Тестирование

1. Что такое утренняя гимнастика?
2. *Это комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов.*
3. Это комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, вечером, с целью разминки мышц и суставов.
4. Это упражнения, которые выполняются лежа в кровати.
5. Где зарядка может выполняться?
6. На воздухе.
7. В спортзале.
8. *Все ответы верны.*
9. Какая польза утренней зарядки?
10. Ухудшает общее самочувствие.
11. *Активизирует все процессы в организме.*
12. Понижает настроение и работоспособность.
13. Как должна проходить утренняя зарядка?
14. *Утренняя гимнастика (зарядка) должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия – на свежем воздухе.*
15. Выполнять упражнения следует в тяжелой, стесняющей движения одежде.
16. При выполнении зарядки не нужно следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения.
17. Сколько зарядка должна включать в себя упражнений?
18. 10-15 упражнений.
19. *8-9 упражнений.*
20. 5-6 упражнений.
21. Что полезно делать после зарядки?
22. Принять душ.
23. *Все ответы верны.*
24. Облиться теплой водой или обтереться влажным полотенцем.
25. С чего начинается утренняя зарядка?
26. С бега.
27. *С ходьбы.*
28. С приседаний.
29. Что такое Здоровый Образ Жизни?
30. *Это  образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.*
31. Это воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.
32. Это образ жизни человека, направленный на ухудшение здоровья.
33. Как говорится правильно: « В здоровом теле -…?»
34. Дурной дух.
35. *Здоровый дух.*
36. Должен быть дух.
37. Это комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. Обычно, она может выполняться на воздухе, в спортзале или дома.
38. Игра.
39. Аэробика.
40. *Утренняя зарядка.*