

# Тесты по дополнительной общеразвивающей программе «Движение – жизнь»

Для детей младшего и среднего  
школьного возраста



Составила:  
Кузнецова Т. А.

# В чем ты пойдешь заниматься в спортивный зал?

- А) спортивный костюм, спортивная обувь
- Б) платье, туфли
- В) шорты, майка, сандалии
- Г) халат, тапочки



Как ты думаешь, к какому виду спорта это относится и как это называется?



# Какие виды спорта изображены на картинке.



# Что нужно для игры в хоккей?

- А) теннисная ракетка и валанчик
- Б) волейбольный мяч
- В) клюшка и шайба
- Г) ворота



# Выберете способы передвижения человека:

- ходьба,
- ползание,
- плавание,
- прыжки,
- группировка,
- метание,
- ходьба на лыжах,
- бег



Проставьте цифрами очередность  
выполнения упражнений утренней  
гимнастики:

Наклоны туловища вправо-влево.

Повороты головы вправо-влево.

Прыжки на месте.

Махи ног вперед с хлопками.

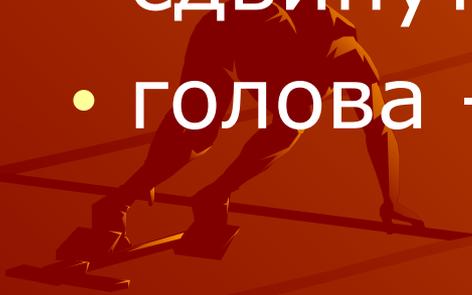
Повороты туловища влево-вправо.

Приседания с обхватом коленей  
руками.

Движения руками вперед, вверх, в  
стороны, вниз.

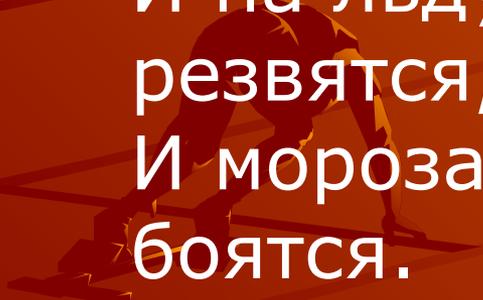
# Правильная осанка – это

- голова опущена,
- плечи сведены вперед,
- спина ровная,
- сдвинутые плечи,
- голова – прямо.



# Загадки:

Мои новые подружки  
И блестящи и легки,  
И на льду со мной  
резвятся,  
И мороза не боятся.



Зонтик я – весь  
белый-белый,  
Я большой и  
очень смелый,  
Я по воздуху  
летаю,  
С облаков людей  
спускаю.

# Отвѣты

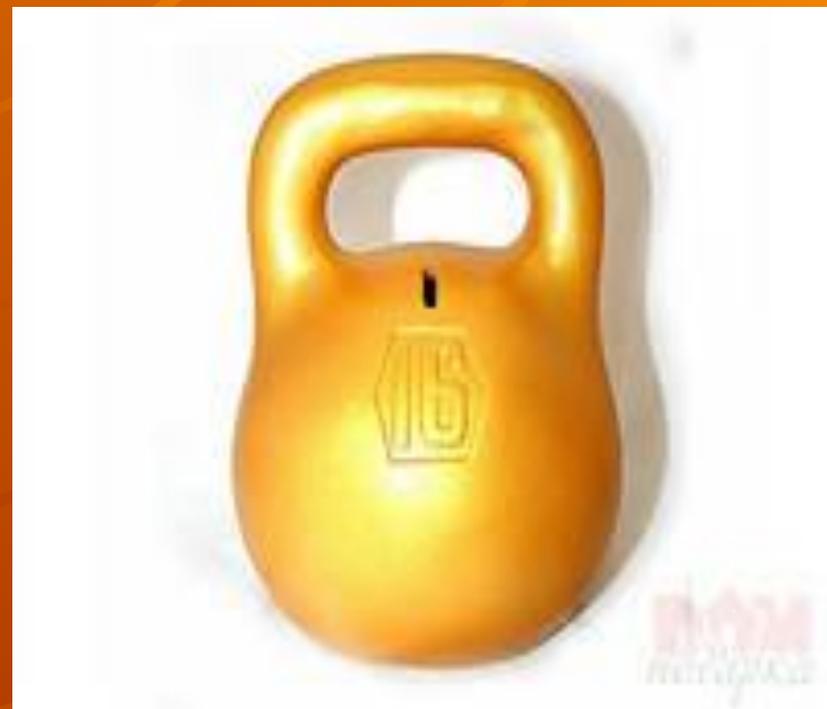


# ЗАГАДКИ

Железные  
блины  
Соединены,  
Тонкая палка –  
Железная  
скалка,  
Блины печёт,  
Силой влечёт.

Железная птичка  
Снесла яичко,  
Яичко из гнезда  
Не взять без  
труда.  
Тяжело яйцо,  
В яйце – кольцо;  
За кольцо  
возьмёшь –  
Яйцо унесёшь.

