

**Принято**  
**Протокол заседания Педагогического совета**  
**ГБДОУ д/с № 63 пристра и оздоровления**  
**Красносельского района Санкт-Петербурга**  
**от 30 августа 2024 г., № 1**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Заведующий ГБДОУ д/с № 63**  
**пристра и оздоровления**  
**Красносельского района**  
**Санкт-Петербурга**  
**\_\_\_\_\_ Н.Н. Завьялова**  
**Приказ №56-АХД**  
**30 августа 2024 г.**

## **План физкультурно-оздоровительной работы в детском саду на 2024-2025 учебный год**

**Цель:** создание условий обеспечивающих сохранение, укрепления здоровья воспитанников, формирование привычки здорового образа жизни.

**Задачи:**

- формировать представления о здоровом образе жизни;
- внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс;
- совершенствовать двигательные навыки дошкольников;
- стимулировать дошкольников к двигательной активности;
- способствовать воспитанию потребности в физическом самосовершенствовании;
- формировать представление о своем теле;
- формировать умения адекватно реагировать на изменения окружающей среды, оберегать здоровье, избегать опасности;
- способствовать развитию навыков в различных видах подвижных играх, играх с элементами спорта;
- создавать условия для развития ловкости, выносливости, быстроты.

<b>Направление физкультурно- оздоровительной работы</b>	<b>Содержание физкультурно-оздоровительной работы</b>
---	---

<b>Создание условий для двигательной активности</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• наличие оборудованных современным инвентарем спортивных площадок (2 шт.)</li> <li>• спортивный зал с современным оборудованием для занятий физической культурой;</li> <li>• занятия по подгруппам в бассейне со средней группы (в холодный период года занятия в бассейне в старших возрастных группах проводятся после прогулки);</li> <li>• режим двигательной активности;</li> <li>• оснащение центров двигательной активности в группах (инвентарем для утренней гимнастики, подвижных игр, физических упражнений, спортивных игр);</li> <li>• гибкий режим пробуждения после дневного сна;</li> <li>• виды режимов (холодный/теплый период, щадящий, во время карантина, адаптационный и т.д.);</li> <li>• в раннем возрасте и младших группах третье занятие по физической культуре на улице</li> </ul>
<b>Система двигательной активности</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика;</li> <li>• прием детей на улице в теплое время года;</li> <li>• физкультурные занятия во всех возрастных группах;</li> <li>• двигательная активность на прогулке;</li> <li>• физкультура на улице;</li> <li>• занятие плаванием;</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• игры с элементами спорта;</li> <li>• физкультминутки на занятиях;</li> <li>• бодрящая гимнастика после дневного сна;</li> <li>• физкультурные досуги, забавы, игры;</li> <li>• спортивные праздники;</li> <li>• музыкально-ритмические движения;</li> <li>• игры, хороводы, игровые упражнения;</li> <li>• логоритмическая гимнастика;</li> <li>• дыхательная гимнастика по БОС-технологии</li> </ul>
<b>Система закаливания</b>	<b>В повседневной жизни</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;</li> <li>• утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры, ритмика и т.д.);</li> <li>• облегченная форма одежды;</li> <li>• сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С);</li> <li>• солнечные ванны (в летнее время);</li> <li>• стопотерапия;</li> <li>• обливание до локтя прохладной водой</li> </ul>
	<b>Специально организованная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обливание стоп (в теплое время года);</li> <li>• дорожка здоровья на участке (в теплое время года)</li> <li>• комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов:</li> <li>• ходьба босиком до и после сна,</li> <li>• воздушные ванны;</li> <li>• профилактика плоскостопия и нарушение осанки - ходьба по корригирующим дорожкам, корригирующая гимнастика</li> </ul>
<b>Организация рационального питания</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация второго завтрака (соки, фрукты);</li> <li>• введение овощей и фруктов в обед и полдник;</li> </ul> <p>питьевой режим</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• витаминизация третьего блюда аскорбиновой кислотой.</li> <li>• добавление в пищу йодированной соли, чеснока, лука;</li> </ul>

