

# ТЕСТУВАННЯ З ФІЗКУЛЬТУРИ КОЗАЦЬКИЙ ГАРТ 6-7 РОКІВ

Розпочати тест

# Результат тесту

ПРАВИЛЬНО : 9

ПОМИЛКИ : 0

ПОКЛИЧТЕ  
ВЧИТЕЛЯ

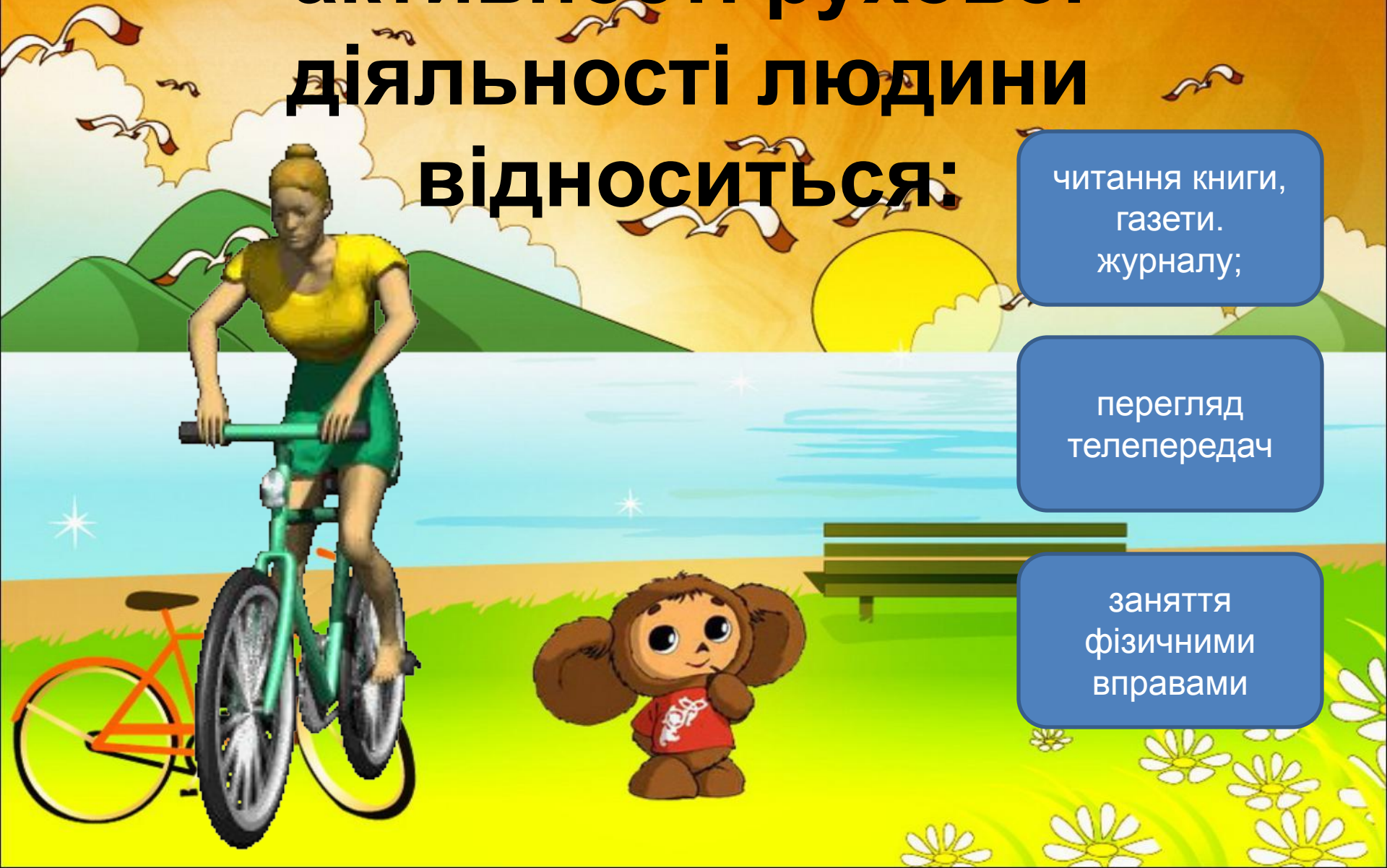
повторити

# До спеціально організованої активності рухової діяльності людини відноситься:

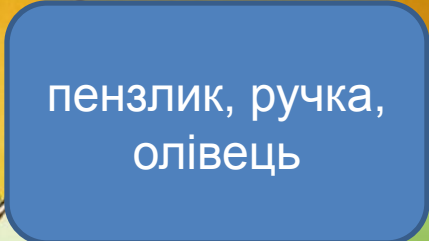
читання книги,  
газети,  
журналу;

