

**МБДОУ Детский сад «Синяя птица»**



**Консультация инструктора ФК  
Гизатуллина.А.В**

« \_\_\_\_\_ »

# ГТО для старших дошкольников в теории и на практике



Привет!  
Меня зовут ГТОшка!  
Я веселый и озорной! Я даже чем-то похож на тебя и уверен,  
что ты, как и я, увлекаешься спортом и ведешь  
здоровый образ жизни.  
Если нет - не беда! Я тебя всему научу!  
Давай я расскажу немного про себя...



ГТОшкой меня назвали в честь дедушки. ГТО означает «готов к труду и обороне». Это программа физкультурной подготовки. Первая ступень для детей 6-8 лет. Для этого нам надо бегать, прыгать, наклоняться вперед.

Но нормы ГТО не все могут сдать. Чтобы  
узнать , на что вы способны надо нам  
отправится в спортивный зал.



Кто сможет сдать нормы ГТО получает вот такие значки



# Готов к Труду и Обороне



Почему же не все дошкольники могут сдать ГТО? Чтобы узнать ответ на этот вопрос, я решил побеседовать с врачами и посетил медицинский кабинет. От врача я узнал, что многие дошкольники часто болеют, потому что не занимаются спортом и неправильно питаются.



Я провел опрос дошкольников и выяснил, что только 18 человек из 40 занимаются спортом. Вот я, например, занимаюсь фигурным катанием, легкой атлетикой и футболом. Это так интересно!



18

40



Я узнал, что многие дошкольники любят чипсы, конфеты, сладкую газированную воду, которые очень вредны для здоровья.



## Неполезные продукты



Я провел эксперимент и положили на ночь в стакан с кока-колой яичную скорлупу. Утром мы увидели, что изменился окрас скорлупы, и на ней появились маленькие трещины. Значит, красители кока-колы разрушают кальций, из которого состоит скорлупа. Но из кальция состоят и наши зубы. Употребление кока-колы может привести к разрушению эмали зубов. Это лишь один из примеров неправильного питания.





Без труда и подготовки, без желанья и сноровки, нормативы ГТО не осилил бы никто!

Вот поэтому друзья, и живу на свете я, чтобы вам раскрыть секреты, дать полезные советы!