



Муниципальное казённое общеобразовательное  
учреждение «Уньюганская СОШ №1»

# ГОТОВЬСЯ К СДАЧЕ ГТО!

Составители: Шишмарёва Лидия, Хамидуллина Эвелина,  
Горбаченко Святослав, Калинин Максим,  
Ермилов Роман, Чуняева Милана - обучающиеся 3 класса .  
Руководитель: Федорова Елена Алексеевна.



Что такое **ГТО** -  
я узнал не так давно.  
В школе мы на физкультуре  
Нормы разные сдаем.

**ГТО** – это всегда все в порядке у тебя:  
Настроение, здоровье, бодрость духа,  
свежий ум, ловкость, сила,  
оптимизм, к спорту уважение.

Его сдают на стадионе!  
Готов к труду и обороне!

Мы задумались всем классом, как сдать нормы **ГТО**.  
Обсудили и решили – нужен план нам для того.  
Мы сейчас вас познакомим, что включили мы в него  
И совет простой дадим, что нам делать, как нам быть,  
как все нормы покорить.



Вот вам **первый** наш совет – начинаем день с **зарядки**.



Для чего нужна зарядка?-

Это вовсе не загадка-

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

Ты зарядкой занимайся, обливайся, вытирайся.

Всегда **правильно питайся**, аккуратно одевайся.

В школу смело отправляйся.

И **режим дня**, мои друзья, надо соблюдать всегда.

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить.







А теперь совет **второй** – **физкультурой** занимайся!  
Будешь весел и здоров - позабудешь докторов.



Посмотрите все на нас:  
Физкультура – высший класс!  
Заниматься не ленись -  
к нормам **ГТО** стремись!





А в **третьих**, – быть здоровыми всегда  
Невозможно без отдыха и без труда.  
На уроках **физкультминутка**  
обязательно нужна.



Вот звенит звонок **на перемену**,  
чтоб отдохнул ты непременно.  
Про спорт и тут не забывай:  
в **подвижные игры** с друзьями играй!







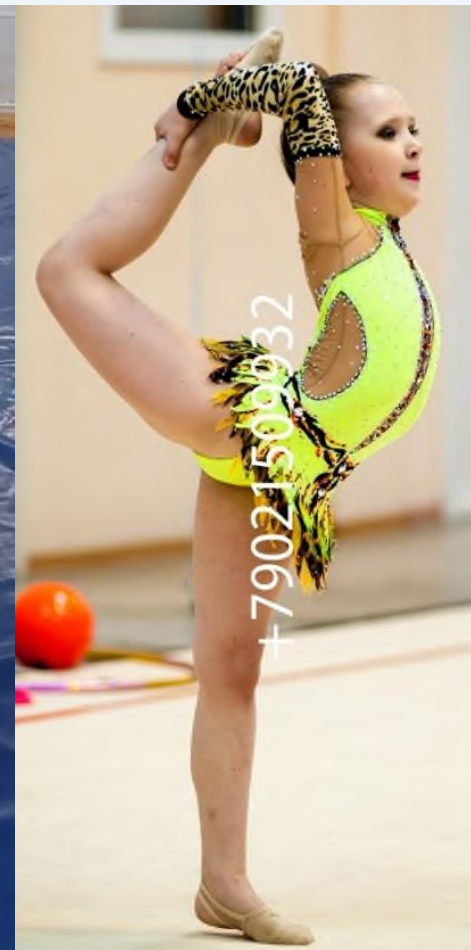
Вот **четвёртый** вам совет:  
чтобы **сильным** быть,  
здоровым и к труду всегда готовым  
ты про школу не забудь.  
Если вдруг **соревнование** - всех зову до одного  
потрудитесь о-го-го! -  
Готовясь к сдаче **ГТО**.







**Пятый** совет мы готовы вам дать.  
Хочешь смелым стать и ловким?  
Приходи на **тренировку**.  
Тренируясь раз по сто –  
Сдадим все нормы **ГТО!**







**Шестой** слушай наш совет  
Хочешь выносливым быть –  
тренируйся:

**дома, на отдыхе, в играх с друзьями,**  
чтобы быть здоровым, ко всему  
готовым.

Это важно, это нужно для того,  
чтоб сдать нормы **ГТО**.







А **седьмой** совет такой:  
Ты про **родителей** не забывай, их к  
спорту тоже **привлекай**.  
Всех зови до одного  
К дружбе со спортом и **ГТО!**





Наши советы легки и просты.  
Ты их выполнить спеши.  
И тогда  
Трудности все победим!

Силу духа укрепим  
И здоровье сохраним!  
Пусть будет лозунгом для нас

**ГТО** – это супер,  
**ГТО**- это класс!







<http://ipkfs.ru/>

<https://www.maam.ru/detskijasad>

<http://soh28.ucoz.ru/>

<https://yandex.ru/images/search?text>