перегляд  
телепередач

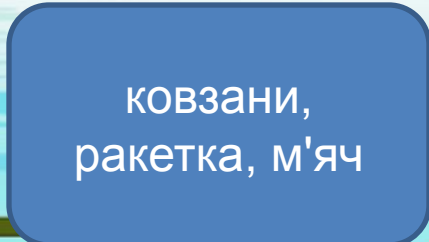
заняття  
фізичними  
вправами



# Які предмети необхідно вибрати для занять фізичними вправами



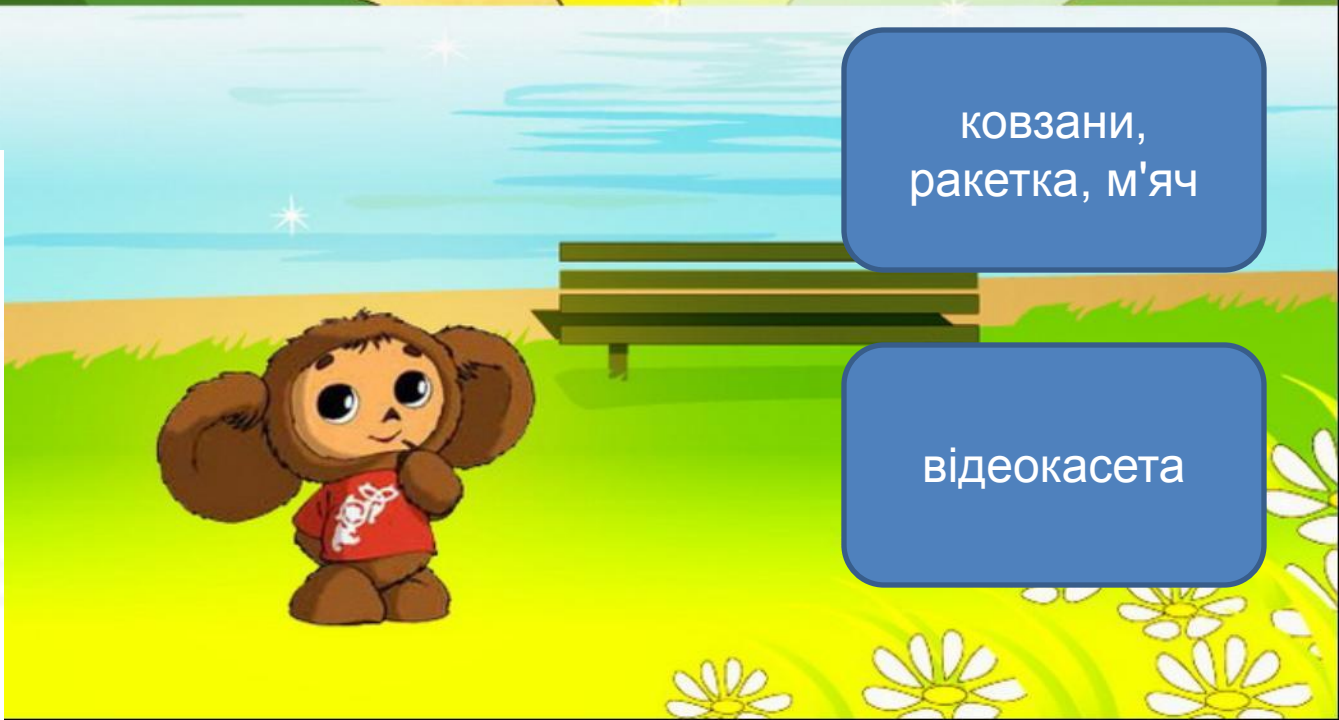
пензлик, ручка,  
олівець



ковзани,  
ракетка, м'яч



відеокасета



# Режим дня - це:

раціональний  
розподіл  
денного часу

план виконання  
домашніх  
завдань

розклад уроків



# Щоб мати правильну поставу треба:

спати на  
м'якому ліжку

НОСИТИ  
портфель в  
одній руці

ПОСТІЙНО  
слідкувати за  
дотриманням  
правильної  
постави



