

Тесты по физической культуре для 1-4 классов

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:

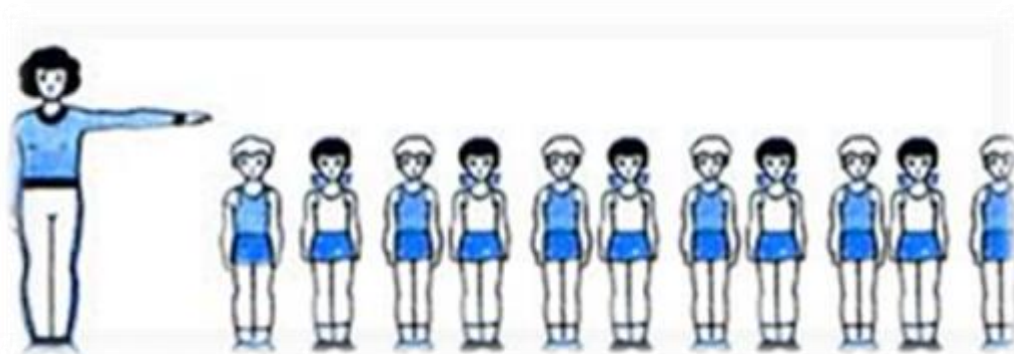
- А. питье холодной воды;
- Б. прогулка под дождем;
- В. обливание водой;
- Г. прохладный душ;
- Д. солнечные ванны;
- Е. держание ног в тазу с горячей водой;
- Ж. выполнение физических упражнений.

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 ...»

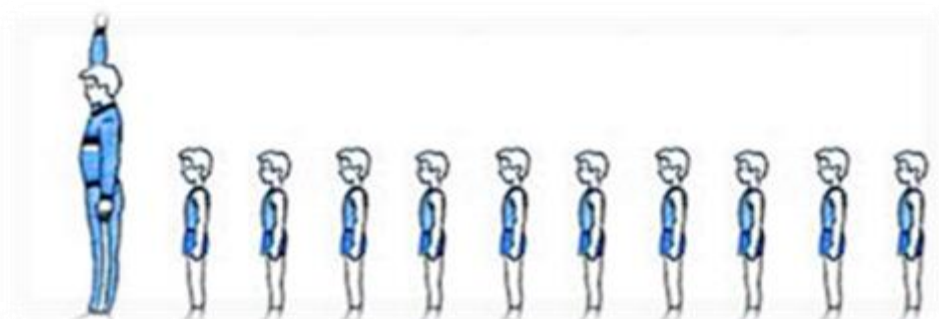
- А. Красивая осанка
- Б. Умная голова
- В. Здоровый дух



6. команду выполнили ребята?

Какую

- А. Равняйсь!
- Б. Вольно!
- В. Смирно!
- Г. Становись!

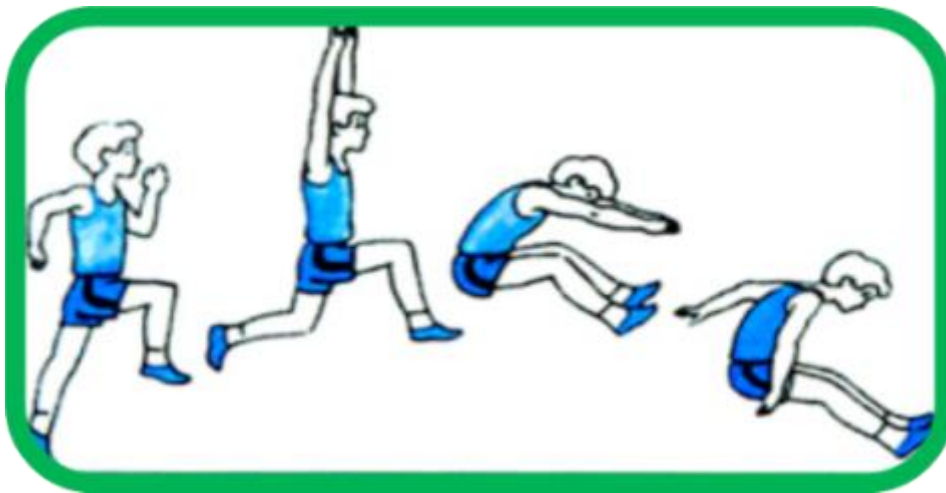


7. называется расстояние между ребятами?