<b>Диагностика уровня физического развития</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• диагностика уровня физического развития;</li> <li>• диспансеризация детей детской поликлиникой;</li> <li>• обследование логопедом;</li> <li>• обследование педагогом-психологом</li> </ul>
<b>Медицинские мероприятия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• профилактика гриппа, ОРЗ;</li> <li>• использование ультрафиолетовых ионизаторов воздуха;</li> <li>• кварцевание карантинных групп;</li> <li>• обследование совместно с инструктором по физическому воспитанию физического развития и состояния здоровья детей;</li> <li>• проведение профилактических прививок</li> </ul>
<b>Другие формы работы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оздоровительная работа в летний оздоровительный период</li> </ul>
	<p>(далее - ЛОП);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• переход на режим дня «Теплый период» - максимальное пребывание на воздухе, спортивные развлечения, праздники;</li> <li>• фитобар- «Витаминка» с кислородным коктейлем (организованны с согласия и при поддержке родителей - законных представителей воспитанников);</li> <li>• галокамера «Соляная пещера» для часто болеющих детей;</li> <li>• щадящий режим пребывания в период адаптации детей;</li> <li>• консультации для родителей по пропаганде здорового образа жизни (далее – ЗОЖ);</li> <li>• традиционное проведение «Дня здоровья», совместного мероприятия с родителями «Папа, мама, я – спортивная семья!»</li> <li>• проведение бесед, собраний, чтение книг, НОД с тематикой о здоровом образе жизни</li> <li>• дистанционное обучение</li> </ul>
<b>Дополнительное образование</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• кружок «БОС - здоровье»;</li> <li>• кружок спортивного танца</li> </ul>

### **Комплекс мероприятий в ДОУ по физкультурно-оздоровительной работе**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Группа</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Время</b>
<b>1</b>	<b><i>Оптимизация режима</i></b>				
1.1	Организация жизни детей в адаптационный период и создание комфортного режима	Первая младшая, кратковременные, вторые младшие группы	Ежедневно	Ст.воспитатель, воспитатели	В течение года
1.2	Антропометрические данные	Все возрастные группы	2 раза в год Октябрь/апрель	Врач, воспитатели	В начале года, в конце года
<b>2</b>	<b><i>Организация двигательного режима</i></b>				

2.1	Физкультурные занятия в спортивном зале	Кратковременные, первая младшая группа, вторые младшие группы	2 раза в неделю (одно из которых на воздухе)	Инструктор по физической культуре	В течение года
2.2	Физкультурное занятие на воздухе	Кратковременные, первая младшая группа, вторые младшие группы	1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре	В течение года
2.3	Занятие в бассейне	Со средних групп	1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре	В течение года
2.4	Гимнастика пробуждения	Все	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
2.5	Спортивные прогулки, походы совместно с родителями	Старшие, подготовительные	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
2.6	Музыкально-ритмические занятия (по плану муз. руководителя)	все	2 раза в неделю	Музыкальные руководители воспитатели	В течение года
2.7	Спортивный досуг/праздники	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
2.8	Оздоровительный бег	Все старшие, подготовительные группы	Ежедневно во время прогулок	Воспитатели	С апреля по ноябрь
2.9	Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика	Группы с ОВЗ (нарушения речи)	3-4 раза в день	Воспитатели, учителя-логопеды	В течение года
3.	Физкультминутки	все	Ежедневно во время статичных занятий	Воспитатели	В течение года
<b>3</b>	<b><i>Профилактика заболеваемости</i></b>				
3.1	Дыхательная гимнастика в игровой форме по технологии БОС - здоровье	По рекомендациям врача	на зарядке, на прогулке, после сна	Воспитатели, обученные по технологии БОС в режиме эмуляции	В течение года
3.2	Прием кислородного коктейля	С согласия родителей	В течение 10 дней по утвержденному графику приема	Ответственный воспитатель, врач	В течение года
3.3	Чесочно-луковые закуски	все	Ежедневно в обед	Врач, воспитатели	Октябрь-апрель
3.4	Сеансы оздоровления в соляной пещере	Кроме детей с медицинским отводом	В течение 10 дней от 10 до 20 минут	Врач, воспитатели	В течение года

