***Мотивация младших школьников к ЗОЖ***

 ***через сдачу норм ГТО.***

Государственная политика современной России определяет одно из важнейших направлений развития страны - сохранение и укрепление здоровья населения, активное вовлечение граждан всех возрастов в занятия физической культурой и спортом. Система школьного образования является базой для реализации данных идей.

Спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» был введен в СССР в 1931 году, и успешно действовал до 1991 года. Возродили комплекс «Готов к труду и обороне» в 2014 году. Был утвержден новый перечень испытаний, разработаны нормативы, а также дизайн знаков отличия.

Важным элементом системы ГТО всегда было воспитание культуры здорового образа жизни. Энтузиазм, задор, физическая и моральная готовность трудиться на благо Родины и, при необходимости, встать на её защиту.

Актуальность вопроса формирования мотивации для выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» не вызывает сомнений. В настоящее время комплексу ГТО в общеобразовательной школе уделяется большое внимание. Современный ГТО - это не просто нормативы, которые необходимо выполнить, чтобы получить значок. Это целостная система, программа формирования культуры здорового образа жизни, приобщения к физической культуре и спорту, воспитания потребности в занятиях спортом.

Проблемой общеобразовательной школы является недостаточный интерес и слабая мотивация обучающихся к занятиям физической культурой. Многие современные школьники, проводящие большую часть дня сидя на уроке или за компьютером, не стремятся к увеличению двигательной активности, и тем более, к систематическим занятиям спортом. Интерес к урокам физической культуры у подростков обычно снижается по сравнению с обучающимися начальной школы.

Младшие школьники воспринимают сдачу норм ГТО как игру (что и естественно), но столкнувшись на практике с процедурой регистрации, получения мед.допуска не находят поддержки среди родителей и считают сдачу норм ГТО слишком проблематичной.

 Основная задача, которую предстоит решить - это привлечение максимального количества обучающихся, отнесённых к основной группе здоровья к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» через повышение мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом и создание для этого благоприятных условий. Самое главное в начальной школе - не упустить момент заинтересованности учащихся в спорте и здоровом образе жизни. Поэтому стараюсь показать на примерах (через деятельностный подход), что если они будут заниматься спортом, физически развиваться, вести здоровый образ жизни, то они будут здоровы и успешны и востребованы.

На мой взгляд, добиться этого можно только посредством освоения приёмов и методов ориентированных на удовлетворение потребностей каждого ребенка. Этому способствует работа учителя по созданию ситуации успеха. Педагогическая практика показывает, что даже разовое переживание успеха может изменить психологическое самочувствие и стать толчком для дальнейшего развития ученика. Безусловно, что объективная успешность (кто-то быстрее всех бегает или дальше прыгает) это еще не успех, в понятие успеха следует вкладывать улучшение результатов деятельности за какой-то промежуток времени. Учитель же может и должен подвести ребёнка к осмыслению необходимой потребности добиваться продвижения вперед в своем развитии. Таким образом, деятельность по привлечению к выполнению нормативов ГТО должна быть организована так, чтобы обучающиеся могли пережить радость достижения, осознать свои возможности, поверить в себя.

Целенаправленное использование комплекса ГТО на уроках и во внеурочной деятельности не только позволяет повысить мотивацию учащихся, но и способствует гармоничному физическому развитию.

Вот некоторые методы и приемы, используемые мной в работе, мотивирующие учащихся начальной школы к развитию физических качеств и «нацеливающие» на выполнение норм ГТО.

1. ***Метод круговой тренировки.***

Одним из наиболее эффективных методов, развивающих физические качества школьников, признан метод «круговой тренировки». Основу «круговой тренировки» составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. «Работа по станциям» подразумевает деление класса на группы, и каждая получает свой «маршрут» с описанием ряда упражнений. Команды движутся одновременно - каждая по своему маршруту. Учитель координирует и контролирует действия групп. Круговая тренировка помогает увеличить плотность урока. Особенностью метода является и то, что он хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействия, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействия.