# ОТВЕТЫ



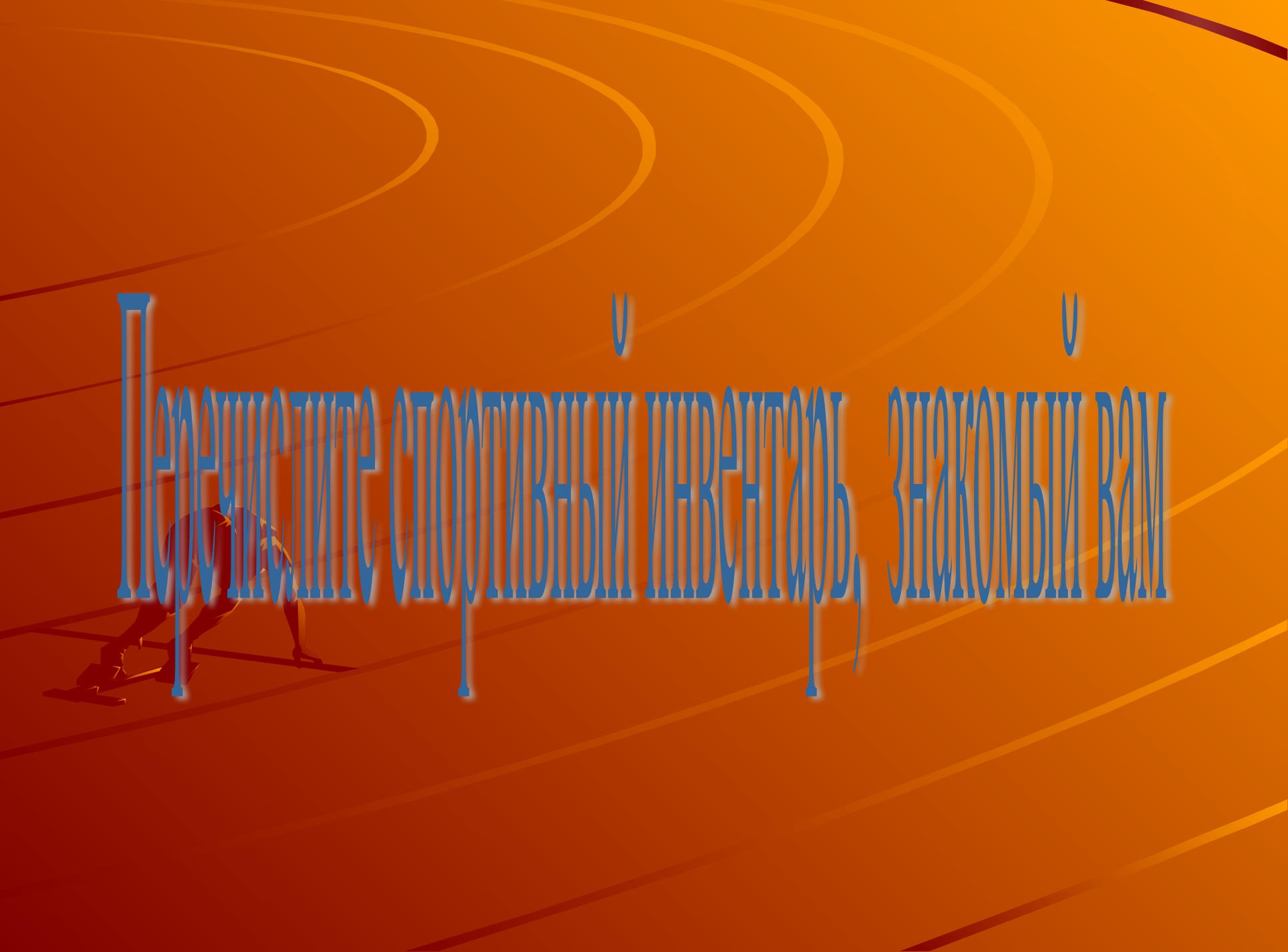
# Перечислите основные правила поведения в спортзале



# Что относится к процедурам закаливания:

- питье холодной воды,
- прогулка под дождем,
- ходьба по земле босиком,
- солнечные ванны,
- держание ног в тазу с горячей водой,
- купание в речке,
- обливание водой,
- обтирание мокрым полотенцем.



The image features a silhouette of a sprinter in a starting block on a track, overlaid with large blue text. The text is arranged in two lines: the first line contains the words 'Перечислите спортивный инвентарь,' and the second line contains 'знакомый вам'. The text is rendered in a bold, blue, serif font with a white outline and a slight drop shadow. The background is a warm orange gradient with curved lines suggesting a track.

Перечислите спортивный инвентарь,  
знакомый вам

Перечислите знакомые вам  
виды спорта.



Как вы думаете, что это?  
Давайте зарисуем.

