**Тесты по физической культуре для 3-4 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.Какую команду выполнили ребята?**

А. Равняйсь!

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 ?**

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. 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