

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №45 «Волчок»

Подготовила: Кучеркова Наталья Александровна
учитель физической культуры

Выступление на родительском собрании на тему:

«Всей семьей - к значку ГТО!»

Добрый день, уважаемые родители! Я рада видеть вас сегодня.

Сегодня я хочу предложить вам принять участие в сдаче нормативов «ГТО». Комплекс «Готов к труду и обороне» - это не просто советская традиция или сдача нормативов. Это отличный способ укрепить здоровье ребенка, объединить семью и получить весомые бонусы для будущего.

Зачем это нужно вашему ребенку?

Физическая активность современных детей часто ограничивается телефонами и компьютерами. ГТО помогает решить эту проблему.

- **Здоровье и выносливость:** подготовка к нормативам развивает силу, гибкость и скорость. Ребенок будет меньше уставать и реже болеть.
- **Характер и уверенность:** получение знака отличия - это первая серьезная личная победа, которая воспитывает целеустремленность.

Почему важно участвовать именно всей семьей?

Ребенок никогда не заинтересуется спортом, если родители проводят выходные только на диване. Личный пример родителей - это лучшая мотивация.

- **Семейные ценности:** совместные тренировки на стадионе или в парке сближают, создают общие воспоминания и укрепляют доверие между вами и детьми.
- **Поддержка:** ребенку гораздо легче справляться с волнением на тестировании, если рядом папа и мама тоже сдают нормативы в своей возрастной ступени.

- Здоровье всей семьи: в комплексе ГТО есть ступени для любого возраста - от 6 до 70 лет и старше. Это повод подтянуть форму и взрослым.

Как проходит процесс (3 простых шага).

Сдать ГТО гораздо проще, чем кажется. Весь процесс состоит из трех шагов:

1. Регистрация: нужно зайти на официальный сайт gto.ru и зарегистрировать ребенка и себя, чтобы получить УИН (уникальный идентификационный номер).
2. Медицинский допуск: взять справку у педиатра (для ребенка) или терапевта (для взрослых) о том, что нет противопоказаний для занятий физкультурой.
3. Выбор центра тестирования: мы организованно выберем удобный день, подадим коллективную заявку от класса и вместе отправимся на муниципальный стадион/спортивный центр для выполнения нормативов.

Заключение и призыв к действию

Уважаемые родители! Давайте не будем откладывать здоровье наших детей на потом. Комплекс ГТО - это не олимпийские рекорды. Это доступные упражнения (бег, отжимания, подтягивания, наклоны), которые под силу каждому при минимальной подготовке.

Предлагаю прямо на этой неделе сделать первый шаг - зарегистрироваться на сайте. Давайте покажем нашим детям, что мы - активные, здоровые и дружные семьи!

Спасибо за внимание! Я готова ответить на ваши вопросы и раздать памятки с инструкцией по регистрации.