

Тестовые задания для инструктора по физической культуре

1. Строй, при котором дети стоят один возле другого лицом к центру, называется...
 1. колонна;
 2. шеренга;
 3. строй;
 4. круг.

2. Базовая оздоровительная программа ДООУ – это:
 1. программа медико-психолого-педагогического плана
 2. программа лечебно-профилактической работы с детьми
 3. рабочая программа инструктора по физической культуре
 4. обязательный раздел программы развития ДООУ

3. Воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность, - это:
 1. двигательная деятельность
 2. двигательный режим
 3. формы организации физического воспитания
 4. модель физического воспитания

4. К профилактическим мероприятиям, направленным на сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка в ДООУ не относится:
 1. оценка эффективности оздоровительной работы
 2. коррекция режима дня
 3. мероприятия по ослаблению адаптационного синдрома
 4. специфическая и неспецифическая профилактика ОРВИ и гриппа

5. К организационным мероприятиям, направленным на сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка в ДООУ не относится:
 1. оценка эффективности оздоровительной работы
 2. коррекция режима дня и питания
 3. обучение медико-педагогического персонала
 4. подготовка материально-технической базы

6. К частично регламентированной двигательной деятельности ребенка в ДООУ не относится:
 1. спортивные праздники
 2. физкультурные досуги
 3. спортивные упражнения на воздухе
 4. гимнастика с элементами самомассажа

7. К регламентированной двигательной деятельности детей в ДООУ не относится:
 1. подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья и возможностей ребенка
 2. физкультурные занятия в зале и на воздухе
 3. ЛФК

4. самостоятельная двигательная деятельность в помещении и на воздухе

8. Основным условием развития интереса, способностей ребенка к двигательной деятельности в условиях ДООУ является:

1. разнородность физкультурно-игровой среды
2. оптимальный двигательный режим
3. выделение достаточной площади для движений
4. умелое руководство педагогом

9. Основным видом лечебно-профилактических мероприятий в ДООУ является:

1. физиопроцедуры
2. физкультурные занятия
3. беседы с родителями
4. коррекция режима дня и питания

10. Основой моделирования физкультурно-оздоровительной деятельности в ДООУ на конкретный период его функционирования, является:

1. оздоровительная программа, предложенная той или иной научной школой;
2. базовая оздоровительная программа, разработанная педагогическим коллективом ДООУ;
3. годовой план ДООУ;
4. программа развития ДООУ

11. Оптимальным методом контроля в оценке качества и эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности ДООУ является:

1. контроль результатов;
2. контроль процесса;
3. контроль планирования
4. сочетание контроля и результата.

12. Что такое Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДООУ)?

А) Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации

Б) Авторская комплексная программа, которая охватывает все направления развития ребенка, помогает формировать умственные, двигательные, коммуникативные, творческие способности, обеспечивает становление видов детской деятельности

В) Учебно-методическая документация, в состав которой входят федеральная рабочая программа воспитания, примерный режим и распорядок дня дошкольных групп, федеральный календарный план воспитательной работы и иные компоненты,

определяющая единые для Российской Федерации базовые объем и содержание образования определенного уровня и (или) определенной направленности, планируемые результаты освоения образовательной программы

13. Технология развития творческих двигательных способностей дошкольника базируется на использовании:

1. методов психофизического тренинга и «детского экспериментирования»
2. практических методов
3. вербальных методов
4. разнообразных физкультурных снарядов, пособий, тренажеров

14. Суммарное отражение общей двигательной деятельности детей в ее свободных и организованных формах – это:

1. физическая нагрузка
2. двигательный режим
3. модель физического воспитания
4. моторная плотность

15. Какие цели ставит дошкольное образование?

А) Развитие социальной и эмоциональной сферы детей, формирование представлений о мире, формирование ценностных ориентаций.

Б) Подготовка детей дошкольного возраста чтению и письму.

В) Развитие цифровых навыков детей.

