Тест 3-4 класс по теме «ОСАНКА»

ФИ, класс

учебник В.И. Лях «Физическая культура 1-4 класс»

*Отметь правильный ответ галочкой в кружке, впиши свой ответ в поле*

**Вопрос 1**

Осанка -это ...

Привычное положение тела человека, когда он стоит, лежит или передвигается.



Прямая спина.

**Вопрос 2**

Какая осанка бывает у человека?

 Правильная.

Прямая.

**Вопрос 3**

Как проверить осанку?

|  |
| --- |
|  |

**Вопрос 4**

Основная причина нарушения осанки- это

Слабость мышц.



Не правильная поза при чтении книг.

**Вопрос 5**

Что нужно делать для улучшения осанки?

 Укрепляй мышцы физическими упражнениями.

Ложись спать на мягком матраце и высокой подушке.

**Вопрос 6**

Как влияет осанка на работу внутренних органов?

На внутренние органы осанка никак не влияет.



Нарушается нормальная работа сердца, лёгких, желудка и других внутренних органов



Могут появиться боли в мышцах и суставах

**Вопрос 7**

Чтобы проверить свою осанку, какие части тела должны касаться стены. Назови их.

|  |
| --- |
|  |