*Доклад* на научно- практической конференции «На пути к школе здоровья: реализуем новые образовательные стандарты» *по теме «Формирование культуры физического здоровья у мальчиков младшего подросткового возраста»*

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

В свете вышесказанного цель современного общества- создание специальных педагогических условий, обеспечивающих своевременное и полноценное психическое и личностное духовное развитие каждого ребёнка- это основа психологического здоровья.

Включение содержания здорового образа жизни в круг вопросов образования позволяет сформировать культуру здоровья учащихся и их родителей.

Экспериментальная работа нашей школы уже несколько лет тесно связана с работой по здоровьесозиданию. Главная цель нашей деятельности достигается под лозунгом: «Быть здоровым- это здорово!» и предполагает популяризацию ценностей здоровья, развитие субъектного, ответственного подхода к своему здоровью и здоровью окружающих.

Три года наша школа была районной экспериментальной площадкой по здоровьесбережению. Мы активно разрабатывали и внедряли проект « Модель здоровьецентрированного пространства». Думаю, что некоторые из вас посещали наши мероприятия районного и городского уровня.

Новые федерально-государственные стандарты говорят об усилении личностно-ориентированного обучения, дифференциации и индивидуализации образовательного процесса. Уровневая дифференциация является эффективным средством повышения качества знаний учащихся, способствует развитию их мышления, играет определяющую роль в осуществлении личностно-ориентированного подхода к учащимся, так как обеспечивает сознательное осмысление всех элементов структуры выполняемой учебной деятельности. Исходя из этого мы решили провести дифференциацию по гендерному признаку и создали 2 клуба- для мальчиков ( 2 классы) и девочек ( 3 классы) в рамках работы службы здоровья.

В младшем школьном возрасте существует выраженная специфика эмоционального отношения к гендерному образцу у мальчиков и девочек, существенными характеристиками гендерных стереотипов являются описательные характеристики внешности, характера, поведения, интеллекта и социальных достижений образа «настоящей девочки» и «настоящего мальчика» учащимися младших классов; Общими в гендерных стереотипах мальчиков и девочек младшего школьного возраста является представление о красоте, аккуратности девочек и силе и смелости мальчиков; специфичными в гендерных стереотипах мальчиков являются представления о внешности, они не считают главным для «настоящего мальчика» внешнюю красоту, важным является отсутствие зависти, трудолюбие, умение не оставлять в беде, способность постоять за девочку, отсутствие лени, справедливость, чувство юмора, способность не предавать друзей, дружелюбие, изобретательность. Он не должен драться, ругаться, ссориться, пить или курить, должен уметь дружить, быть джентльменом, не обижать детей, быть умным, хорошо учиться, быть отличником, спортсменом; А для девочек, важнее красота, уход за собой, за фигурой, быть хорошими, добрыми, честными, трудолюбивыми, не сплетничать, быть культурной. Различная половая ориентация и разные анатомо- физиологические особенности формируют разные варианты здорового образа жизни для мальчиков и для девочек. Поэтому и возникла такая идея клуба - проработать проблемы формирования культуры ЗОЖ с учетом гендерной дифференциации

Цель: Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни при целеформирующем педагогическом воздействии.

Задачи:

1. Воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
2. Повышение компетентности школьников в вопросах здоровья и здорового образа жизни.
3. Формирование культуры здорового образа жизни через призму исторических эпох.

Мы представим свой опыт работы клуба для мальчиков 2-х классов - «Быстрее, выше, сильнее! ». В возрасте семи-одиннадцати лет ребёнок начинает понимать, что он представляет собой некую индивидуальность, которая, безусловно, подвергается социальным воздействиям. Он знает, что он обязан учиться и в процессе учения изменять себя, присваивая коллективные знаки, коллективные понятия, знания и идеи, которые существуют в обществе. Источником для названия клуба послужил Олимпийский девиз состоящий из трех латинских слов – Цитиус, алтиус, фортиус. (Citius, Altius, Fortius). Дословно это значит «Быстрее, выше, сильнее». «Главная цель олимпийского движения, — писал Кубертен, — посредством выступлений выдающихся атлетов привлечь внимание общественного мнения, народов и правительств к необходимости создания всех возможностей для вовлечения в спорт как можно большего числа людей.

В Олимпийских играх могли участвовать только свободнорожденные граждане - мужчины. Рабы и люди негреческого происхождения, а также женщины, к играм не допускались (женщин на них не допускали даже в качестве зрителей).

