

ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!!!



Викторина о спорте.



1. Как называются соревнования велосипедистов и лыжников?

Г _ _ _ _ _



2. Как называется покров футбольного поля?

_ _ _ 3 _ _ _



3. Наказание в спортивных играх.

У _ _ А _ _ _ _ _



4. Что стремится установить спортсмен?

_ _ Е _ _ _ _ Д



5. В какой игре используется клюшка и шайба?

_ _ _ _ _ _ _ _



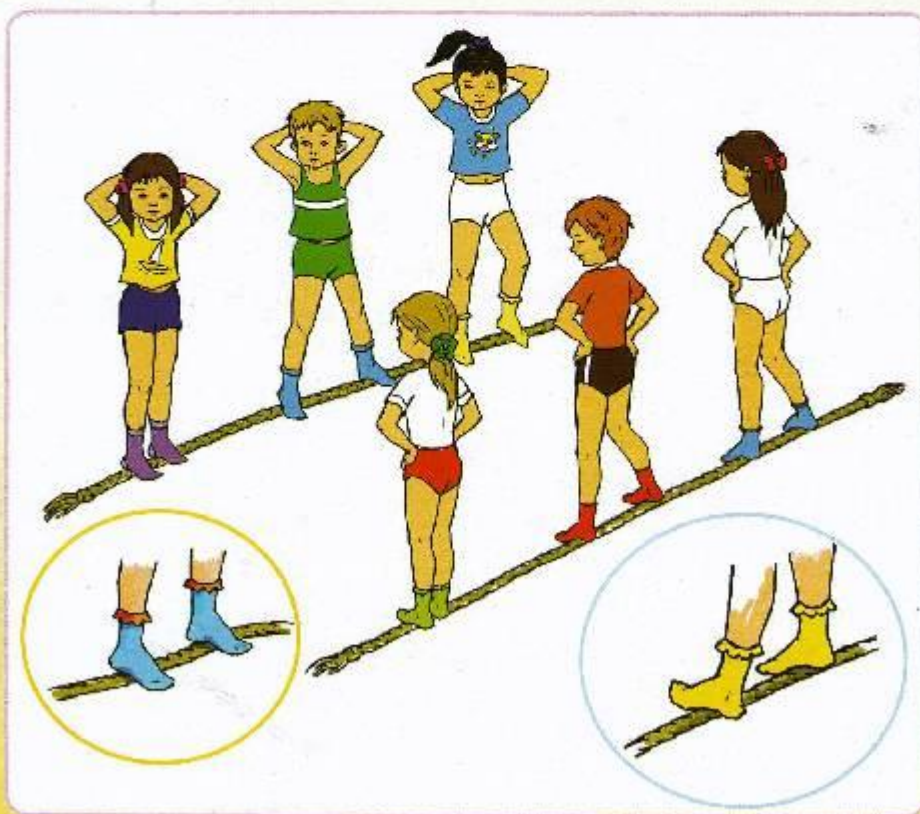
6. Ледовая площадка.

_ _ А _ _ _ _



Упражнения для профилактики плоскостопия

1. Ходьба на носках с сохранением правильной осанки (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на талии).
2. Ходьба на внешней стороне ступни — пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе ступни ставить параллельно друг другу.
3. Ходьба с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь.
4. Ходьба по ребристой доске.
5. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.
6. Ходьба боком по палке, по толстому шнуру, канату.
7. Перекаты с носки на пятку, стоп на полу или на палке.
8. Ходьба на носках и полуприседе.
9. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.
10. Ходьба перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носки, толкаясь пяткой.
11. Ходьба по склеенной поверхности, пятки к вершице.
12. Ходьба по наклонной плоскости на носках.
13. Катание палки (диаметром 3 см) вперед-назад.
14. Приподнимание на носки и опускание на весь стопу на положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.





для детей подготовительной группы
по теме «Части тела»

1. Рассмотрите фигуру человека.
Уточните названия частей тела (*голова, затылок, лоб, виски, лицо, глаза, уши, щеки, подбородок, нос, шея, рука, плечо, локоть, ноготь, носок, пятка, колено, ступня, грудь, живот и т.д.*).



2. Вместе с ребенком назовите пальцы на руках
(*большой, указательный, средний, безымянный, мизинец*)
3. «Для чего нужны?» (*ответить полным предложением*)
Для чего нужны уши? (*Уши нужны для того, чтобы слышать*).
Для чего нужны глаза? (*Глаза нужны для того, чтобы видеть*).
Для чего нужны: *зубы, нос, рот, язык, ноги, руки...*

4. Игра «Один – много». (*Дописать слова, выучить*)
- | | |
|-------------|--------------|
| Лоб – лбы | локоть - ... |
| Рот - ... | ухо - ... |
| Нос - ... | щека - ... |
| Бровь - ... | палец - ... |
| Рука - ... | нога - ... |

5. Игра «Он и я» (*Дописать слова, выучить*)
- | | |
|--------------------|-------------------|
| Он лежит – я лежу; | Он сидит – я ... |
| Он ест – я ... | Он спит – я ... |
| Он идёт – я ... | Он нюхает – я ... |
| Он пьёт – я ... | Он играет – я ... |

6. Ответьте на вопросы:
Сколько у тебя рук (ног, пальцев на правой руке, пальцев на левой руке, на двух руках; на правой ноге, на левой ноге, на двух ногах; сколько глаз, ушей, носов, волос)?

7. Отгадайте загадку, в прямоугольнике нарисуйте ответ.

*На ночь два оконца
Сами закрываются,
А с восходом солнца
Сами открываются.*

