«Хорошее здоровье, ощущение полноты,
неистощимости физических сил – важный источник жизнерадостного
мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности».

В.А. Сухомлинский.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Эти хорошо известные слова В.А.Сухомлинского не только не теряют своей актуальности, но и приобретают еще большую значимость в наши дни.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в наше время огромное значение. Неутешительные данные статистики свидетельствуют о том, что длительное время наблюдается тенденция ухудшения здоровья детей всех возрастов.

Человек – бесценное, уникальное явление во Вселенной. Не случайно в третьем тысячелетии на первом плане главным условием жизнеспособности любой страны выступает человеческий фактор. Обстановка общего кризиса, социально-политических отношений, рост наркомании и алкоголизма, резкое ухудшение здоровья – всё это требует неотложных мер по активному формированию у подрастающего поколения установок на здоровый образ жизни.

Хорошее здоровье – это образ и стиль жизни, помогающий достичь человеку наивысшего благополучия.

Очень сложно найти себя в сегодняшнем непостоянном мире молодым людям, чьи взгляды на жизнь только начинают формироваться.

Курение, алкоголь и наркотики создают для нашей молодежи иллюзию «внутренней безопасности», на время дают возможность испытать чувство психического комфорта и благополучия.

Для любого общества проблема сохранения здоровья подрастающего поколения является одной из важнейших. Здоровье ребенка формируется под влиянием совокупности социальных,

Предложенный курс поможет создать такие условия, в которых каждому ученику будет предоставлена возможность:

- поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих;
- постепенного накопления опыта в вопросах здоровья и безопасности жизни;
- формирования представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье

окружающих;

- обеспечение необходимой информации для формирования знаний, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Учитывая значительную задержку в развитии умственной сферы детей, нужно учитывать особенности индивидуального темпа и характера усвоения детьми необходимого материала.

Программа факультатива позволяет углубить и расширить знания учащихся о здоровом образе жизни, познакомить с причинами, нарушающими здоровье, критически относиться к употреблению табака, наркотиков и алкоголя.

Цель программы: формирование у обучащихся знаний о правильном образе жизни.

Задачи программы:

1. Углубить и расширить знания учащихся о причинах нарушения здоровья.
2. Воспитывать потребность в заботливом и внимательном отношении к своему здоровью.
3. Формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам.

Учащиеся должны знать:

- что такое здоровье и болезнь, здоровый образ жизни;
- последствия прямого и косвенного воздействия окружающей среды на здоровье человека;
- влияние вредных привычек на состояние здоровья человека;
- полезные для здоровья занятия;
- формы отказа от приобщения к вредным привычкам;
- привычки, укрепляющие здоровье.

Обучающиеся должны уметь:

- объяснять необходимость знаний о здоровье;
- сопоставлять понятия «здоровье» и «болезнь»;
- укреплять свое собственное здоровье;
- вести борьбу с вредными привычками;
- критически относиться к употреблению табака, алкоголя и наркотиков;
- отказать в ситуации давления.

При реализации программы возможно использование следующих форм и методов работы с детьми: фронтальные, групповые, индивидуальные.

Занятия проводятся в виде практикумов, бесед, лекций, работы в группах.

Программа состоит из 2-х разделов:

1. Здоровье – главная ценность человека.
2. Вредные привычки.

Содержание программы

Раздел	Кол-во часов	Изучаемое содержание	Формируемые понятия	Формируемые умения
Здоровье - главная ценность жизни	9	Здоровье и здоровый образ жизни. Больной и здоровый организм. Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья.	Здоровье. Здоровый и больной организм. Здоровый образ жизни.	Выполнять практические приемы, направленные на сохранение и укрепление здоровья в повседневной жизни.
		Экологическая среда и ее влияние на здоровье человека.	Экология. Экологическая среда.	Экономно и бережно относиться к водным ресурсам. Не допускать загрязнения окружающей среды.
		Привычка. Привычка и здоровье. Полезные для здоровья привычки.	Привычка.	Анализировать свои привычки. Знать привычки, укрепляющие здоровье.
		Современные методы оздоровления. Эмоциональное, чувственное состояние и здоровье.	Оздоровление.	Знать и выполнять современные методы оздоровления. Владеть своим эмоциональным состоянием в любой ситуации.
Вредные привычки	11	Привычки. Вредные привычки.. Вредные привычки – помощники болезни.	Привычки. Вредные привычки.	
		Курение. Влияние курения на организм человека. Здоровый выбор. Алкоголь. Влияние алкоголя на организм. Реклама и антиреклама алкоголя. Алкоголь и работоспособность. Алкоголь и сердечно – сосудистая система. Алкоголь и система пищеварения. Трезвый образ жизни. Антиалкогольная	Табакокурение. Реклама. Антиреклама. Алкоголь. Трезвый образ жизни.	Критически относиться к употреблению табака. Делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения. Составлять свою антиалкогольную программу. Делать здоровый выбор и самостоятельно принимать ответственные решения.

		программа. Алкогольное отравление Алкоголь и будущее потомство. Наркотики и токсические вещества. Наркотики и их последствия для здоровья.	Наркотики. Токсичные вещества.	

Учебно-тематический план

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия
1	Введение. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Беседа
2	Больной и здоровый организм.	1	Практикум
3	Здоровый образ жизни - путь достижения к высокому уровню здоровья.	1	Комбинированный
4	Вкусы и здоровые увлечения.	1	Комбинированный
5	Экологическая среда и ее влияние на здоровье человека.	1	Практикум
6	Привычка и здоровье.	1	Практикум
7	Полезные для здоровья привычки.	1	Практикум
8	Современные методы оздоровления.	1	Беседа
9	Эмоциональное, чувственное состояние и здоровье.	1	Комбинированный
10	Вредные привычки.	1	Комбинированный
11	Курение.	1	Практикум

12	Влияние курения на организм.	1	Комбинированный
13	Алкоголь и его влияние на организм.	1	Комбинированный
14	Трезвый образ жизни.	1	Практикум
15	.Алкоголь и будущее потомство.	1	Практикум
16	Антиалкогольная программа.	1	Комбинированный
17	Наркотики.	1	Беседа
18	Токсические вещества.	1	Беседа
19	Наркотики и их последствия для здоровья.	1	Беседа
20	Итоговый урок «Вредным привычкам – нет!»	1	
	Итого:	20	

Перечень литературы и средств обучения

1. К. Жахин, Е. Юркова Физическая культура. Методическое пособие. Часть 1, 2 Алматы кітап 2016 г.
2. М. Адамбеков, М. Тұяқбаева, Е. Уанбаев Жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі. Әдістемелік ұсыныстар Дене тәрбиесі Ұлттық ғылыми-практикалық орталығы
3. У. Марчибаева, Д. Токтарбаев, Е. Стоцкая, С. Сыздыкова, Р. Сидорова, Н. Моисеева, Л. Тунгышмуратова. Адаптивная физическая культура и спорт. Учебное пособие. Нур-Султан 2019 г.

8. Средства обучения.

1. Гимнастическое оборудование.
2. Атлетические тренажёры.
3. Спортивный инвентарь по видам спорта.
4. Компьютерные обучающие программы.
5. Учебно-методические пособия по видам спорта.