивидуальная работа над ОВД
- самостоятельная двигательная активность

**2. Повышение резервов  
дыхательной системы ребёнка  
происходит за счёт регулярной  
двигательной активности  
на свежем воздухе**



# иммунная система



закаливающие мероприятия

**«Солнце,**

**воздух**

**и вода –**

**наши лучшие друзья!»**

**3. Органичное сочетание физкультурных занятий с закаливающими процедурами способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка**

**4. Регулярность физических нагрузок способствует нарастанию резервных мощностей организма ребёнка**

- Уделять особое внимание развитию у детей движений циклического характера (бег, прыжки, ходьба и т.д.)
- Максимально увеличить время пребывания детей на свежем воздухе с обязательной организацией двигательной активности
- Рационально сочетать физкультурные занятия с закаливающими процедурами
- Нарращивать резервные возможности организма ребёнка за счёт регулярных физических упражнений.