

✚ **«В здоровом теле – здоровый дух»**

«В здоровом теле – здоровый дух» - под таким девизом прошла сдача ГТО среди учащихся всех школ города. Нам удалось не просто посмотреть своими глазами, как проходили «спортивные состязания», а стать их главными активными участниками.

Сначала в спортивном зале гимназии всех четвероклассников встретили учителя физической культуры. Взглянув на снаряды, мы поняли, что борьба предстоит нешуточная. Первым испытанием стало подтягивание на брусьях. Девочки со страхом взглянули на снаряд, ведь они никогда не выполняли эти упражнения, но узнав, что такое испытание ждет только мальчиков, сразу повеселели.



Следующий этап - челночный бег на время. Это задание понравилось всем! На третьем этапе мы качали пресс. Самый высокий результат из девочек показала

Астафьева Марина (4 «Г» класс) – 60 раз. Все «спортсмены» ощущали поддержку со стороны одноклассников и учителей. В нас проснулся настоящий спортивный дух, мы почувствовали себя олимпийскими чемпионами.



На этом испытания не закончились. Нас ждали прыжки в песок, бег на 60 метров.

Следующий день сдачи ГТО начался с теста на гибкость, прыжков в длину, отжиманий и бега дистанцией в 1 километр, метания мяча на стадионе «Авангард». Самое сложное было пробежать два с половиной круга вокруг стадиона. Здесь понадобились выносливость и чувство воли. Как ни трудно было на этом этапе, никто из ребят не сошел с дистанции.



Счастливые и довольные мы отправились домой. Так закончились наши трудовые будни. Сейчас мы можем сказать, что сдача нормативов ГТО прибавила нам уверенности в себе. С нетерпением ждем следующего года!

*Материалы подготовили Бердяева Елизавета
и Виноградов Василий 4 г класс*