16. Утренняя гимнастика как форма организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми в ДОУ имеет назначение (отметьте лишнее):

1. пробуждает организм ото сна
2. содействует организации начала дня
3. компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей
4. ускоряет вхождение организма в деятельность

17. Какова цель Федеральной образовательной программы дошкольного образования (ФОП ДОО)?

А) Обучить детей дошкольного возраста чтению и письму.

Б) Повысить профессиональную компетентность педагогов дошкольного образования.

В) Развивать творческие способности и навыки малышей.

18. Углубленное разучивание упражнения на физкультурном занятии предполагает:

1. стимулирование детей к самостоятельному выполнению упражнения
2. уточнение с детьми правильности выполнения деталей техники

3. формирование у детей умения выполнять упражнение в общих чертах
4. создание у детей целостного представления о выполнении движения

19. Критерием овладения ребенком двигательными умениями выступает:

1. самостоятельная двигательная деятельность
2. интерес к физическим упражнениям
3. оптимальность двигательной активности
4. потребность в занятиях физическими упражнениями

20. Процесс формирования и изменения на протяжении жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств — это ...

1. физическая подготовленность;
2. физическое воспитание;
3. физическая культура;
4. физическое развитие.

21. Дополните предложение: «Между деятельностью центральной нервной системы и работой опорно-двигательного аппарата человека существует...».

- а) двойное действие;
- б) теснейшая связь;
- в) прочный контакт;
- г) корреляционная зависимость.

22. Какое положение выражает готовность к действию и создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения?

- а) рациональное;
- б) исходное;
- в) обычное;
- г) простое.

23. Какая группа методов формирует у детей представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивает сенсорные способности?

- а) физические;
- б) наглядные;
- в) дидактические;
- г) особые.

24. Какое понятие характеризует переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения?

- а) идеомоторный акт;
- б) содержание упражнения;
- в) техника физических упражнений;
- г) характеристика упражнения.

25. Какие задачи включает в себя Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО)?

А) Развитие социального опыта и культурно- исторического наследия детей дошкольного возраста.

Б) Обучение детей основам программирования.

В) Подготовка дошкольников к тестированию на психологическую устойчивость.

26. Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами, — это ...

- а) двигательный режим;
- б) основные движения;
- в) строевые упражнения;
- г) подвижная игра.

27. Старших дошкольников обучают следующим спортивным играм:

- а) бадминтон, баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол;
- б) баскетбол, городки, настольный теннис, бобслей, футбол;
- в) баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол;
- г) волейбол, баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол;

28. Основной формой организованного систематического обучения физическим упражнениям является...

- а) подвижная игра;
- б) утренняя гимнастика;
- в) физкультминутка;
- г) физкультурное занятие.

29. Какая задача не относится к воспитательным задачам физического развития детей в ДООУ?

- а) формирование потребности в ежедневных физических упражнениях;
- б) формирование умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- в) развитие самостоятельности, творчества, инициативности;
- г) совершенствование защитных функций организма.

30. Использование разнообразных форм двигательной активности создает оптимальный...

- а) уровень физической подготовленности;
- б) двигательный режим;
- в) критерий физического развития;
- г) двигательный навык.

31. На физкультурном занятии осуществляется контроль за соблюдением следующих нагрузок:

- а) эмоциональной, духовно-нравственной;
- б) психологической, физической;
- в) интеллектуальной, физической;

г) психологической, биологической.

32. К разнообразным типам физкультурных занятий относятся занятия:

- а) смешанного типа, спортивные, сюжетные, игровые, на тренажерах, ритмическая гимнастика, по интересам, контрольно-проверочное и др.;
- б) смешанного типа, сюжетные, игровые, на тренажерах, ритмическая гимнастика, по необходимости, контрольно-проверочное и др.;
- в) смешанного типа, гимнастические, на тренажерах, ритмическая гимнастика, по интересам, контрольно-проверочное и др.;
- г) сюжетные, игровые, на тренажерах, ритмическая гимнастика, по интересам, с мячами и др.

