

# **Инструкция для родителей для самостоятельной подготовки к сдаче норм ГТО**

## **Инструкция для родителей для самостоятельной подготовки к сдаче норм ГТО**

Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие правила:

1. Обязательно каждый день начинай с утренней гимнастики (не менее 20 мин).
2. Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни вместе с родителями. Они могут показать или подсказать что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять то или иное упражнение.
3. Отличная идея пригласить на тренировки своих друзей. Вместе заниматься спортом веселее, тем более что настоящая дружба крепнет в общих делах.
4. Во время каникул не прекращай ежедневных занятий физической культурой.
5. Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной.
6. Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время). Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период).
7. Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в тёплое помещение и сменить одежду.

У Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в нашей стране есть будущее, несмотря на то, что сейчас большинству населения не хватает времени на занятия физической культурой. Нужно формировать положительную мотивацию у населения страны по привлечению к поэтапному выполнению ВФСК ГТО.