**Тесты по теории физической культуры для учащихся 4 класса**

**Тест № 1**

1.Сколько времени должен находиться на воздухе школьник каждый день?

2.Что такое орган зрения и что его защищает?

3.Какие игры с мячом вы знаете?

4.Можно ли стать закаленным за один день?

5.Где можно и где нельзя играть?

6.Как правильно одеваться при занятиях на лыжах?

7.Как можно тренировать ноги и руки?

8.Можно ли есть быстро, разговаривая при этом?

9.Нужно ли мыть ноги перед сном?

10.Что такое здоровая пища?

**Тест № 2.**

1.Мышцы, для чего они нужны?

2.Какие правила поведения и безопасности на уроке ты знаешь?

3.Как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом?

4.В каких местах играть нельзя?

5.В какое время года меньше всего пыли?

6.Какие виды построения вы знаете?

7.Полезно ли есть сладости, овощи и фрукты? Почему?

8.Зачем нужно стричь ногти?

9.Что должен делать школьник, если одежда и обувь намокли?

10.Что такое кариес?

**Ответы на тесты**

**Тест №1**

1.1.5-2 часа.

2.Глаз, веки, ресницы, брови.

3.Снайпер, футбол и т.д.

4.Нет.

5.Можно на спортивной площадке, в спортзале. Нельзя на дороге, вблизи окон.

6.Теплые носки, рукавицы, двое спортивных брюк, футболка, свитер, куртка, спортивная шапочка.

7.Физические упражнения, зарядка, занятия в спортивной секции и т.д.

8.Нельзя. Можно подавиться.

9.Да.

10.Это пища, которая приносит пользу (каши, овощи, фрукты, молочные продукты и т.д.). Нельзя есть всухомятку. Чипсы - это не здоровая пища. Пищу надо есть теплую, хорошо приготовленную.

**Тест № 2**

1.Чтобы стоять, сидеть, двигаться.

2.Без разрешения учителя не брать мяч, не толкаться, резко не тормозить, без разрешения учителя не заниматься на спортивных снарядах и т.д.

3.Спортивный костюм, носки, спортивную обувь.

4.На дороге, вблизи окон.

5.Зимой.

6.Колонна, шеренга.

7.Да, но сладости в меру. Фрукты, овощи - это витамины. Сладости полезны для работы мозга.

8.Чтобы под ними не было грязи, чтобы не поцарапать, чтобы не сломать ногти.

9.Переодеться и повесить мокрую одежду сушить.

10.Это дырочки в зубах, которые могут болеть. Это очень вредно.