



**Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»**



Быть здоровым – это хорошо!



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



РЕЖИМ ДНЯ



ЗАРЯДКА



ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



А кто же лучше будет справляться с работой?

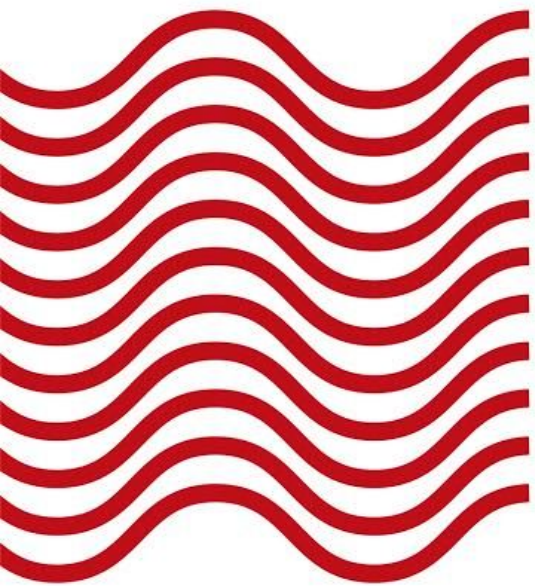


Человек,
который занимается спортом и здоров



Человек,
который не дружит с физкультурой
и часто болеет

Защитник Родины



**Занятия физкультурой
важны в любом возрасте!**



**В 2014 году наш президент В.В.Путин подписал
Указ
«О Всероссийском физкультурно-спортивном
комплексе
«Готов к труду и обороне» (ГТО)»**





ГТО

**– это выполнение
разных физических
упражнений**

БЕГ НА КОРОТКИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ



ПЛАВАНИЕ



ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ



СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА



СТРЕЛЬБА



ПРЫЖКИ



НАКЛОН ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ



ПОДТЯГИВАННЯ



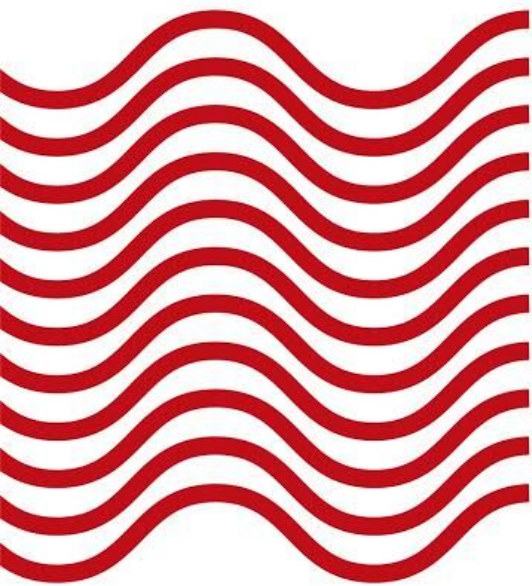
БЕГ НА ЛЫЖАХ



МЕТАНИЕ



***ГТО может сдать любой желающий
в возрасте от 6 до 70 лет и старше***



**За хорошие результаты
участники получают
значок ГТО**



***Значки, как и медали, бывают
золотыми, серебряными и
бронзовыми***



От значка ГТО к олимпийским медалям!

