**Олимпийские игры.**

**1.**В каком древнегреческом городе проходили самые известные спортивные состязания?

1. Аполлония

2. Олимпия

3. Афины

4. Микены

**2.**С какой периодичностью проходили Олимпийские игры в **Древней Греции**?

1. Один раз в пять лет.
2. Два раза в год.
3. Один раз в четыре года.
4. Четыре раза в год.

**3.**Олимпийским символом является:

1. Международный флаг.

2. Пять колец.

3. Оливковый венок.

4. гора Олимп.

**4.**Олимпийский девиз звучит как:

1. «Лучше, крепче, дальше»

2. «Быстрее, выше, сильнее»

3. «Смелее, круче, дальше»

4. «Ярче, светлее, смелее»

5.Олимпийский флаг:

1.Красное знамя.

2.Белое полотно.

3.Белое полотно с олимпийскими кольцами

4.Полотно с изображением гербов всех стран-участников.

**Физическая культура.**

**6.** Выбери наиболее полное определение понятия «Физическая культура»:

1.Физическая культура – это спорт.

2.Физическая культура – это занятия физическими упражнениями, знания о работе своего организма, понимание правильного питания, режима дня и умение применять это все в повседневной жизни.

3.Физическая культура – это комплекс упражнений позволяющий быть здоровым и сохранить хорошую осанку.

4.Физическая культура – это школьная дисциплина.

**Твой организм.**

**7.** Что нельзя назвать основной частью тела:

1. Голову.

2.Ногу.

3.Живот.

4.Волосы.

**8.** Человек может совершать движения в основном благодаря:

1. Внутренним органам

2. Мышцам и связкам, прикрепленным к костям

3. Кровеносной системе

4.Дыхательной системе

**9.** Осанка это –

1. Правильное положение тела

2. Красивое положение тала

3. Привычное положение тела

4. Здоровое положение тела

**10.** Сколько всего органов чувств у человека?

1. 3 органа чувств

2. 4 органа чувств

3. 5 органов чувств

4. 7 органов чувств.

**11.**Что бы глаза были здоровыми нужно:

1.Читать при неярком, тусклом свете

2.Делать расслабляющую зарядку для глаз

3.Смотреть без защиты на яркие источники света

4.При чтении наклоняться как можно ниже к книге.

**12**.Что бы уши были здоровыми нужно:

1. Регулярно чистить уши спичками или спицами

2. Громко слушать музыку

3. В холодную погоду одевать головной убор

4.Если уши заболят надо просто потерпеть

**Личная гигиена.**

**13.** Сколько раз в сутки нужно чистить зубы?

1. Минимум 2 а раза.

2. Только утром, после сна

3. Только вечером, перед сном

4. Через каждые 3и часа, так как бактерии накапливаются

**14**. Найди наиболее полный ответ: Руки нужно мыть:

1. С мылом перед едой, после туалета, поле прихода домой с улицы.

2. Только перед едой

3. Только после улицы

4. После еды.

**Режим дня.**

**15**. Что помогает тебе в течение дня успеть сделать все что необходимо?

1. Расписание уроков
2. Режим дня
3. Очень ранний подъем
4. Контрастный душ

 **Физические упражнения**

**16**. Упражнения в равновесии нужны для того чтобы стать более

1. сильным

2. быстрым

3. гибким

4. ловким

**17**. О какой игре идет речь

Все дети бегают свободно по площадке. Водящий пытается догнать одного из них и задеть. В случае если это случиться - водящим становиться участник которого задели.

1. «ноги на весу»
2. «салки-догонялки»
3. «мышеловка»
4. «точно в цель»