33. Физическое воспитание в ДООУ должно быть направлено на:

- 1) улучшение здоровья и физического воспитания;
- 2) улучшение физического здоровья;
- 3) укрепление физического воспитания;
- 4) самосохранение.

34. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом:

- 1) медицинских показаний;
- 2) здоровья, возраста и времени года;
- 3) экологических особенностей;
- 4) здоровья и возраста.

35. Рекомендуется использовать в детских садах следующие формы двигательной активности:

- 1) утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки;
- 2) занятия физической культурой в помещении и на воздухе;
- 3) утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и др.;
- 4) утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры.

36. Для реализации двигательной активности детей дошкольного возраста используются:

- 1) оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка;
- 2) оборудование и инвентарь физкультурного зала;
- 3) оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка и с учетом условий детского сада;
- 4) инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок.

37. Физическое развитие детей первого года жизни организуют в форме:

- 1) индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача;
- 2) индивидуальных занятий;
- 3) комплексных занятий;
- 4) общеукрепляющих процедур.

38. Реализация основной образовательной программы для детей первого года жизни проводится с каждым ребенком индивидуально в групповом помещении ежедневно не ранее, чем через:

- 1) 45 минут после еды;
- 2) 25 минут после еды;
- 3) 15 минут после еды;
- 4) 30 минут после еды.

39. Инструктор по физической культуре должен знать:

1. правила поведения в воде
2. математические представления
3. окружающий мир
4. архитектуру

40. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят:

- 1) в групповом помещении;
- 2) индивидуально;
- 3) на воздухе;
- 4) комплексно.

41. С детьми третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят:

- 1) в групповом помещении;
- 2) в групповом помещении или в физкультурном зале;
- 3) в физкультурном зале;
- 4) индивидуально.

42. Рекомендуемое количество детей в группе для занятий по физическому развитию и ее длительность определяется:

- 1) физическим состоянием;
- 2) в зависимости от возраста детей
- 3) состоянием здоровья
- 4) этническими особенностями.

43. Закаливание детей включает комплекс мероприятий:

- 1) широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры;

- 2) физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры;
- 3) активные занятия, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры;
- 4) правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой.

44. Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от:

- 1) возраста детей, здоровья, с учетом психологических особенностей;
- 2) здоровья, материальной базы дошкольной образовательной организации;
- 3) возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала;
- 4) возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации.

45. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы:

- 1) значимость, постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка;
- 2) открытость, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка;
- 3) систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка;
- 4) постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

46. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением:

- 1) спортивных упражнений;
- 2) подвижных игр;
- 3) подвижных игр, спортивных упражнений;
- 4) подвижных игр, спортивных упражнений и занятий.

47. Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны:

- 1) ПМПК;
- 2) педагога;
- 3) медицинских работников;
- 4) консилиума.

48. Одним из основных средств, укрепляющих организм и способствующих формированию правильной осанки, являются:

- 1) общеразвивающие упражнения утренней гимнастики с последующим обтиранием или обливанием прохладной водой;

- 2) общеразвивающие упражнения утренней гимнастики;
- 3) обтирание или обливание прохладной водой;
- 4) лечебные упражнения утренней гимнастики.

49. Для предупреждения нарушений осанки после дневного сна полезно выполнить комплекс упражнений, который направлен:

- 1) на укрепление мышц-разгибателей спины, живота и межреберных мышц, туловища, рук;
- 2) на спины, живота и межреберных мышц;
- 3) на укрепление мышц-разгибателей спины, живота и межреберных мышц;
- 4) на укрепление мышц-разгибателей спины, живота и межреберных мышц, рук.

50. Чтобы дошкольники научились во время ходьбы сохранять правильную позу, они должны выполнять такие упражнения: ходьба с предметом на голове:

- 1) тонкая книжка в твердом переплете, фанерная дощечка или мешочек с песком весом 500 г (2—3 мин);
- 2) ходьба с гимнастической палкой за спиной (2—4 мин);
- 3) тонкая книжка в твердом переплете, фанерная дощечка или мешочек с песком весом 500 г (2—3 мин), ходьба с гимнастической палкой за спиной (2—4 мин);
- 4) тонкая книжка в твердом переплете, ходьба с гимнастической палкой за спиной (2—4 мин).