Как

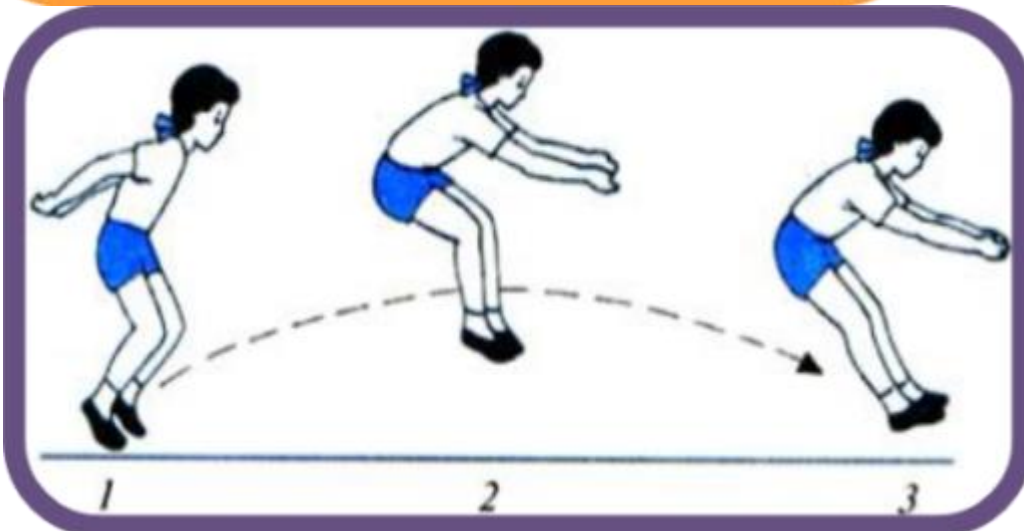
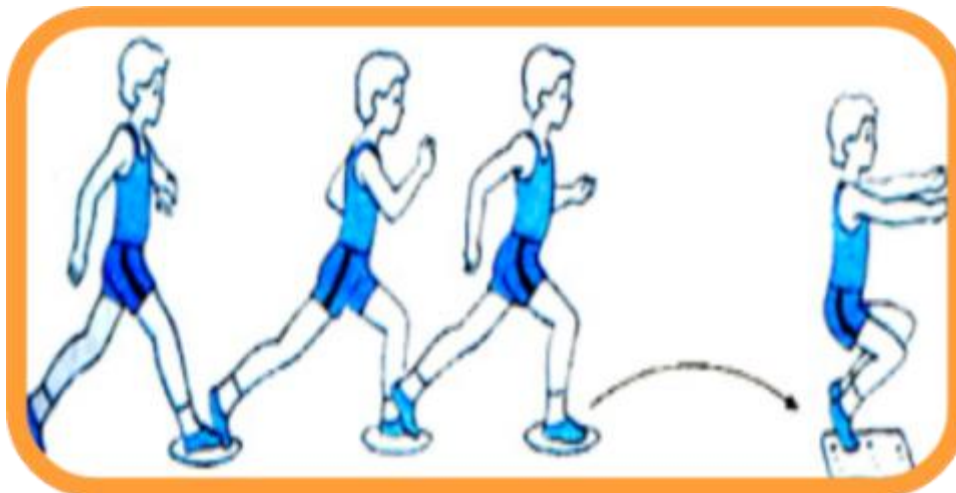
- А. Шеренга
- Б. Дистанция
- В. Колонна
- Г. Интервал

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



А.

Б.



В.

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. гандбол

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