**Приложение №1**

**Блиц –опрос «Физические качества дошкольников»**

1.Что же такое «физические качества»? Продолжи предложение:

Физические качества – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 врожденные качества, благодаря которым возможна двигательная активность.

2 Способность тела сохранять устойчивое состояние, как в покое, так и в движении, - это….

* Глазомер
* Равновесие
* Быстрота
* Плавание
* Гибкость.

3.Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени, - это…

* Сила
* Выносливость
* Быстрота

**4.Способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности – это:**

* **Равновесие**
* **Сила**
* Выносливость

5.**Способность человека выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой – это:**

* **Глазомер**
* **Равновесие**
* Гибкость

**6.Для развития равновесия могут быть использованы следующие упражнения:**

* качание на качелях
* кружение на месте
* ходьба на носках
* Все ответы верны

**7.Характеризуется как способность человека осуществлять движения с определенной скоростью и проявляется в разных формах – это:**

* Сила
* Плавание
* Быстрота