

## ГТО в школе

---

ГТО расшифровывается как "Готов к труду и обороне". Введение норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в программу средней школы – новшество, имеющее целью продвижение здорового образа жизни и профилактику хронических заболеваний школьников, гармоничное и всестороннее развитие личности учащихся, воспитание патриотизма и гражданственности, развитие детского спорта.

Школьники, сдавшие нормы ГТО, получают итоговую оценку пять баллов по физкультуре. А выпускники, сдавшие нормы ГТО, получают дополнительные баллы по ЕГЭ.



**ГТО - путь к здоровью**

**ЧТОБ ЗДОРОВЫМ  
БЫТЬ ВСЕГДА -  
ФИЗКУЛЬТУРА  
НАМ НУЖНА!**



Фельдшер школы №57:  
Радзей Юлия Владимировна

**Роль физической  
культуры в  
жизни  
школьника**

---





## В здоровом теле - здоровый дух

Правильное развитие организма школьника немислимо без двигательной активности. Гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы и ее основного звена — головного мозга происходит под влиянием мышечной деятельности. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим.

Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно сосудистой и дыхательной, так же способствует снижению сопротивляемости молодого организма “простудным и инфекционным заболеваниям”.

## В чем секрет действия физических упражнений?

Спортивные занятия — это не просто времяпрепровождение или развлечение, которое можно заменить другими видами отдыха, а неотъемлемая часть комплекса гигиенических мероприятий, направленных на укрепление здоровья школьника. Физические упражнения благотворно влияют на установление и развитие всех функций центральной нервной системы. Без движений затрудняется умственная деятельность.

Поэтому школьники, постоянно



занимающиеся физкультурой и спортом, как правило, лучше успевают по общеобразовательным предметам. Приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, начатое в школьном возрасте, создает потребность в активном образе жизни на все последующие годы.

## Влияние физкультуры на здоровье школьника

1. Укрепление здоровья.
2. Улучшение физической подготовленности.
3. Активизация деятельности всех органов и систем.
4. Улучшение самочувствия.
5. Приподнятое настроение и хороший сон.
6. Сохранение хорошей физической формы на протяжении длительного времени.

