Физиология и гигиена детей дошкольного и младшего школьного возраста.

1. На какой процент увеличивается длина тела в первый год жизни ребенка?

1. 100%.
2. 50%;
3. 10%;

Правильный ответ: 50%;

2. Что такое правильный режим?

1. это последовательность в организации дня.
2. это рациональная продолжительность и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток;

Правильный ответ: это рациональная продолжительность и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток;

3. Что такое режим питания?

1. своеобразная диета.
2. кратность приемов пищи в течение суток;

Правильный ответ: кратность приемов пищи в течение суток;

4. Чем отличается дошкольный возраст?

1. происходит интенсивный рост и формирование опорно-двигательного аппарата.
2. период отличается более медленным темпом роста ребенка;
3. этом возрасте все органы и системы детей продолжают развиваться;

Правильный ответ: период отличается более медленным темпом роста ребенка;

5. Что является основным источником энергии в организме?

1. Жиры;
2. Белки.
3. Углеводы;

Правильный ответ: Углеводы;

6. Где применяется фронтальный способ организации физических упражнений?

1. Во всех возрастных группах при разучивании и ознакомлении с новыми упражнениями;
2. В старшем возрасте, когда повторяются уже разученные упражнения.
3. Во всех возрастных группах во время выполнения упражнений, не требующих прямой страховки;

Правильный ответ: Во всех возрастных группах во время выполнения упражнений, не требующих прямой страховки;

7. К какому возрастному периоду относится следующее описание: «В этом возрасте темп роста и развития ребенка несколько замедляется. Прибавка роста составляет 8—10 см, веса — 4—6 кг за год»?

1. Преддошкольный, или ясельный возраст (от года до 3 лет);
2. Школьный возраст (от 7 до 17 лет).
3. Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет);

Правильный ответ: Преддошкольный, или ясельный возраст (от года до 3 лет);

8. С какой целью используются физкультпаузы?

1. С целью непродолжительной смены деятельности, для того, чтобы снять усталость.
2. с целью предупреждения утомления, отдыха, повышения умственной работоспособности, активизации двигательных функций при однообразных статических положениях тела;

Правильный ответ: с целью предупреждения утомления, отдыха, повышения умственной работоспособности, активизации двигательных функций при однообразных статических положениях тела;

9. К какой из закономерностей по индивидуальному развитию каждого человека принадлежит следующее описание: «Человек проходит в процессе онтогенеза ряд этапов, последовательность которых строго определена»?

1. Цикличность;
2. Индивидуальность.
3. Постепенность;

Правильный ответ: Постепенность;

10. Что НЕ относится к результатам закаливания ребенка?

1. Повышение аппетита;
2. Наследственность организма;
3. Укрепление иммунитета;
4. Повышение тонуса всего организма;

Правильный ответ: Наследственность организма;

11. Какому периоду принадлежит период старшего детства?

1. 6-7 лет;
2. 12-17 лет
3. 8-11 лет;

Правильный ответ: 8-11 лет;

12. Какой возраст относят к возрасту «округления»?

1. 7-11 лет;
2. 1-6 лет;
3. 11-16 лет.

Правильный ответ: 7-11 лет;

13. Какой вид закаливания самый простой и вместе с тем очень эффективный способ сохранения и укрепления здоровья?

1. Закаливание водой;
2. Закаливание солнечными ваннами.
3. Закаливание воздухом;

Правильный ответ: Закаливание воздухом;

14. Что понимают под развитием в широком смысле слова?

1. Процесс количественных и качественных изменений, происходящих в организме человека, приводящих к повышению уровней сложности организации и взаимодействия всех его систем;
2. Это когда, нервная система всегда функционирует как единое целое, но ее отдельные части развиваются и формируются разными темпами и в различные сроки.

Правильный ответ: Процесс количественных и качественных изменений, происходящих в организме человека, приводящих к повышению уровней сложности организации и взаимодействия всех его систем;

15. Что НЕ входит в характеристику способов организации физических упражнений для детей?

1. Смежный;
2. Индивидуальный;
3. Посменный;
4. Фронтальный;

Правильный ответ: Смежный;