**ГТО на новый лад.**

С нового учебного года в школы и институты возвращается система сдачи нормативов ГТО. Зачем это надо? – волнуются родители. И правда, зачем?

Загляните в любой класс и посчитайте, сколько детей имеют явный лишний вес? Да что в школе, в садовской группе, куда ходит моя дочь, две шестилетние девочки уже не первый год сидят на жесткой диете: без добавки на обед и без хлеба. Эндокринологи давно бьют тревогу и предрекают, что если будем и дальше продолжать в том же духе, то скоро по уровню ожирения догоним США. В том же духе – это значит, есть много неполезного и мало двигаться.

Но двигаться детям школьного возраста удается только на уроках физкультуры, и то, если родители не освободили своего отпрыска от этого урока медицинской справкой. По некоторым данным, не отлынивают от школьной «физры» сегодня не больше 40% детей. Надо ли объяснять, к чему ведет такой образ жизни? В первую очередь к метаболическим нарушениям, к [проблемам сердечно-сосудистой системы](http://www.aif.ru/health/life/1177225) и опорно-двигательного аппарата. Но теперь все должно стать по-другому.

**По новым правилам**

Во‑первых, планируется в очередной раз пересмотреть содержание уроков физкультуры в школе. Его, правда, и раньше пересматривали, пытаясь сделать привлекательным для детей. В ближайшем будущем старшеклассникам обещают позволить выбирать вид спорта и заниматься им не только на уроке, но дополнительно в секциях.

Во‑вторых, предполагается, что физкультурой будут заниматься все. Никаких освобождений! Просто у ослабленных детей будет своя, облегченная спортивная программа.

И в‑третьих, вводятся нормы ГТО, которые должны еще больше укрепить тело.

– Я думаю, что возвратиться к той системе, которая была, хорошая мысль. Но нынешняя система ГТО должна претерпеть модернизацию. Сейчас обсуждают, какие должны быть нормативы. Одни считают, что их нужно уменьшить, другие – за их увеличение. Мне кажется, надо подойти к нормативам осторожно. Есть дети ослабленные, пусть сдают ГТО, но по нижней планке. Есть более спортивные – они могут по верхней. Надо подходить взвешенно.

Разрабатывать нормативы, вероятно, будет Комитет по спорту в тесном взаимодействии с врачами. А уроки физкультуры будут построены так, чтобы сдача ГТО была реальной.

«Человек сам должен заниматься своим здоровьем, а не кто-то другой думать о нем, – уверена Татьяна Портнова. – В европейских странах на генном уровне есть понимание, что с утра ты должен сделать пробежку, потому что это бодрит. А сколько пожилых людей идут вечером гулять. Да и у нас когда-то имеющий несколько значков ГТО считался классным парнем».

Так что теперь, отправляя ребенка в школу, будем проверять, не «забыл» ли он дома физкультурную форму.

**Кстати**

Чем поможет физкультура?

* Снимет напряжение с глазных мышц
* Укрепит опорно-двигательный аппарат
* Выправит осанку
* Восстановит кровообращение
* Снимет эмоциональное напряжение
* Разовьет выносливость.