

Викторина

по физической культуре.



Гимнастика для глаз

СТРЕКОЗА.

Вот такая стрекоза — как горошины глаза.

(пальцами делают очки)

Влево- вправо, назад- вперед-

(глазами смотрят вправо- влево)

Ну, совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко.

(смотрят вверх)

Мы летаем низко.

(смотрят вниз)

Мы летаем далеко.

(смотрят вперед)

Мы летаем близко.

(смотрят вниз)



1. Закончи пословицу:

Солнце, воздух и вода — наши лучшие _____ .

Солнце, воздух и вода -



2. Физические качества человека – это

1. Вежливость, терпение, жадность

2. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

3. Грамотность, лень, мудрость



3. Что надо делать, чтобы быть сильнее и не болеть?

- 1.спать
- 2.делать уроки
- 3.делать зарядку



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

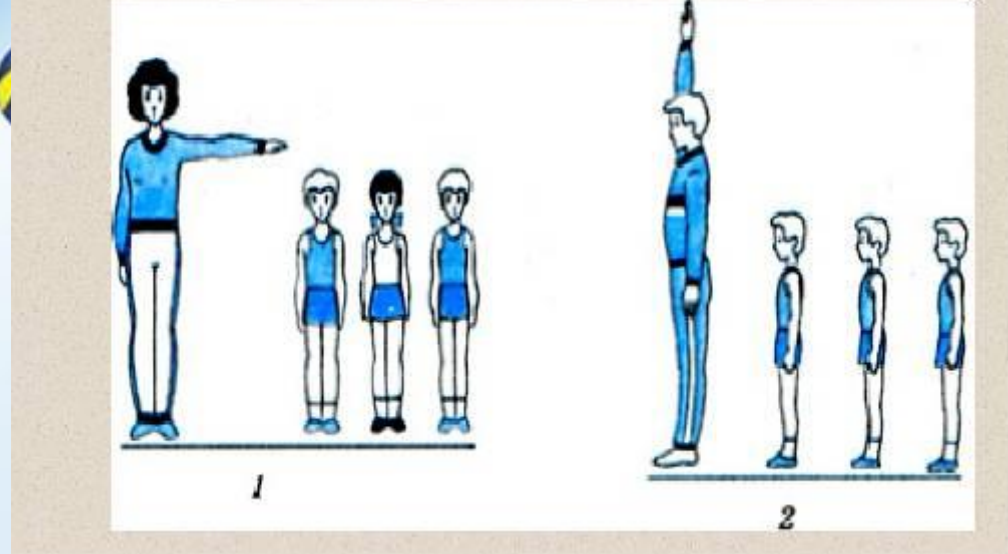
ID: 21661120

© Alexey Bannykh | Dreamstime.com

4. Какая обувь должна быть на уроке физической культуры?

1. кроссовки
2. ботинки
3. туфли





5. Виды построений на уроке физической культуры?

1. Линейка
2. Квадрат
3. Шеренга, круг, колонна

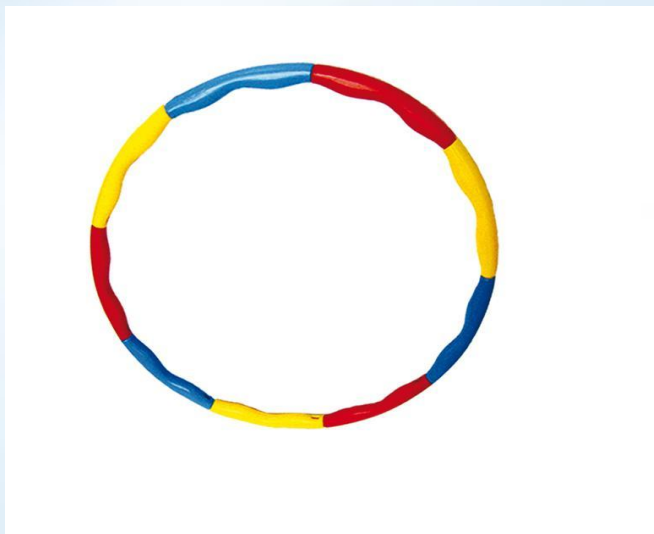
6. Что вредит здоровью человека?