51. Прочность усвоения упражнений и основных движений зависит:

- 1) от новизны упражнений;
- 2) активности воспитанников;
- 3) материальных условий;
- 4) от обязательного повторения, пройденного (достаточное число раз).

52. Заканчивают гимнастику кратковременным бегом в среднем темпе, который сменяется:

- 1) отдыхом;
- 2) бегом;
- 3) прыжками;
- 4) медленной ходьбой.

53. Главное требование к обучению правильной ходьбы детей этой возрастной группы — научить выполнять данное движение:

- 1) легко, уверенно, самодовольно;
- 2) легко, уверенно;
- 3) легко, уверенно, с правильным соотношением работы рук и ног;
- 4) легко, уверенно, с правильным соотношением работы головы.

54. В старшем дошкольном возрасте рекомендуется практиковать:

- 1) бег с ускорением до максимальной скорости;
- 2) пассивные движения;
- 3) упражнения на месте;
- 4) дыхательные упражнения.

55. Упражнения в равновесии способствуют развитию:

- 1) координации движений, ловкости, уверенности в своих силах;
- 2) координации движений, ловкости;
- 3) координации движений, ловкости, воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах;
- 4) координации движений, ловкости, воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах, силе воли.

56. При неумелой организации прыжков (неподготовленность места приземления, несоблюдение рекомендованных требований в отношении высоты прыжка и т. д.) у дошкольников могут возникнуть:

- 1) травмы, плоскостопие, сколиоз;
- 2) травмы и плоскостопие;
- 3) сколиоз;
- 4) травмы черепа.

57. Обучение детей прыжку в длину с места следует начинать с трех лет, после того, как они овладели:

- 1) дыхательной гимнастикой;
- 2) активным бегом и прыжками;
- 3) подпрыгиванием на обеих ногах на месте и с продвижением вперед (как зайчики, мячики и т. д.);
- 4) координацией движений.

58. Строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону, - это:

- 1) колонка;
- 2) шеренга;
- 3) ряд;
- 4) круг;
- 5) интервал.

59. Структура физкультурного занятия общепринятая части и время в старшей группе:

- 1) вводная (4 – 6 мин.), основная (18 – 20 мин.), заключительная (3 – 4 мин.);
- 2) вводная (5 – 6 мин.), основная (20 – 25 мин.), заключительная (4 – 5 мин.);
- 3) вводная (3 – 4 мин.), основная (12 – 15 мин.), заключительная (3 – 4 мин.);
- 4) вводная (3 – 4 мин.), основная (10 – 13 мин.), заключительная (2 – 3 мин.);

60. Все структурные элементы ходьбы в ДОУ:

- 1) в рассыпную, нахождением своего места в колонне, перешагивания через предмет, по кругу, с изменением направления, в колонне по одному, парами, со сменой ведущего;
- 2) в рассыпную, нахождением своего места в колонне, перешагивания через предмет, с изменением направления, в колонне по одному, со сменой ведущего;

- 3) враспынную, перешагивания через предмет, с изменением направления, в колонне по одному, парами, со сменой ведущего;
- 4) враспынную, нахождением своего места в колонне, перешагивания через предмет, с изменением направления, в колонне по одному, парами.

61. Оптимальная температура воздуха в физкультурном зале в соответствии с СП составляет;

1. 16-17 °С;
2. 19-20 °С;
3. 20-21 °С;
4. 22-24 °С;

62. Физкультурный (спортивный) зал является (отметьте лишнее):

- 1) центром физической подготовки детей;
- 2) центром формирования у детей жизненно – необходимых двигательных умений и навыков, достижения определенного уровня физической культуры;
- 3) центром консультативной работы с воспитателями и родителями по вопросам физического воспитания;
- 4) все ответы верны.

