

Проверь себя.

Тема «Красивая осанка»

Вопросы:

1. С какого возраста начинается формирование осанки?
2. Что еще способствует укреплению стопы, кроме ходьбы на цыпочках и катания стопами круглы предметов?
3. Спать на боку в какой позе не рекомендуется?
4. Какой должна быть спинка стула для детей?
5. Как определить высоту стульчика для ребенка?

Тема «Физическая культура»

Вопросы:

1. Так называется состояние полного физического благополучия.
2. Такое сопровождение зарядки улучшает настроение, облегчает выполнение упражнений.
3. Как называются длительные физические упражнения, требующие большого количества кислорода?
4. Какие физические упражнения называются аэробными?

Тема «Физическое воспитание»

1. Назовите наиболее целесообразное сочетание основных движений, развивающих двигательную активность. Ответы: а) ползание, метание; б) прыжки, упражнения на равновесие; в) прыжки со скакалкой, отбивание мяча.
2. Какая дистанция выбирается для определения быстроты движения? Ответы: а) бег на 10 м; б) бег на 30 м; в) бег на 50 м.
3. Приёмы сбора детей на подвижную игру в старшей группе. Ответы: а) начать игру с 3 – 5 детьми; б) сговор детей заранее на определённую игру и сочинение правил игры; в) разделить по звеньям и предложить собраться по сигналу.
4. Какие виды основных движений целесообразнее дать после подлезания под скамейку? Ответы: а) подпрыгивание к колокольчику; б) лазание по лестнице; в) прыжки через верёвку.
5. Длительность проведения утренней гимнастики в старшей группе. Ответы: а) 10 минут; б) 12 минут; в) 15 минут.
6. С какого возраста практикуется бег змейкой? Ответы: а) на 3 – м году жизни; б) на 5 – м году жизни; в) на 6 – м году жизни.

Угадайте, о каких видах спорта напоминают строчки из известных песен?

«Вот кто-то с горочки спустился...»

«Мы на лодочке катались.....»

«Я по жизни загулял, словно в тёмный лес попал.....»

«Твоя вишнёвая «девятка», меня совсем с ума свела...»

«Не думай о секундах свысока....»

«Кони в яблоках, кони серые.....»

«Я буду долго гнать велосипед....»