4					
<b>Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка</b>					
4.1	Воздушные ванны (облегченная одежда в группе, одежда соответствует сезону и погоде на прогулке)	все	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
4.2	Прогулки на воздухе	все	Ежедневно	Воспитатели, заместитель заведующего, старший воспитатель	В течение года
4.3	Хождение босиком по «дорожке здоровья», игры с водой	Все	Летний оздоровительный период (ЛОП)	Воспитатели	Июнь-август
4.4	Умывание прохладной водой по локоть	Все	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
4.5	Обливание ног	все	ЛОП	Воспитатели	Июнь-август
<b>5</b>					
<b>Дополнительные мероприятия</b>					
5.1	Дополнительные занятия в БОС - кабинете	По Договору с родителями	16 занятий по программе «Учимся дышать играя»	Ответственный педагог	В течение года

### Комплекс закаливающих мероприятий в ДОУ

Содержание	Возрастные группы			
	Группы кратковременного пребывания, группы раннего возраста, младшие	средние	старшие	подготовительные
<b>1. Элементы повседневного закаливания</b>				
Воздушно – температурный режим	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей			
	От +21 <sup>0</sup> до +19 <sup>0</sup> С	От +20 <sup>0</sup> до +18 <sup>0</sup> С	От +20 <sup>0</sup> до +18 <sup>0</sup> С	От +20 <sup>0</sup> до +18 <sup>0</sup> С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время года – кратковременно – 5-10мин Допускается снижение температуры до 1-2 <sup>0</sup> С			
Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	В холодное время года – кратковременно – 5-10мин Критерием прекращения проветривания помещения является температура, сниженная на 2-3 <sup>0</sup> С			
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.			
Перед возвращением детей с дневной прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении			
	+21 <sup>0</sup> С	+20 <sup>0</sup> С	+20 <sup>0</sup> С	+20 <sup>0</sup> С
Во время дневного сна	+19 <sup>0</sup> С	+19 <sup>0</sup> С	+19 <sup>0</sup> С	+19 <sup>0</sup> С

<b>2. Воздушные ванны</b>				
<b>Прием детей на воздухе в хорошую погоду</b>	Не ниже 0°C	Не ниже 0°C	Не ниже 0°C	Не ниже 0°C
<b>Утренняя гимнастика</b>	В холодное время года проводится ежедневно в группе, одежда, облегченная - +18 °С В теплое время года - на участке детского сада			
<b>Физкультурные занятия</b>	+18 °С	+18 °С	+18 °С	+18 °С
	3 занятия (1 из которых на воздухе)	2 занятия в зале (форма облегченная спортивная) Одно занятие на воздухе (одежда спортивная, по погоде)/ в бассейне		
<b>Прогулка</b>	Одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям в холодное время года			
	-5 °С	-5 °С	-10 °С	-10 °С
<b>Хождение босиком</b>	Ежедневно в теплое время года при температуре воздуха от +20 °С и выше			
	В холодное время года в помещении на физкультурном занятии при соблюдении нормативных температур, но не менее +18°C			
<b>Дневной сон</b>	Обеспечивается состояние теплового комфорта, соответствие одежды; Температура воздуха в помещении не менее +18 °С			
<b>После дневного сна</b>	В помещении группы температура на 1-2 °С ниже нормы			
<b>Гигиенические процедуры</b>	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры,		Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры, обливание ног в теплый период	
<b>3. Специальные закаливающие воздействия</b>				
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.				
<b>Обливание ног</b>	Ежедневно перед обедом, после прогулки в ЛОП			
<b>Игры с водой</b>	Во время прогулки в ЛОП		Во время прогулки в ЛОП	
<b>Дыхательная гимнастика в игровой форме</b>	3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна		3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна	

### Режимы двигательной активности в группах раннего возраста (2 – 3 года)

№	Формы работы	Виды занятий	Количество/время
1.	Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 10 мин.
		На улице	1 раз в неделю 10 мин.
2.	Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5 мин.
		Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 мин.

