**Тест, определяющий уровень физического развития младшего школьника**

1. Соблюдаешь ли ты режим дня?

Да – 3, нет – 1.

2. Делаешь ли утреннюю зарядку?

Да – 3, нет – 1.

3. Занимаешься ли ты физическим трудом?

Да – 3, нет – 1.

4. Нравятся ли тебе уроки физкультуры?

Да – 3, нет – 1.

5. Можешь ли ты несколько раз подтянуться на перекладине или отжаться от пола?

Да – 3, нет – 1.

6. Умеешь ли ты плавать?

Да – 3, нет – 1.

7. Любишь ли ты прогулки на свежем воздухе?

Да – 3, нет – 1.

8. Часто ли ты играешь со сверстниками в подвижные игры на свежем воздухе?

Да – 3, нет – 1.

9. Участвуешь ли ты в спортивных соревнованиях?

Да – 3, нет – 1.

**Подсчитай набранные баллы и определи, на какой ступени физического развития ты находишься:**

9–13 баллов – низкая;

14–19 баллов – средняя;

20–27 баллов – высокая.

<http://sozvezdiye-otlichnikov.ru/>