63. Какие игровые задания на физкультурном занятии способствуют развитию наглядно- образного мышления ребенка 4-5 лет:

- 1) игры с мячом;
- 2) выполнение упражнений по образцу педагога;
- 3) выполнения упражнений по сигналу;
- 4) игры с правилами.

64. Что необходимо учитывать при назначении режима ребенку в ДООУ:

- 1) климатические условия;
- 2) индивидуальные особенности;
- 3) рекомендации родителей;
- 4) темперамент.

65. Свод стопы у большинства детей раннего возраста формируется к:

- 1) 2 годам;
- 2) 2 годам 6 месяцам;
- 3) 3 годам;
- 4) 3 годам 6 месяцам.

66. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками вводятся на занятия с детьми:

- 1) третьего года жизни;
- 2) четвертого года жизни;
- 3) пятого года жизни;
- 4) шестого года жизни.

67. После каждого занятия спортивный зал проветривается:

- 1) 5 минут;

- 2) 8 минут;
- 3) 10 минут;
- 4) 15 минут.

68. Основные направления взаимопознания и взаимоинформирования с семьей:

- 1) стенды, мастер-классы, тренинги, семейные праздники, дни открытых дверей;
- 2) развлечения, мастер-классы, тренинги, семейные праздники;
- 3) мастер-классы, тренинги, семейные праздники, общения;
- 4) все ответы верны.

69. Физкультурно – оздоровительная работа режим двигательной активности детей (виды):

- 1) физкультурные занятия, спортивные игры и упражнения, физкультминутки, физкультурные досуги, спортивные праздники, день здоровья;
- 2) физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные игры и упражнения, физкультминутки, физкультурные досуги, спортивные праздники, день здоровья;
- 3) физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные игры и упражнения, физкультминутки, день здоровья;
- 4) физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные игры и упражнения, физкультминутки, физкультурные досуги, спортивные праздники.

70. Общая плотность физкультурного занятия должна составлять:

1. 80 – 90%;
2. 70 – 80%;
3. 60 – 70%;
4. 50 – 60%.

71. Максимальное количество воздуха, которое может человек выдохнуть после максимального вдоха - это

1. максимальное потребление кислорода;
2. жизненная емкость легких;
3. дыхательный объем;
4. частота дыхания.

72. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

1. показатели телосложения;
2. показатели здоровья;
3. уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
4. нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

73. Укажите, какие из перечисленных принципов являются обще методическими:

1. принцип сознательности активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;

2. принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
3. принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
4. принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направленной физической воспитания.

74. Какой из ниже перечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы:

1. метод сопряженного воздействия;
2. игровой метод;
3. метод переменного-непрерывного упражнения;
4. круговой метод (метод круговой тренировки);

75. Показатели, обеспечивающие моторную плотность на занятии по физической культуре:

1. сочетание движений разной интенсивности, правильный подбор физкультурного оборудования, возраст детей;
2. объем двигательной активности, продолжительность и ее интенсивность;
3. учет индивидуальных особенностей детей, их физическая подготовленность и состояние здоровья, подбор общеразвивающих упражнений и основных движений;
4. эффективная организация двигательной деятельности, правильное распределение детей по подгруппам в зависимости от уровня двигательной активности - коста, учёт индивидуальных особенностей?

76. Укажите, среди перечисленных, основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:

1. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
2. ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (“оздоровительный час на свежем воздухе”);
3. занятие по физическим культурам;
4. индивидуальные занятия.

77. Педагогическая технология – это:

1. основное на общих принципах описание педагогической деятельности в определенных условиях для достижения определенной цели;
2. систематичное и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса;
3. упорядоченная деятельность педагога и учащихся, направленная на достижение цели;
4. процесс, когда возникают новые формы поведения, деятельности, изменяются ранее приобретенные.

78. Способность организма противостоять утомлению во время длительного выполнения упражнений.