		Физкультминутки (в середине статического занятия)	2 мин.
3.	Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.
		Физкультурный праздник	-
		День здоровья	1 раз в квартал
4.	Самостоятельная свободная двигательная активность	В перерывах между НОД (в помещении, на прогулке, в личное время ребенка и в зависимости от желания)	Ежедневно от 10 мин.
	Двигательная активность по закреплению ОВД (основных видов движений), индивидуальная работа по физическому развитию	Во время прогулки	Ежедневно 10 мин.

### Режимы двигательной активности в младших группах (3 – 4 года)

№ п/п	Формы работы	Виды занятий	Количество/время
1.	Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 15 мин.
		Плавание в бассейне	1 раз в неделю 15 мин.
2.	Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5 – 6 мин.
		Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 – 20 мин.
		Физкультминутки (в середине статического занятия)	2 мин.
3.	Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.
		Физкультурный праздник	-
		День здоровья	1 раз в квартал
4.	Самостоятельная свободная двигательная активность	В перерывах между НОД (в помещении, на прогулке, в личное время ребенка и в зависимости от желания)	Ежедневно от 10 мин.
	Двигательная активность по закреплению ОВД (основных видов движений), индивидуальная работа по физическому развитию	Во время прогулки	Ежедневно 15 мин.

### Режимы двигательной активности в средних группах (4 -5 лет)

№	Формы работы	Виды занятий	Количество/мин.
1.	Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 20 мин.
		Плавание в бассейне	1 раз в неделю 20 мин.
2.	Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 6 – 8 мин.
		Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 – 25 мин.
		Физкультминутки (в середине статического занятия)	2 мин.
		Упражнения на коррекцию осанки	Ежедневно По 1 мин.
3.	Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.
		Физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин
		День здоровья	1 раз в квартал
4.	Самостоятельная свободная двигательная	В перерывах между НОД	Ежедневно от 10 мин.

	<b>активность</b>	(в помещении, на прогулке, в личное время ребенка и в зависимости от желания)	
	<b>Двигательная активность по закреплению ОВД (основных видов движений), индивидуальная работа по физическому развитию</b>	Во время прогулки	Ежедневно 20 мин.

### Режимы двигательной активности в старших группах (5 - 6 лет)

№ п/п	Формы работы	Виды занятий	Количество/мин.
1.	<b>Физкультурные занятия</b>	В помещении	2 раза в неделю 25 мин.
		Плавание в бассейне	1 раз в неделю 25 мин.
2.	<b>Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня</b>	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 8 -10 мин.
		Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 – 30 мин.
		Физкультминутки (в середине статического занятия)	2 - 3 ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД
		Упражнения на коррекцию осанки	Ежедневно по 1 мин
3.	<b>Активный отдых</b>	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 25 – 30 мин.
		Физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин.
		День здоровья	1 раз в квартал
4.	<b>Самостоятельная свободная двигательная активность</b>	В перерывах между НОД (в помещении, на прогулке, в личное время ребенка и в зависимости от желания)	Ежедневно от 10 мин
	<b>Двигательная активность по закреплению ОВД (основных видов движений), индивидуальная работа по физическому развитию</b>	Во время прогулки	Ежедневно 25 мин.

