

«Физическое воспитание дошкольников»

Вопросы и ответы из теста по [Физическому воспитанию дошкольников](#) с сайта [oltest.ru](#).

Общее количество вопросов: 65

Тест по предмету «Физическое воспитание дошкольников».

1. Бег со средней скоростью (2-2,5 м/с) является главным средством воспитания _____ дошкольника.

- **общей выносливости**

2. В комплексе оздоровления ослабленных детей особое место занимают физиотерапевтические методы профилактики:

- **ингаляция травами**
- **общее ультрафиолетовое облучение**
- **прием кислородного коктейля**

3. В области физического воспитания дошкольников критериями создания групп дифференцированного подхода выступают следующие показатели:

- **состояние здоровья**
- **уровень двигательной активности**
- **уровень физической подготовленности**

4. Ведущий элемент системы, ее основная форма, на котором происходит ознакомление детей с подавляющим большинством предусмотренных программой физических упражнений, – это:

- **физкультурное занятие**

5. Вид физической активности, средство физического воспитания, общеразвивающее средство спортивной тренировки – это:

- **подвижные игры**

6. Вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект – это:

- **утренняя гимнастика**

7. Врачебно-педагогический контроль включает в себя:

- **оценку влияния физкультурных занятий на организм детей**
- **оценку организации и методики проведения разных типов физкультурных занятий с учетом возраста и состояния здоровья детей**
- **проверку условий и санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, спортивной одежды и обуви**

8. Гимнастика после дневного сна проводится в течение:

- **7-15 минут**

9. Гимнастика после дневного сна проводится:

- **в помещении при открытых фрамугах**

10. Главной задачей физического воспитания ребенка в этот период является освоение новых движений, в основном элементов спорта – на _____ году жизни.

- **четвертом**



11. Движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания, – это:

- **физические упражнения**

12. Дети с нормальным уровнем физического развития и основных функций организма составляют _____ группу здоровья.

- **первую**

13. Дети, больные хроническими заболеваниями (хронический тонзиллит, аллергические заболевания, пиелонефрит, астматический бронхит, хроническая пневмония и др.) составляют _____ группу здоровья.

- **третью**

14. Деятельность, направленная на физическое и двигательное развитие ребенка, основным компонентом которой является движение, – это:

- **двигательная деятельность**

15. Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения:

- **бег в быстром и медленном темпе**
- **бег в максимальном темпе на короткие дистанции**
- **бег за партнером**
- **бег с ускорением по прямой, по диагонали**

16. Для развития ловкости необходимы следующие упражнения по координации и условиям проведения:

- **быстрая смена различных положений**
- **выполнение взаимосогласованных действий несколькими участниками**
- **использование в упражнениях предметов различной формы, веса, фактуры**
- **применение необычных исходных положений (бег из исходного положения, стоя на коленях, сидя, лежа)**
- **прыжок из исходного положения, стоя спиной к направлению движения**

17. Для развития равновесия могут быть использованы следующие упражнения:

- **качание на качелях**
- **кружение на месте**
- **ходьба на носках**

18. Досуги, дни здоровья, каникулы как форма физического воспитания имеют свое специфическое назначение, – это:

- **активный отдых**

19. Занятия по физкультуре как форма физического воспитания имеют свое специфическое назначение, – это:

- **обучающее назначение**

20. Здоровые дети, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения (гипертрофия миндалин I-II степени, нарушение сна, осанки, незначительные нарушения зрения, отставание отдельных функций в физическом развитии, пониженная сопротивляемость организма к заболеваниям) составляют _____ группу здоровья.

- **вторую**

21. Индивидуальная и дифференцированная работа как форма физического воспитания имеет свое специфическое назначение, – это:

- **коррекция физического и двигательного развития**



22. К физкультурному оборудованию предъявляются следующие требования:

- **оборудование и инвентарь, используемые на участке и в помещении, должны соответствовать правилам охраны жизни и здоровья детей, требованиям гигиены и эстетики**
- **размеры и конструкции оборудования и пособий должны отвечать анатомо-физиологическим особенностям детей, их возрасту**

23. К формам работы по физическому воспитанию дошкольников относятся:

- **активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, каникулы)**
- **домашние задания по физкультуре**
- **индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии)**
- **профилактические и реабилитационные мероприятия (по плану врача)**
- **самостоятельная двигательная деятельность**
- **секционно-кружковые занятия**
- **физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия)**
- **физкультурные занятия**

24. Комплекс действий, направленных на выбор способов, приемов, средств обучения в соответствии с уровнем подготовленности и уровнем развития способностей занимающихся, называется:

- **индивидуальным подходом**

25. Комплексная способность человека целесообразно координировать свои движения, точно выполнять их и рационально решать двигательные задачи называется:

- **ловкостью**

26. Многократное повторение ребенком действий заданного содержания называется:

- **упражнением**

27. На _____ году жизни ребенок приобретает все больше черт взрослого, в то же время ему еще присущи непосредственность, подвижность, застенчивость. В общей конфигурации тела ребенка становятся более заметны половые отличия.

- **шестом**

28. Объем, продолжительность, интенсивность и содержание движений называется:

- **уровнем двигательной активности**

29. Организованная двигательная деятельность в первой младшей группе представляет собой:

- **занятия физкультурой (1-2 раза в неделю) 20-25 минут**
- **подвижные игры на первой и второй прогулках (3-4 раза в неделю) 20-25 минут**
- **утренняя гимнастика (ежедневно) 5-7 минут**

30. Организованная двигательная деятельность дошкольников состоит из:

- **занятий физкультурой (1-2 раза в неделю) 20-25 минут**
- **подвижных игр на первой и второй прогулках (3-4 раза в неделю) 20-25 минут**
- **утренней гимнастики (ежедневно) 5-7 минут**

31. Основная направленность физической подготовки детей _____ возраста – дальнейшее расширение арсенала уже освоенных движений и подготовка к более интенсивному освоению новых технически сложных упражнений.