1. ловкость
2. сила
3. гибкость
4. выносливость

79. Умение создавать предметно-игровую ситуацию для реализации своего замысла, используя готовые игрушки, атрибутивные принадлежности, предметы-заместители, воображаемые предметы, игровые модули для обозначения событийного пространства своей игры начинается

1. с трех лет;
2. с четырех лет;
3. с пяти лет;
4. с шести лет

80. Прыжки с высоты просты по технике, легки для исполнения и опасны, так как при неправильном приземлении возможно:

1. искривление позвоночника, изменение свода стопы, перелом;
2. искривление ног, сотрясение головного мозга, перелом, тазобедренный вывих;
3. плоскостопие, смещение внутренних органов, тазобедренный вывих, перелом;
4. сотрясение, смещение внутренних органов, изменение свода стопы, искривление ног?

81. Назовите причины низкой двигательной активности детей в игровой деятельности:

1. недостаточное использование физкультурных пособий и спортивного инвентаря, недостаточность места для самостоятельной деятельности, запреты на использование пособий, редкая сменяемость материала;
2. пассивность детей, заболевания, вмешательство воспитателя в игры детей, командный голос воспитателя;
3. отсутствие руководства самостоятельной деятельностью детей, избыток игр и игрушек, спортивного оборудования, переполненность группы;
4. контроль воспитателя, недоступность и нерациональное размещение оборудования, отсутствие свободного места в группе для организации подвижных игр, общение детей между собой?

82. К строевым упражнениям относятся:

1. построения, равнения, ходьба, повороты, приседания;
2. построения, равнение, перестроение, повороты, размыкания, смыкания;
3. построения, перестроения, бег, ходьба, равнение;
4. построения, равнение, смыкание, размыкание, прыжки, бег по кругу;

83. Пониженная двигательная активность – это

1. гипокинезия;
2. гипоксия;
3. гиподинамия;
4. адаптация.

84. Лечебная физическая культура – это

1. метод неспецифической терапии, использующий средства физической культуры для восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения последствий патологического процесса;
2. раздел медицины, изучающий рациональное применение физической культуры и изменения, возникающие у больных под влиянием физических упражнений;
3. процесс многократного повторения физических упражнений, способствующих восстановлению здоровья, тренированности, повышению физической работоспособности и другим сдвигам в состоянии организма;
4. комплекс коррекционно-развивающих упражнений, направленных на оздоровление детского организма.

85. Дайте определение, профессиональное здоровье это -

1. мера способности человека выступать активным и автономным субъектом собственной жизнедеятельности;
2. способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность развития его личности;
3. механизм личностной саморегуляции;
4. процесс, обеспечивающий прогрессивное изменение, эволюцию человека в новых экономических условиях.

86. Формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств, развитие двигательных способностей это:

1. оздоровительные задачи физического воспитания;
2. образовательные задачи физического воспитания;
3. воспитательные задачи физического воспитания;
4. развивающие задачи физического воспитания.

87. С целью определения гибкости ребенка применяется:

1. челночный бег;
2. наклон вперед из положения стоя;
3. наклон вперед из положения сидя;
4. волнообразные движения рук.

88. Для кого предназначена Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО)?

- А) Для родителей, желающих обучить своих детей дошкольного возраста.
- Б) Для педагогов, работающих в дошкольных учреждениях.
- В) Для студентов – педагогов, готовящихся к работе в дошкольных учреждениях.

89. Физическое воспитание – это

1. педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма ребёнка;

2. формирование мотивов, интересов потребностей в освоении ценностей физической культуры;
3. комплекс коррекционно-развивающих упражнений, направленных на оздоровление детского организма;
4. форма двигательных действий, выработанных по механизму условного рефлекса в результате соответствующих систематических упражнений.

90. Двигательная активность это-

1. деятельность, характерным компонентом которой является движение и которая направлена на физическое и двигательное развитие детей;
2. решающая задачи формирования двигательных умений и навыков;
3. самостоятельная активная деятельность индивида;
4. развитие творческих двигательных способностей дошкольника.

