**Выполнение нормативов ГТО в зимнее время года**

Чтобы эффективно выполнить нормативы ГТО в зимнее время года и не заболеть, воспользуйтесь нашими советами, которыми мы делимся с вами в этой статье!
1. Не забудьте разогреться. Перед выходом на мороз необходима разминка. Для начала можно широкими движениями пройтись массажным цилиндром по мягким тканям. После этого разомните коленные и тазобедренные сухожилия, а затем приступайте к разогреву корпуса, спины, бедер . Это позволит подготовить организм к холоду и минимизирует риск получить травму на улице.
2. Не забывайте о технике безопасности. Световой день зимой сокращается, поэтому порой приходится сдавать нормативы ГТО в темное время суток. Для повышения видимости используйте светоотражающую одежду. С особым вниманием нужно отнестись к сцеплению с землей. Перед началом выполнения нормативов проверьте свою обувь — не слишком ли она скользкая для мокрых поверхностей и льда.
3. Пейте воду. Зимой признаки обезвоживания не так очевидны, как летом, поэтому кажется, что воду пить не нужно. Однако это не так. Организм все равно потеет, часть влаги испаряется с дыханием, поэтому пить воду надо всегда.
4. Выбирайте комфортную одежду. Прошло время, когда зимой приходилось надевать на себя несколько свитеров. Современное термобелье удерживает тепло, но при этом не перегревает организм. Как правило, термолеггинсов и термокофты с длинным рукавом под шорты и футболку достаточно. Необходимо учитывать, что в процессе выполнения нормативов организм будет нагреваться все больше и больше, поэтому важно не перегреться.
5. Не испытывайте свой организм в комплексе ГТО при простуде. При первых симптомах болезни следует перенести время участия и дождаться полнейшего выздоровления. В период болезни увеличивается нагрузка на иммунитет, и чрезмерная физическая активность будет только растрачивать ресурсы ослабленного организма.
Ваша мотивация к выполнению нормативов ГТО- проверка ресурсов и возможностей своего организма, а также получение знака отличия ГТО, поэтому никакой холод не будет вам страшен, если есть цель!