### Режимы двигательной активности в подготовительных группах с ОВЗ (с нарушением речи) (6 – 7 лет)

№	Формы работы	Виды занятий	Количество/мин.
1.	<b>Физкультурные занятия</b>	В помещении	2 раза в неделю 30 мин.
		Плавание в бассейне	1 раз в неделю 30 мин.
2.	<b>Физкультурно – оздоровительная работа в</b>	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 10 -12 мин.

	<b>режиме дня</b>	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 - 30 мин.
		Физкультминутки (в середине статического занятия)	1 - 3 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
		Упражнения на коррекцию осанки	Ежедневно по 1 мин.
3.	<b>Активный отдых</b>	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 35 - 40 мин.
		Физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин.
		День здоровья	Не реже 1 раз в квартал
4.	<b>Самостоятельная свободная двигательная активность</b>	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводятся под наблюдением воспитателя. В перерывах между НОД (в помещении, на прогулке, в личное время ребенка и в зависимости от желания)	
	<b>Задания на дом</b>	Утренняя гимнастика, физические упражнения, подвижные игры и спортивные игры вместе с родителями и под их контролем; задания определяются инструктором по физической культуре. учителем – логопедом, воспитателем	

### Режимы двигательной активности в подготовительных группах (6 – 7 лет)

№	Формы работы	Виды занятий	Количество/мин.
1.	<b>Физкультурные занятия</b>	В помещении	2 раза в неделю 30 мин.
		Плавание в бассейне	1 раз в неделю 30 мин.
2.	<b>Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня</b>	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 10-12 мин.
		Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 - 30 мин.
		Физкультминутки (в середине статического занятия)	1 - 3 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
		Упражнения на коррекцию осанки	Ежедневно по 1 мин.
3.	<b>Активный отдых</b>	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 35 - 40 мин.
		Физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин.
		День здоровья	Не реже 1 раз в квартал
4.	<b>Самостоятельная свободная двигательная активность</b>	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводятся под наблюдением воспитателя. В перерывах между НОД (в помещении, на прогулке, в личное время ребенка и в зависимости от желания)	

	<b>Задания на дом</b>	Утренняя гимнастика, физические упражнения, подвижные игры и спортивные игры вместе с родителями и под их контролем; задания определяются инструктором по физической культуре и воспитателем
--	-----------------------	--

**Анкета для родителей  
«Какое место занимает физкультура в Вашей семье»**

1. Ф.И.О.,  
образование \_\_\_\_\_
2. Количество детей в семье \_\_\_\_\_
3. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?  
\_\_\_\_\_
4. Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой?  
\_\_\_\_\_
5. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую?  
\_\_\_\_\_
6. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (ДА, НЕТ)
7. Соблюдает ли ребенок этот режим? (ДА, НЕТ)
8. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? (подчеркнуть)  
Мама (да, нет) Папа (да, нет) . Дети (да, нет).  
Взрослый вместе с ребенком (да, нет). Регулярно, не регулярно.
9. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены?  
(моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги ).
10. Знаете ли Вы основные методы и принципы закаливания? Перечислите,  
пожалуйста \_\_\_\_\_
11. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (ДА.НЕТ)
12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с  
ребенком \_\_\_\_\_
13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (ДА, НЕТ, ИНОГДА)
14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (ДА, НЕТ, ИНОГДА)
15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:  
- подвижные игры  
- спортивные игры  
- настольные игры  
- чтение книг  
- просмотр телепередач  
- компьютерные игры  
- рисование, конструирование  
- занятия музыкой, танцами  
- другое: \_\_\_\_\_

**СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!**

**Тестовые задания для воспитателей по теории и методике  
физического воспитания дошкольников**

*Обведите кружком тот вариант ответа, который Вы считаете правильным*

1. *Воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка – это задача...*
  - а. физического воспитания**
  - б. физического развития
  - в. физической подготовленности
  - г. занятий по физической культуре
  - д. цель физического воспитания дошкольника
  
2. *Вставьте пропущенное слово: «Систематические физкультурные занятия на воздухе усиливают ..... эффект на организм ребенка»*
  - а. оздоровительный**
  - б. образовательный
  - в. воспитательный
  - г. развивающий
  - д. восстанавливающий
  
3. *Использование разнообразных форм двигательной активности создает оптимальный .....*
  - а. уровень физической подготовленности
  - б. двигательный режим**
  - в. критерий физического развития
  - г. двигательный навык
  - д. тренирующий эффект.
  
