



**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!*



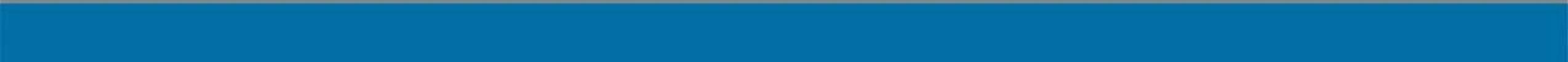
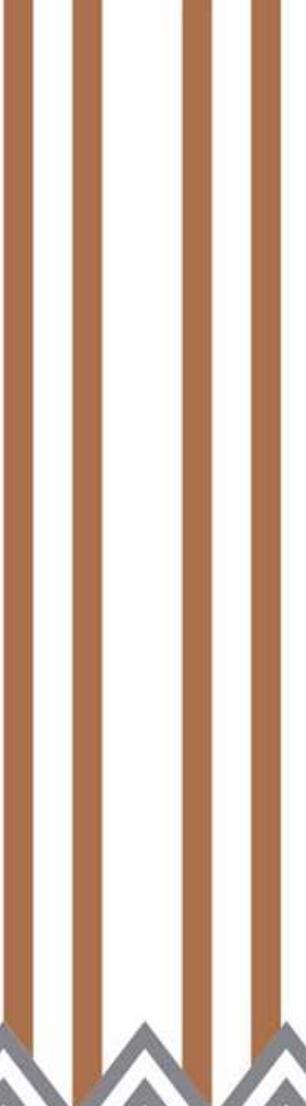
*В 2014 году наш президент В.В.Путин подписал Указ
«О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе
«Готов к труду и обороне» (ГТО)»*





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!

