



Всероссийский урок



**«Готов к труду и
обороне»**

Великий врач Древнего Востока Авиценна



***С гимнастикой дружи, всегда
веселым будь,***

***И проживешь 100 лет, а может
быть, и более.***

***Микстуры, порошки – к здоровью
ложный путь.***

***Природою лечись – в саду и
чистом поле.***

ДЕВИЗ УРОКА

«ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ-

ПРОЦВЕТАНИЕ РОССИИ!

А ТЫ ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»





Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

От чего зависит здоровье

- ЗОЖ
- Питание
- Гигиена
- Отказ от вредных привычек
- Закаливание
- Труд
- Отдых
- Стиль жизни и т.д.





ГТО — программа физкультурной подготовки.

Программа ГТО была создана в Советском Союзе и просуществовала с 1931 до 1991 г. Она охватывала население от 10 до 60 лет. В ней предусматривалось всестороннее физическое развитие населения страны, укрепление и сохранение здоровья, подготовка к труду и защите Родины.



В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы ГТО. **Владимир Путин** заявил о том, что, несмотря на усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, сейчас многие дети имеют хронические заболевания, и ситуация с массовым и с детским спортом требует серьезных изменений.



По словам министра образования РФ Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года, результаты сдачи комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения.

Почетный значок ГТО



Значки ГТО



Первые значки



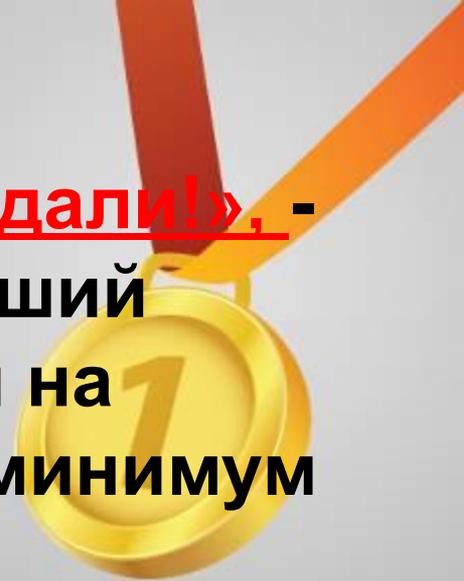
Современные



Чтобы получить значок советские граждане должны были сдавать нормативы по бегу, метанию гранаты, плаванию, отжиманию, бегу на лыжах, стрельбе и т. д.

Получение и дальнейшее ношение значка ГТО было почетным.

«От значка ГТО - к олимпийской медали!», -
так гласил лозунг, вдохновлявший
миллионы советских граждан на
ежедневные занятия спортом, как минимум
утренней гимнастикой.





Серебряный значок ГТО



Золотой значок ГТО



Новые значки ГТО образца 2014 года



ГТО - путь к здоровью



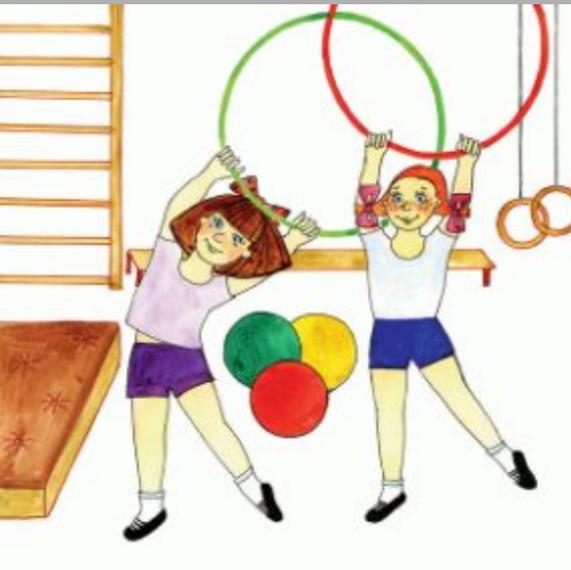
В 1972 году значок ГТО в России имели более 58 миллионов человек.

Структура комплекса включает 11 ступеней

- I ступень: 1—2 классы (6—8 лет);**
- II ступень: 3—4 классы (9—10 лет);**
- III ступень: 5—6 классы (11—12 лет);**
- IV ступень: 7—9 классы (13—15 лет);**
- V ступень: 10—11 классы, среднее профессиональное образование (16—17 лет);**
- VI ступень: 18—29 лет;**
- VII ступень: 30—39 лет;**
- VIII ступень: 40—49 лет;**
- IX ступень: 50—59 лет;**
- X ступень: 60—69 лет;**
- XI ступень: 70 лет и старше.**



Физкультминутка



Если хочешь быть здоров, не бояться докторов,

**По утрам ты поднимайся,
на зарядку отправляйся.**

**И, конечно, не забудь чистить зубы,
принять душ.**

**Завтрак должен быть полезным,
чтобы не было болезни.**

**Съешь морковку и шпинат-
организм твой будет рад.**

Долго дома не сиди, а на улицу иди.

Свежим воздухом дыши, не спеши.

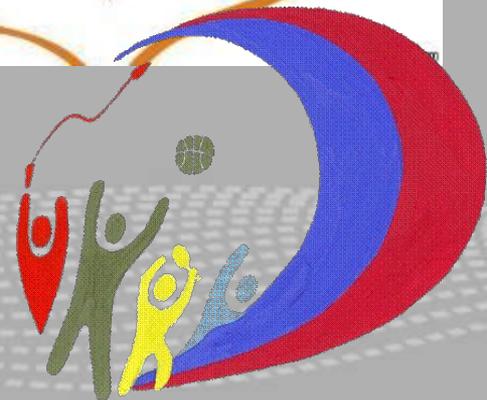
**Санки, лыжи и снежки
вмиг избавят от тоски.**

**Потому что где движение места нет
хандре и лени!**



**НАРИСУЙ
СВОЮ
ЭМБЛЕМУ!**

Эмблемы ГТО





Стартуют все!!!



**Соревнования «Звёзды Красноярья-2015г»,
г. Красноярск**



**Мы с игроками баскетбольного клуба «Енисей»-2015г
(слева Террико Решард Уайт, справа А. Комаровский)**