4. *Строй, при котором дети стоят один возле другого лица к центру, называется.....*
  - а. колонна
  - б. шеренга**
  - в. строй
  - г. круг
  - д. интервал.
  
5. *Приседания, наклоны головы и туловища; повороты головы и туловища; пригибание туловища; потягивания, поднятие, опускание, скрещивание и сгибание рук и ног – это.....*
  - а. психогимнастические упражнения
  - б. основные движения
  - в. общеразвивающие упражнения**
  - г. циклические движения
  - д. ациклические движения
  
- б. *Строй, в котором дети расположены в затылок друг другу на дистанции одного шага или вытянутой руки, - это .....*
  - а. колонна
  - б. шеренга
  - в. ряд
  - г. круг
  - д. размыкание

7. *Расстояние между занимающимися или стоящими в колонне – это.....*

- а. дистанция
- б. **интервал**
- в. шеренга
- г. строй
- д. размыкание

8. *Виды подвижных игр:*

- а. сюжетные, несюжетные, спортивные, спортивные досуги
- б. **сюжетные, несюжетные, спортивные, игры-забавы**
- в. сюжетные, несюжетные, спортивные упражнения
- г. сюжетные, несюжетные, спортивные, двигательные разминки
- д. сюжетные, несюжетные, спортивные, игровые упражнения.

9. *Кратковременные физические упражнения, проводимые в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения, называются.....*

- а. гимнастикой пробуждения
- б. **физкультминутками**
- в. двигательными разминками
- г. подвижными играми
- д. логоритмическими упражнениями

10. *Основной формой организованного систематического обучения физическим упражнениям является.....*

- а. подвижная игра
- б. утренняя гимнастика
- в. **физкультурное занятие**
- г. физкультминутка
- д. утренняя прогулка

11. *Обучение старших дошкольников спортивным играм начинают с ...*

- а. вопросов к детям
- б. соревнований между отдельными детьми
- в. раздачи пособий
- г. разметки площадки
- д. **разучивания отдельных элементов техники игры.**

12. *Сколько частей входит в структуру физкультурного занятия?*

- а. 7
- б. 6
- в. 5
- г. 4
- д. **3**

13. *В программах для детей дошкольного возраста по физическому воспитанию предусматривается обучение 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
- д. волейбол, баскетбол, городки, настольный теннис, школа мяча, хоккей.

14. *В закреплении навыков бросания и метания большая роль принадлежит .....*

- а. **общеразвивающим упражнениям**
- б. упражнениям в равновесии
- в. утренней гимнастике

- г. подвижным играм
- д. утренней гимнастике

**15. Способность тела сохранять устойчивое состояние, как в покое, так и в движении, - это....**

- а. глазомер
- б. равновесие**
- в. быстрота
- г. плавание
- д. гибкость.

**16. Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени, - это....**

- а. сила
- б. выносливость
- в. быстрота**
- г. ловкость
- д. равновесие.

**17. К строевым упражнениям относятся:**

- а. построения, равнения, ходьба, повороты, приседания
- б. построения, равнение, перестроение, повороты, размыкания, смыкания.**
- в. построения, перестроения, бег, ходьба, равнение
- г. построения, равнение, смыкание, размыкание, прыжки, бег по кругу
- д. построения, равнение, перестроения, приседание, ходьба

**18. Процесс неоднократного исполнения двигательных действий, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами обучения, - это....**

- а. движение
- б. траектория
- в. гимнастика
- г. спорт
- д. упражнение**

**СПАСИБО ЗА ОТВЕТЫ!**