

12. Комплекс утренней гимнастики для школьника является ежедневной и содержит обычно 7 упражнений, каждое из которых в среднем повторяют 10 раз. Составь и напиши, какие упражнения ты рекомендуешь делать утром.

Благодарим за участие!

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАРАФОН
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ – 2017
(для учащихся начальной школы)
4 класс

Код школы _____
Фамилия, имя учащегося _____
Класс _____

Физкультура и спорт

Дорогой друг! Твои знания и опыт помогут выполнить

12 заданий. Желаем успеха!

1. Какие мышцы тела у тебя будут больше укрепляться, если регулярно кататься на самокате? Отметь верный ответ.
 - а) мышцы тела и ног
 - б) мышцы тела и рук
 - в) мышцы рук и ног
 - г) мышцы ног и живота
2. Почему ортопеды рекомендуют родителям приобретать для детей велосипеды, у которых сиденье находится ниже, чем руль?
 - а) чтобы ноги доставали до педалей
 - б) чтобы не происходило искривление позвоночника
 - в) чтобы было удобно держать руль
 - г) чтобы лучше видеть окружающую местность
3. Почему советуют делать разминку перед выполнением активных физических действий? Выбери верные ответы.
 - а) чтобы разогреть мышцы тела
 - б) чтобы не получить травму головы
 - в) чтобы не было резкой нагрузки на сердце
 - г) чтобы разучить новые типы упражнений
4. Ты знаешь, что единицами измерения энергии человека являются килокалории (ккал). Энергию мы получаем с пищей, а расходует при физической нагрузке. Миша во время прогулки играл в футбол и потратил 660 ккал, а Ваня гулял во дворе и потратил 275 ккал. Калорийность бутерброда с колбасой и сыром составляет 220 ккал. Сколько целых бутербродов должны съесть Миша и Ваня для полного восстановления энергии?

5. Важно, чтобы ежедневно школьник 60 минут занимался физкультурой, в том числе 3 раза в неделю нагрузка должна быть высокоактивная. Проанализируй время физической нагрузки в режимах одного дня Славы и Коли.

Слава	Коля
7:00 - 7:15 – утренняя гимнастика	14:00 -16:00 – посещение секции футбола
16:15 - 17:00 – посещение секции футбола	

У кого режим дня более удачный?

- а) у Коли
- б) у Славы
- в) у Коли и Славы
- г) ни у кого

6. Известно, что физкультура не только помогает укрепить здоровье, но и гармонично развиваться. Почему физкультура особо необходима младшим школьникам?

- а) происходит быстрый рост организма и его развитие
- б) в этом возрасте ребята мало занимаются спортом
- в) активные физические упражнения укрепляют здоровье
- г) активные физические упражнения опасны для здоровья

7. В какой строке записаны характеристики спортивного человека?

- а) стройный, ловкий, умный
- б) сильный, ловкий, быстрый
- в) веселый, привлекательный, статный
- г) жизнерадостный, талантливый, активный

8. Легкая атлетика – один из популярных видов спорта. Какие физические качества человека она развивает?

9. Какие виды физической нагрузки способствуют развитию выносливости человека?

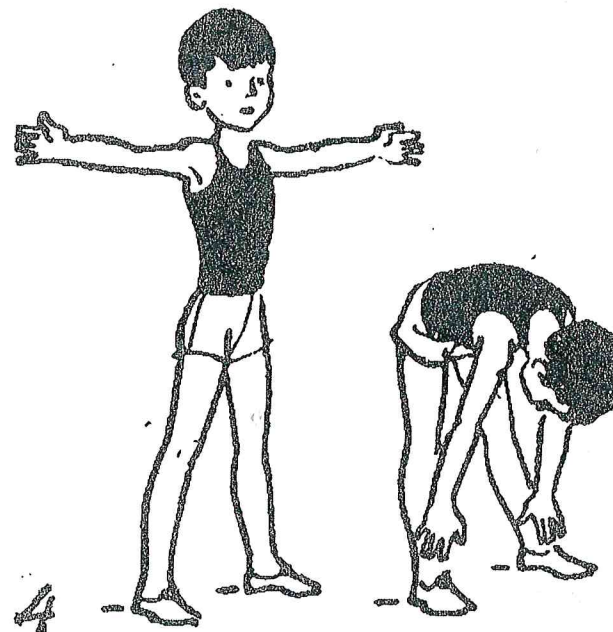
- а) длительный подъем по лестнице

- б) игра в шахматы
- в) подъем в горы
- г) прыжки в длину

10. Физкультура и спорт очень важны, но имеют существенные отличия. Выберите характеристики спорта.

- а) тренировка, состязания, победа
- б) система упражнений, утренняя пробежка, гимнастика
- в) здоровье, физическое развитие, долголетие
- г) высокие нагрузки, ответственность, профессиональные физические навыки

11. В комплексе утренней гимнастика входит это упражнение. Укажи стрелками и подпиши мышцы тела, которые при этом комплексе лучше укрепляются.



4