91. Физические упражнения это-

1. перечень основных движений, которым нужно обучать ребёнка на занятиях физической культуры;
2. движения или двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания;
3. специфический вид деятельности, направленный на выявление предельных возможностей человека;
4. одно из проявлений жизнедеятельности организма, обеспечивающее возможность среды.

92. Основная задача утренней гимнастики:

1. ускорять вхождение организма в деятельность;
2. способствовать осознанно, относиться к функциям своего организма;
3. снимать утомление, восстанавливать эмоционально-положительное состояние ребёнка;
4. перевести ребёнка в бодрое состояние активизировать и содействовать переходу к более интересной деятельности.

93. Физическая культура личности это -

1. устойчивое личностное качество, обуславливающее заботу человека и поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния;
2. форма отношения человека к окружающей действительности;
3. закономерный процесс изменения форм и функций организма;
4. сформированность жизненно важных двигательных умений и навыков.

94. Осанка это-

1. индикатор здоровья ребёнка;
2. положение частей тела;
3. прямое положение головы и позвоночника;
4. динамический стереотип поведения.

95. Основная идея и особенность педагогической технологии Поповой М.Н.

«Навстречу друг другу»:

1. сочетание танцевальных, общеразвивающих, имитационных движений, способствующих созданию музыкально-пластического образа в виде этюда, сюжетного танца или игрового упражнения;
2. эмоциональное сближение взрослого и ребенка в процессе двигательного-игровой деятельности;
3. статичные растяжки мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, оказывающие глубокое оздоровительное воздействие на весь организм;
4. все ответы верны.

96. Оптимальность физической нагрузки оценивается показателями пульса у детей. В основной части физкультурных занятий урочного типа он не должен участиться (без учета подвижной игры)

1. 10-15 %
2. 20-25 %
3. 50 %
4. 40 %

97. Если на занятии по физической культуре или музыкальному развитию проводилась в первой половине дня, то подвижные игры и упражнения организуются:

1. в начале прогулки;
2. в середине прогулки;
3. в конце прогулки;
4. вообще не проводятся?

98. Перерыв между физкультурными занятиями не должен составлять более:

1. одного дня;
2. двух дней;
3. четырёх дней;
4. одной недели.

99. Характеристиками здоровья людей, по А. Маслоу, являются:

1. развитая способность принимать себя, других и мир в целом таким, какими они есть на самом деле;
2. умение эффективно выполнять разнообразные социальные роли;
3. адекватный возрасту уровень зрелости личностной, эмоционально-волевой и познавательной сфер;
4. способность человека осознанно относиться к функциям своего организма.

100. На занятии сколько повторов общеразвивающих упражнений в подготовительной группе:

1. 6 - 8 раз;
2. 4 - 5 раз;
3. 5 - 6 раз;
4. 3 - 4 раза.

Литература:

1. Здоровье детей – здоровье нации: Сб. материалов конференции, Сост. М.Н.Попова, СПб., 2008).
2. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. - 304 с.
3. Методические рекомендации по разделу «Воспитание, здоровый образ жизни» Курса «Педагогика». Составила В.П.Щербинина, 2001 - 59, с.
4. Строевая подготовка воспитанников дошкольного возраста Н.Н. Иманова Валентина Николаевна Шебеко.
5. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста».
6. Теорико-методические основы физкультурного образования детей дошкольного образования детей дошкольного возраста. Издательско-полиграфический центр «научная книга» М. Е. Ретюнских, Т.С. Никанорова 2014.
7. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: - М.: Издательский центр «Академия», 2005 - 368 с. Митина Л.М.
8. Физическое воспитание дошкольников в системе предшкольной подготовки: Методические рекомендации. – Казань: РИЦ «Школа», 2007г.- 84 с.
9. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольного учреждения. Под редакцией О.С.Филипповой, СПб., 2007г.
10. Лечебная физическая культура. Под редакцией В.А.Маргазина.
11. Физическая культура в детском саду. Под редакцией Л.И.Пензулаева. Мозаика – Синтез 2020г.