"Олимпиада и Паралимпиада показали, что мы возвращаемся в число лидеров мирового спорта. И этот высокий статус налагает на нас особую ответственность. Прежде всего за продвижение ценностей спорта, здорового и активного образа жизни для всех без исключения граждан страны. А это возможно только при объединении усилий всего общества", - заключил глава государства.

Чтобы привлечь к физкультуре большинство граждан, решено возродить ГТО, благодаря которому выросло не одно поколение активных и здоровых людей. "Указ о старте этого проекта подписан, при этом решено сохранить и старое название "Готов к труду и обороне" как дань традициям нашей национальной истории", - объявил президент.

Девиз клуба для мальчиков – « Я выбираю здоровье !»

Цели:

* Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта
* Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств
* Популяризация преимуществ здорового образа жизни
* Формирование здоровых взаимоотношений с окружающим миром, обществом и с самим собой

Вряд ли кто-то поспорит с что, что здоровье человека является самой важной ценностью жизни. Так как, в прямом смысле слова, его не купишь ни за какие деньги. Его нужно охранять и оберегать, улучшать и совершенствовать, развивать и укреплять. На самочувствие, безусловно, влияет множество факторов. Сегодня, по мнению множества авторов, здоровье человека почти на 50% зависит от вида жизни (ОЖ), который он ведет. Еще примерно по 20% приходится воздействию на здоровье человека экологических и биологических (наследственных) факторов. И лишь только 10% отводится медицинскому влиянию, на которое мы полагаем иногда всю надежду. Из этих статистических данных следует, собственно что Здоровый образ жизни (ЗОЖ) на 50% предопределяет высокий степень здоровья человека. Как никогда здесь уместна интерпретация поговорки «Сберегай платье с нову, а... здоровье с раннего детства».

В настоящее время большое внимание уделяется воспитанию здорового образа жизни у школьников. Все должны знать основы ЗОЖ. Как видно из результатов научных исследований, основным фактором сохранения здоровья является образ жизни, а именно "здоровый образ жизни". Итак, что же является основой ЗОЖ. Прежде всего, каждый человек должен любить и уважать самого себя. Именно это стимулирует человека к ведению здорового образа жизни.

Исходя из психологических и анатомо- физиологических особенностей мальчиков младшего школьного возраста, их увлеченностью быть сильными и смелыми, мы построили систему занятий по следующим направлениям и представили эти направления в виде цветка , назвали «Цветок здоровья», каждый лепесток отражает слагаемые здорового образа жизни:

- «Утренняя зарядка» (подбор комплекса упражнений с музыкальным сопровождением)

- «Режим дня» ( составление своего режима дня, представление, обсуждение). Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность.

-«Правильное питание» ( групповая работа для распределения продуктов на группы – полезные и вредные продукты , конкурс рисунков). Непременное слагаемое здоровья – рациональное питание. Оно обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится организм, и которые

регулируют обменные процессы. Чтобы знать, как правильно питаться, нужно ответить на вопросы: Когда есть? Какой должна быть пища? Как её готовить? Как есть?

- «Гигиена» (Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви, гигиену питания, гигиена жилища).

- «Закаливание» (беседа). Закаливание – мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни.

Мы второй год посещаем бассейн- это оказывает закаливающее значение на организм. Можем сказать, что количество часто болеющих детей и частота заболеваний ОРВИ сократились (с 10 человек до 7)

- «Физическая культура» (подбор подвижных игр малой подвижности, представление)

-«Спорт» (сочинения, фото- рассказ о своем виде спорта, мастер – класс – показ некоторых элементов ). Популяризация разных видов спорта. Движения, потребность в которых обусловлена закономерностями роста организма,- непременное условие нормального развития, укрепления здоровья,формирования правильной осанки и овладения основными двигательными навыками.

Для того чтобы стать сильным, ловким, выносливым и работоспособным,

необходимо регулярно заниматься физическим трудом, физкультурой и спортом.

Каждое занятие сочетает теоретическую, практическую и элементы проектной деятельности.

Старались, давать задания мальчикам в школе, быту, включая момент поиска, требующий сообразительности. Не надо заранее рассказывать и показывать, что и как делать. Следует подвести ребенка к тому, чтобы он сам открыл принцип решения, пусть даже наделав ошибок.

Результатом деятельности клуба можно считать:

Осознание необходимости культуры здорового образа жизни в современной жизни.

* Сформированная мотивация на ведение здорового образа жизни.
* Популяризация олимпийского движения, ГТО.
* Умение работать с различными источниками информации.
* Пробудить желание у мальчиков воспитывать в себе лучшие качества.