Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

**Слайд 2-3-4.**Здоровый образ жизни – важнейшая составляющая существования современного человека. Он обеспечивает всестороннее раскрытие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов каждого человека в интересах общества. Образ жизни человека в значительной мере определяется и формируется культурой личности и общества.

 На сегодняшний день особую актуальность приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. По экспертной оценке Всемирной организации здравоохранения, решающее влияние на формирование здоровья человека оказывает его образ жизни.

Следует отметить, что наиболее значимой социальной группой в вопросе пропаганды и информирования о важности активного и здорового образа жизни является молодёжь, в частности дети школьного возраста. Именно в этот период происходит формирование системы ценностей человека, становление его в морально-нравственном плане. И от того, какие приоритеты будут расставлены ребёнком в возрасте 12-18 лет, будет зависеть его будущее и будущее страны в целом.

Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современности. Ухудшение здоровья снижает качество и продолжительность жизни людей. Комплекс ГТО призван сыграть решающую роль в увеличении числа активно занимающихся физической культурой и спортом, повышении показателей физической подготовленности жителей страны.

**Слайд 5-6-7 .**Значительная часть нарушения здоровья у детей вызвана неправильным образом жизни и недостатком двигательной активности. Учёными доказано, что с началом обучения детей в школе на 50% падает их дневная двигательная активность, но наблюдается нарастание нагрузок психологического и индивидуального порядка. Установлено, что существующая организация учебного процесса в школе и режим дня не обеспечивают биологическую потребность организма учащихся в движениях. В то же время исследованиями показано, что самые существенные изменения в физическом развитии и физической подготовленности происходят в младшем школьном возрасте, что подчѐркивает важность этого периода жизни, заставляя обратить особое внимание на организацию физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Стандарты второго поколения определили «портрет» выпускника начальной школы. Одним из требований является – «выполнение правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни». Отсюда задача учителя – формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни . Иными словами, здоровью надо учить. Считаю, что меры, принимаемые на государственном уровне, смогут исправить ситуацию. Так, введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) приведет к охвату спортивным движением всех категорий населения страны. комплекс ГТО станет инструментом реализации целей и задач по привлечению школьников к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни.

Для успешной сдачи норм ГТО учителю необходимо создать условия для освоения учащимися способов самостоятельной, физкультурно-оздоровительной деятельности через систему специальных теоретических сведений, направленных на комплексное развитие основных двигательных качеств, что является базовой основой к подготовке и успешной сдаче норм комплекса ГТО. Система учебной работы над физкультурной самостоятельностью в младших классах должна проходить под девизом «Учись у учителя!» Чтобы подготовить учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо дать им достаточно широкий круг знаний, сформировать навыки и умения, не ограничиваясь содержанием учебного материала программы.

**Слайд -8-9-10.** Задача учителя– обучение учащихся осмысленным двигательным действиям, стимулирование у детей самостоятельности и стремлению к ЗОЖ. Прежде всего, учащиеся должны овладеть двигательными навыками, которыми они будут пользоваться во время самостоятельных занятий. Это, во-первых, общеразвивающие упражнения. Они являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз во время приготовления уроков, физкульт минуток. Во-вторых, прочные навыки ходьбы и бега. С них начинается, ими и заканчивается каждое занятие.

 В – третьих, помогаем организовать место для занятий в школе и дома. Уже с начальной школы учащиеся должны знать, как подготовить место для безопасного выполнения физических упражнений. В - четвѐртых, знакомить детей с теорией следует на каждом уроке, постоянно оперируя новыми словами. Только тогда изучаемые понятия будут звучать в речи учащихся. Большое внимание следует уделить темам: «Режим дня школьника», «Здоровый образ жизни», «Что такое физическая культура и почему ей нужно заниматься?», «ВСФК ГТО как средство физического совершенствования». В практической части подготовки и успешной сдачи норм комплекса ГТО учащиеся должны научиться составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки, владеть правильной техникой выполнения всех контрольных испытаний комплекса ГТО.

Учителю важно подключать родителей к воспитанию здорового поколения как помощников и единомышленников. Дети подражают родителям во всѐм. Ребѐнок должен видеть искреннюю заинтересованность родителей в этом вопросе. Чтобы родители стали нашими единомышленниками, надо организовывать совместное участие в спортивных праздниках, акциях, таких как: «Кросс Наций», «Всероссийский день ходьбы», «Камчатка в движении», «Лыжня России». Здоровый образ жизни, спортивный азарт, самоутверждение – вот для чего нужен комплекс ГТО. Эту мысль мы и будем передавать нашим ученикам и родителям. Как бы красиво мы не говорили, не убеждали, если на собственном примере не будем показывать нашу приверженность к здоровому образу жизни, мы не уйдем дальше тезисов и лозунгов.

**Слайд 11**. Камчатский край активно включился в движение ГТО. В крае создано 15 центров тестирования.  Камчатский край вошёл в число лидеров рейтинга всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне». среди 85 субъектов страны в 2016 году Камчатка заняла 8 позицию. В крае знаки отличия за успешную сдачу нормативов имеет 591 человек. В Елизовском районе в 2017 году 229 детей приняли участие в сдаче норм ГТО. Из них на золото сдали 61 человек, серебро 74, бронза 23.

В этом году я и мои коллеги проверили свои силы в зимнем этапе фестиваля ГТО. Успешно справились с нормативами ГТО. Думаю именно такая системная работа с активным участием учителей, родительской общественности по внедрению всероссийского физкультурно- оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» будет способствовать повышению мотивации как детей, так и их родителей. А значит, стратегическая цель комплекса ГТО – попытка привить школьникам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту – будет достигнута.

В настоящее время можно уверенно утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Учитель должен работать так, чтобы обучение в школе каждого ребенка позволило вырастить достойное поколение. Мы сами можем сохранять своѐ здоровье и учить этому детей. Сила внутри нас, надо только научиться пользоваться ею