

## **«Альтернативная физкультура» для учащихся старшего звена**

В январе 2011 года наша школа вступила ещё в один эксперимент: началась работа по реализации программы "Альтернативная физкультура" для десятиклассников. Учителя физической культуры уже давно заметили, что старшеклассники с неохотой занимаются физкультурой. У современных подростков в моде фитнес, значит и надо отталкиваться от того, что интересно подросткам, что их "зацепит", увлечет и поможет сформировать культуру здорового человека. Интересны им такие фитнес направления как латина, кик-боксинг, степ-аэробика. Нашлись и заинтересованные спонсоры данного проекта. Теперь профессиональные тренеры знакомят наших учеников с различными направлениями фитнеса, приобщают к спорту, мотивируют на сохранение здоровья, а подростки перестали отсиживаться на скамеечке в спортзале на уроках, да еще и после уроков с удовольствием занимаются в тренажерном зале. Данный проект подразумевает третий час альтернативной физкультуры и урока Здорового образа жизни (ЗОЖ), который нам помогает проводить директор Самарского НИИ диетологии и диетотерапии, доктор медицинских наук М.М.Гинзбург. Очень интересны ребятам и практические уроки по здоровому питанию.

Анкетирование учащихся показало:

- 30% респондентов считают здоровье своей главной ценностью, понимают, что такое здоровый образ жизни, связывают с ним свое дальнейшее будущее. Такие дети противостоят навязанной рекламе табака, пива и старается не допускать этого в свою жизнь
- 60% опрошенных ценят здоровье, понимают его важность, но не ставят слишком высоко в своей жизни. Здоровье – это естественное состояние, а не то, что требует специальных усилий. Вредные привычки – просто слабость, считают, что добьются успеха не уделяя внимания своему здоровью.
- 10% никогда об этом не задумываются, ибо имеют хорошее на их взгляд здоровье.

Разрабатывается методическое пособие по преподаванию учебного курса «ЗОЖ» в рамках проекта «Альтернативная физкультура» при поддержке директора Самарского НИИ диетологии и диетотерапии, доктора медицинских наук М.М.Гинзбурга, о реализации которого можно узнать из видеоматериала на сайте школы № 45.

