****

**ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ В ШКОЛЕ**

На сегодняшний момент происходит внедрение ГТО в школе, что расшифровывается, как "готовность к труду и обороне". Основной его целью является исследование уровня [физической подготовки](http://fb.ru/article/53572/fizicheskaya-podgotovka-ee-osobennosti-i-polza) детей и ее влияние на укрепление здоровья.

Календарный школьный возраст делят на следующие возрастные периоды:

до 7 лет – первое детство, в этом возрасте ребенок может выполнять нормативы бронзового знака ГТО I ступени;

от 7 до 11 лет (для девочек) и до 12 лет (для мальчиков) – второе детство (младший школьный возраст), выполнение нормативов серебряного и золотого знака ГТО I ступени, нормативов II ступени и бронзового знака III ступени ГТО;

от 11 лет (для девочек), 12 лет (для мальчиков) до15 лет – подростковый (средний школьный) возраст, выполнение нормативов серебряного и золотого знака III ступени и IV ступени ГТО;

от 16 до 18 лет – старший школьный возраст, выполнение нормативов V ступени ГТО.

**Как школьнику сдать ГТО?**

Безусловно, без основ правильной физической подготовки ГТО в школах покажется сдать нереально. Поэтому детям рекомендуется помимо посещения уроков физической культуры следить за своим двигательным режимом в течение недели.

Что такое недельный двигательный режим школьника?

Это ежедневный труд по созданию своего здорового организма, который должен включать следующие аспекты:

* ежедневную утреннюю гимнастику (зарядку);
* занятия в образовательных учреждениях;
* двигательная активность в процессе учебного дня (наличие физкультминуток), особенно в начальной школе;
* занятия в секциях и кружках спортивного характера;
* активные занятия физической подготовкой в самостоятельном режиме (игровая деятельность ребенка - дворовой футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, теннис, плавание); осуществление данного вида деятельности во многом зависит от участия в ней родителей ребенка.

Основные принципы ГТО

Урок ГТО в школе построен на принципах 4Д: доступность, добровольность, доступ врача, для здоровья. Только участие на добровольной основе в данном проекте может помочь добиться поставленной цели. А основной целью государства является воспитание здоровой нации.

Добровольное участие может происходить через осознание человеком всей значимости данного мероприятия. Если ребенок с малого возраста будет заниматься спортом, то вопросы по табакокурению, алкогольной зависимости и употреблению наркотических средств в будущем должны сойти к минимуму. А это и есть главный аспект воспитания здоровой нации.

Комплекс ГТО в школах состоит из первых пяти ступеней, которые были перечислены выше. При выпуске детей из школы они должны пройти испытания на скорость, гибкость, выносливость и силу. По результатам им присваиваются значки (бронзовый, серебряный, золотой), которые могут помочь при поступлении ребенка в вуз. За наличие значка ГТО абитуриенту начисляются дополнительные баллы, в соответствии с его категорией.

Все ли могут сдавать ГТО?

К сдаче нормативов ГТО в школах допускаются учащиеся различных групп здоровья, но при обязательном выполнении определенных условий. Учеником занятия физической культуры должны посещаться регулярно. Ребенок должен заниматься в спортивных секциях, соответствующих его группе здоровья. К сдаче ГТО допускаются учащиеся, имеющие соответствующее медицинское разрешение. Ребенок со слабым здоровьем не будет подвергаться физической нагрузке.

Послесловие

Введение ГТО в школах – это необходимый процесс для воспитания личности ребенка. Это помогает выработать у него такие человеческие качества, как выносливость, стремление работать над собой, желание быть здоровым и воспитывать здоровое поколение. Кроме того, данный комплекс способствует развитию не только физической функции организма, но и умственной. У ребят, которые много времени проводят на свежем воздухе, исключается возможность появления синдрома под названием «кислородное голодание».

**Таблицы нормативов ГТО для школьников:**