- **четырёхлетнего**

32. Отношение времени, которое затрачено ребенком на выполнение упражнений, ко всему времени занятия, выраженное в процентах, – это:

- **моторная плотность**



33. Отношение полезного времени к общей продолжительности всего времени занятия, выраженное в процентах, – это:

- **общая плотность времени занятия**

34. Отрасль гигиены, изучающая влияние различных факторов внешней среды на организм детей и разрабатывающая гигиенические требования к окружающей ребенка среде и ее нормативы с целью создания полноценных гигиенических условий жизни, обеспечивающих физическое и умственное полноценное развитие детей, – это:

- **гигиена детей и подростков**

35. Оценка влияния физкультурных занятий на организм детей является:

- **врачебно-педагогического контроля**

36. Оценка организации и методики проведения разных типов физкультурных занятий с учетом возраста и состояния здоровья детей является частью

- **врачебно-педагогического контроля**

37. Помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушения осанки и стопы; проводится при открытых фрамугах в течение 7-15 минут – это:

- **гимнастика после дневного сна**

38. Применение на практике мероприятий, разработанных гигиеной и направленных на улучшение работы населения, оздоровление окружающей среды и продление жизни человека, – это:

- **санитария**

39. Примерная система физкультурно-оздоровительной работы в первой младшей группе представляет собой:

- **высокая культура гигиенического обслуживания детей**
- **закаливание**
- **индивидуализация и дифференциация режимных процессов, и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей, условий и традиций семейного воспитания**
- **обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду**
- **оптимальный двигательный режим**
- **создание экологически благоприятных условий в помещении для игр и занятий детей**

40. Проверка условий и санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, спортивной одежды и обуви является частью

- **врачебно-педагогического контроля**

41. Проводится ежедневно до завтрака в течение 10-12 минут, на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий) – это:

- **утренняя гимнастика**

42. Продолжается дальнейшее развитие и усложнение двигательных способностей и умений ребенка, расширяются его знания, как об окружающем мире, так и о самом себе; совершенствуются его ходьба, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется содружественное движение рук и ног; ребенок уже способен довольно быстро ходить и бегать, у него устанавливается правильная осанка при ходьбе – все это на _____ году жизни.

- **седьмом**

43. Резкое увеличение частоты сердечных сокращений до 180 ударов в минуту, сопровождаемое головокружением, рвотой, обмороком, ярко выраженной одышкой, бледностью, называется:

- **пароксизмальной тахикардией**



44. Секционнo-кружковая работа как форма физического воспитания имеет свое специфическое назначение, – это:

- **создание условий для развития двигательных способностей детей на занятиях по интересам**

45. Система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, называется:

- **закаливанием**

46. Совместная познавательная деятельность педагога и ученика, для которой характерна систематичность и целостность, определенность ведущих дидактических целей, наличие определенного режима поведения называется:

- **формой занятия**

47. Создание экологически благоприятных условий в помещении для игр и занятий детей:

- **организация сквозного проветривания**
- **поддержание температуры воздуха в группе в пределах 20-22°C**
- **соблюдение правил санитарии и гигиены**
- **специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющих воздух**

48. Состоит из 3-6 имитационных упражнений, во время которых дети подражают движениям птиц, животных, растений, – это:

- **гимнастика игрового характера**

49. Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижениях, организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями – это:

- **двигательная активность**

50. Способности к кинестезическому дифференцированию, ориентированию в пространстве, сохранению равновесия, быстрой перестройке двигательных действий и чувству ритма – это:

- **координационные способности**

51. Способность человека выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой – это:

- **гибкость**

52. Способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности – это:

- **выносливость**

53. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление в процессе двигательной деятельности за счет мышечных напряжений – это:

- **сила**

54. Упражнения с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов, – это упражнения для развития ...

- **силовых способностей**

55. Упражнения, выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазание, приседание), – это упражнения для развития ...

- **силовых способностей**

56. Уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств человека – это:

- **физическая подготовленность**



57. Уровень функционирования всех органов и систем организма; отсутствие заболеваний; способность адаптироваться в необычных условиях окружающей среды; высокая трудоспособность – это:

- **состояние здоровья**

58. Утренняя гимнастика как форма физического воспитания имеет свое специфическое назначение, – это:

- **организационное назначение**

59. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течение:

- **10-12 минут**

60. Утренняя гимнастика проводится:

- **на воздухе или в помещении**

61. Физкультминутки как форма физического воспитания имеют свое специфическое назначение, – это:

- **стимулирование умственной работоспособности**

62. Форма организации обучения, при которой дети делятся на сравнительно одинаковые группы, основанные на сходных типичных проявлениях, что позволяет педагогу осуществлять обучение, различное по сложности, методам и приемам работы, называется:

- **дифференцированным подходом**

63. Формы работы по физическому воспитанию с дошкольниками представляют собой комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет:

- **двигательная деятельность**

64. Характеризуется как способность человека осуществлять движения с определенной скоростью и проявляется в разных формах – это:

- **быстрота**

65. Характеризуется продолжающимся активным физическим и психическим развитием, все более тонким совершенствованием физических умений и эмоциональной окраски реакций ребенка на изменение окружающей среды — _____ год жизни.

- **пятый**

Файл скачан с сайта oltest.ru