1. физкультура
2. закаливание
3. табакокурение
4. плавание



7. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

1. Предметы для игры
2. Школьные принадлежности
3. Спортивный инвентарь



8. Он защищает голову спортсмена.

1. панама
2. шлем
3. маска



9. Ею отбивают воланы и мячи.

- 1. клюшка**
- 2. палка**
- 3. ракетка**



10. Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка.

- 1.коврик**
- 2.мат**
- 3.палас**



11. Для чего нужны физкультминутки?

1. Снять утомление
2. Чтобы проснуться
3. Чтобы быть здоровым



Пальчиковая гимнастика «Паучок»

Паучок ходил по ветке,
А за ним ходили детки.

(Одна из рук - "веточка", её вытягиваем вперед. пальцы растопырены.

Другая рука - "паучок", который гуляет по "ветке")

Дождик с неба вдруг полил,

(выполняем стряхивающее движение кистями рук)

Паучков на землю смыл.

(хлопаем ладонями по коленям)

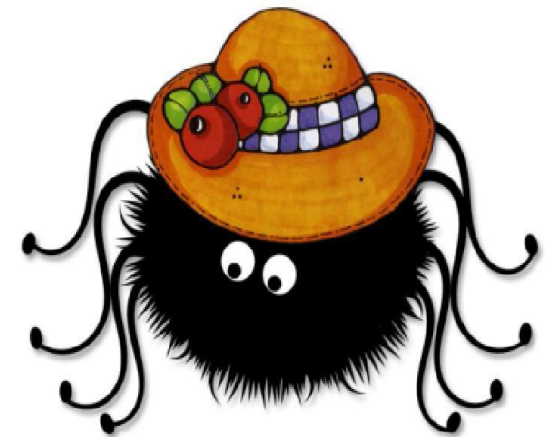
Солнце стало пригревать,

(руки поднимаем вверх, перекрещиваем, растопыриваем пальцы)

Паучок ползет опять.

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке.

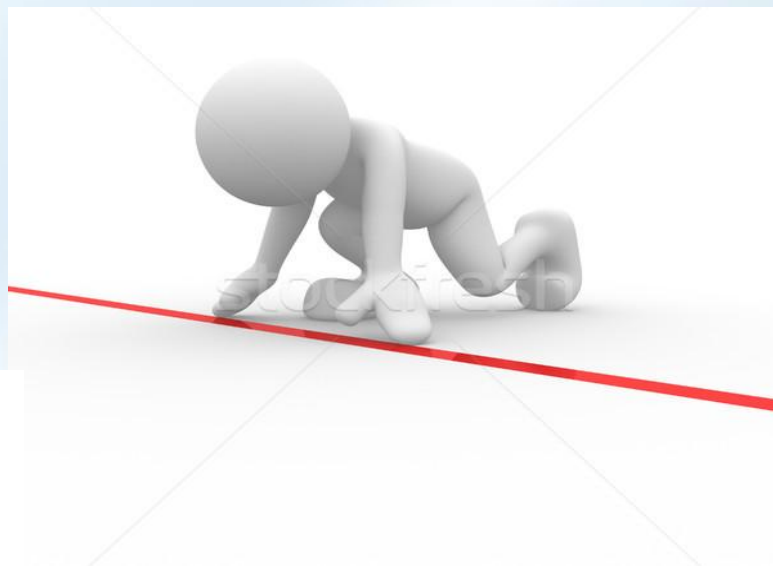


12. Как называется начало и окончание дистанции в беге?

1. «Марш» - «Стоп»

2. «Старт» - «Финиш»

3. «Старт» - «Стоп»



13. Задача:

На соревнованиях по бегу Маша прибежала раньше Васи, но позже Димы. Кто прибежал первым?



14. Подвижные игры помогут тебе стать:

1. Умным
2. Сильным
3. Ловким, метким, быстрым, выносливым



15. В какой игре используется клюшка и шайба?

1. Хоккей
2. Футбол
3. Теннис



**16. В этом виде спорта игроки ловки и высоки.
Любят в мяч они играть и в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьют об пол, значит это**



17. В какой спортивной игре самый маленький мяч?



Спасибо за
внимание!