При разработке уроков с использованием метода круговой тренировки обязательно учитывается состояние здоровья учащихся и медицинские рекомендации. Группы, на которые делится класс, получают карточки с заданиями, соответствующими уровню подготовленности детей, медицинской группе, самочувствию на текущий момент (в начале урока обязательно проверяется пульс).

Круговая тренировка оптимально готовит ученика к нормативам ГТО, развивая и тренируя все необходимые для этого физические качества.

1. ***Подвижные игры и соревновательные упражнения.***

Среди большого многообразия средств физического воспитания играм и соревновательным упражнениям принадлежит особое место. Их значение выходит далеко за рамки тех представлений, с которыми мы обычно подходим к оценке средств физического воспитания.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на двигательную и психическую сферу личности занимающихся. Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умение контролировать свое поведение, сопутствует появлению таких черт характера, как активность, настойчивость, решительность, коллективизм.

Систематическое применение игр развивает и расширяет двигательные возможности, обеспечивает полноценное освоение «школы» движений, куда, прежде всего, входят бег, метание, прыжки. С их помощью осуществляется развитие двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Такие игры как "Самый меткий", "Самый сильный", "Самый прыгучий" и.т.д., стимулируют ребят показать самый лучший результат, а значит развивают то или иное физическое качество. Но нужна система поощрения, причём здесь и сейчас. Это может быть пятёрка за урок, звание самого, самого, а ещё возможность возглавить строй, стать направляющим. Гордости первого нет предела.

В течение многих лет в школе проводится первенство по волейболу, баскетболу, лыжным гонкам, шашкам, майская эстафета. В каждом классе созданы спортивные команды. Участие в школьных соревнованиях принимают практически все ученики. На стенде спортивного клуба «Факел» размещается график соревнований, за которым внимательно следят не только члены команд, но и болельщики. Соревнования проходят по возрастным группам. Победители и призёры награждаются грамотами.

Успешное выполнение учебной программы по физическому воспитанию трудно представить без использования соревновательно-игрового метода. Как правило, учащиеся, успешно освоившие различные виды спортивных игр, достаточно легко выполняют нормы ГТО и достигают высоких результатов.

1. ***Внеурочная деятельность.***

Внеурочная деятельность предоставляет широкие возможности для последовательной подготовки учащихся к выполнению норм ГТО.

Вот некоторые примеры мероприятий:

- единые уроки «К нормам ГТО готов!»

Учащиеся получают информацию о нормативах комплекса, которые им предстоит сдавать, о важности этого мероприятия, делая основной акцент на укрепление здоровья.

- показ мотивирующих фильмов и роликов;

- презентации об истории комплекса ГТО, о судьбах великих спортсменов. Информация должна способствовать развитию детского интереса к спортивным мероприятиям, показывающим актуальность физической подготовки во взрослой жизни.

- наглядная информация — плакаты, стенды.

- оповещение учащихся и их родителей о проводимых мероприятиях, связанных с комплексом ГТО.

-участие обучающихся в районных спортивных мероприятиях, конкурсах по физической культуре повышают интерес к спорту.

- личный пример.

 ***Заключение***

Комплекс ГТО, безусловно, не панацея, которая сразу «оздоровит» население страны. Существуют проблемы, затрудняющее его реализацию. Не хватает стадионов для полноценного выполнения комплекса, устарело спортивное оборудование, есть «эффект сопротивления» нашего общества, привыкшего к сидячему образу жизни. Но с каждым годом число школьников, желающих сдать нормы ГТО, возрастает. Видя свои результаты, они стремятся к большему, и начинают регулярно тренироваться, систематически заниматься физической культурой.

Главным результатом своей работы в данном направлении считаю увеличение количества учащихся, осознанно и систематически занимающихся физической культурой и спортом.

.