

Тест по физической культуре.

1. Здоровый образ жизни направлен на:

- А. сохранение и улучшение здоровья;
- Б. развитие физических качеств;
- В. поддержание высокой работоспособности.

2. Выберите правильные ответы. В двигательный режим школьника входят:

- А. зарядка;
- Б. уроки физической культуры;
- В. прием пищи;
- Г. чтение книг;
- Д. работа за компьютером;
- Е) просмотр спортивных телепередач;
- Ж. прогулка

3. Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:

- А. питье холодной воды;
- Б. прогулка под дождем;
- В. обливание водой;
- Г. прохладный душ;
- Д. солнечные ванны;
- Е. держание ног в тазу с горячей водой;
- Ж. выполнение физических упражнений.

4. Выберите правильные ответы. К личной гигиене относится:

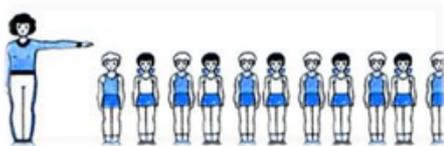
- А. чистка зубов;
- Б. чистка ковров;
- В. смена постельного белья;
- Г. мытье рук и тела;
- Д. расчесывание волос.

5. Продолжи пословицу: «В здоровом теле ...»

А. Красивая осанка

Б. Умная голова

В. Здоровый дух



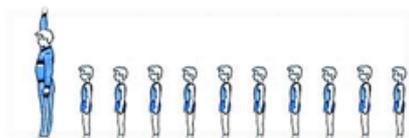
6. Какую команду выполнили ребята?

А. Равняйся!

Б. Вольно!

В. Смирно!

Г. Становись!



7. Как называется расстояние между ребятами?

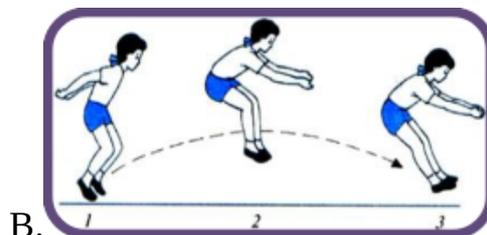
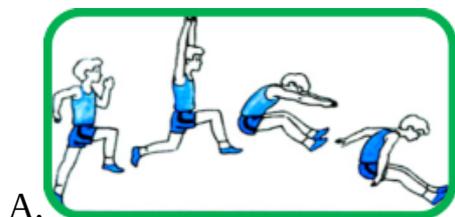
А. Шеренга

Б. Дистанция

В. Колонна

Г. Интервал

8. На какой картинке изображена техника прыжка в длину с места ?



9. Назовите зимние виды спорта _____

10. Назовите летние виды спорта _____

11. Самый умный вид спорта?

А. шашки

Б. домино

В. шахматы.

12. Вид спорта в котором игроки забрасывают мяч в корзину?

А. футбол

Б. волейбол

В. баскетбол

Г. ганбол

13. Чтобы предотвратить заболевание зубов их необходимо чистить зубной щеткой:

А. два раза в день утром и вечером;

Б. три раза в день утром, днем и вечером;

В. каждый раз после еды в течение дня;

14. Руки необходимо мыть с мылом:

А. перед приемом пищи;

Б. после посещения туалета;

В. после прогулки;

Г. все перечисленное.

15. Всемирный день здоровья считается:

А. 23 июня;

Б. 21 ноября;

В. 7 апреля;

Г. 1 августа

Ответы.