# Природні засоби загартування це:

сонце, повітря,  
вода

дощ, сніг

гаряча ванна



# До засобів особистої гігієни відносяться:

прибирання  
подвір'я

умивання,  
догляд за  
волоссям,  
зубами

прибирання  
класної кімнати



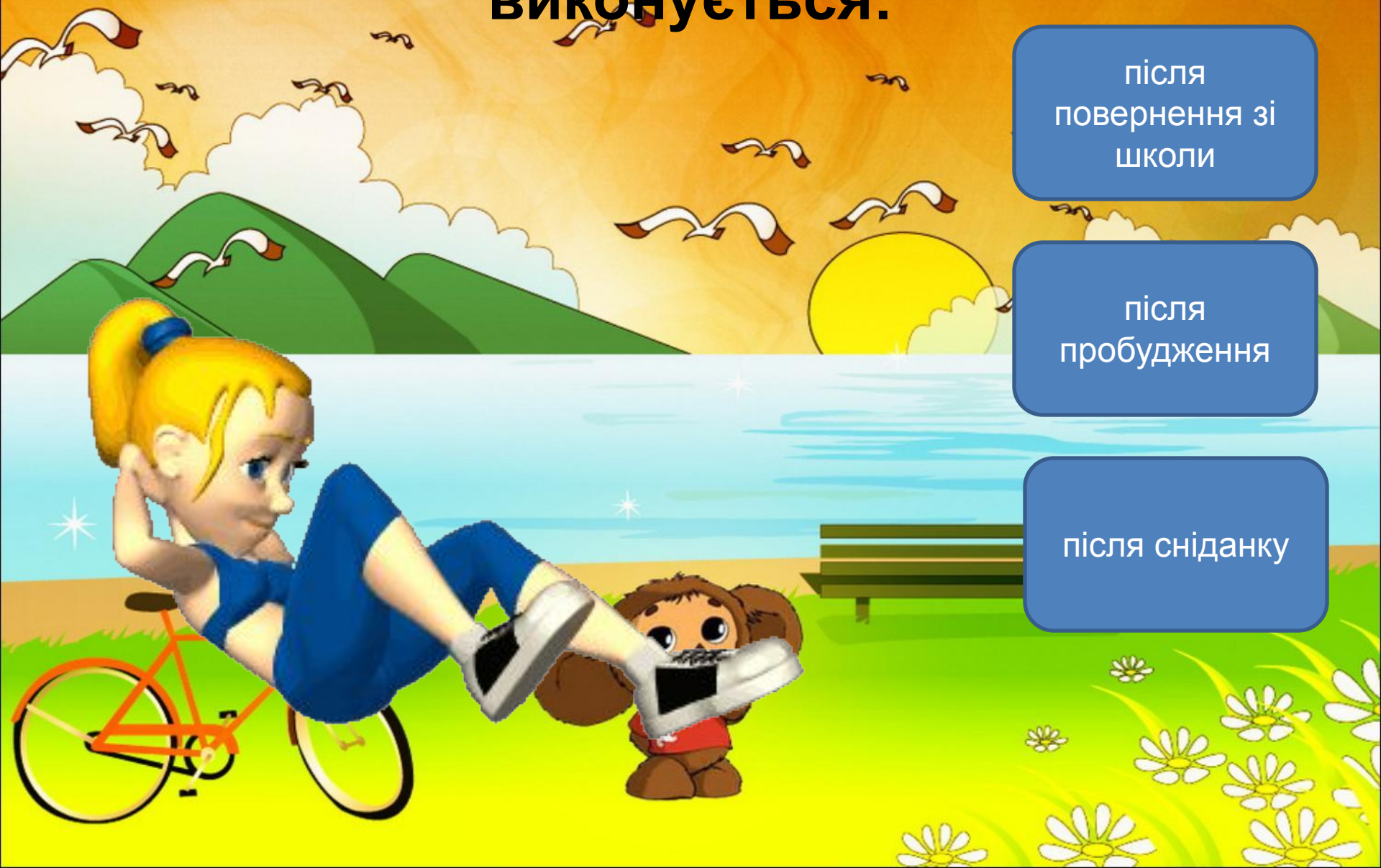


# Ранкова гігієнічна гімнастика ВИКОНУЄТЬСЯ:

після  
повернення зі  
школи

після  
пробудження

після сніданку



# Фізкультурна хвилинка складається із:

5-7 вправ для  
шиї

5-7 вправ для  
ніг

3-4 вправ для  
рук, тулуба, ніг



# Тренування починають із:

розминки

акробатичних  
вправ

тривалого бігу

