

# Оздоровчі технології

Викладач - **Дух О.І.**, доцент кафедри біології, екології та методики їх викладання, кандидат біологічних наук, доцент

Загальна кількість годин – 90 годин

Аудиторних годин – 36 години

Лекції –16 годин

Практичні роботи – 20 годин

Форма контролю – залік



# Чому оздоровчі технології?

- Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої. Вступаючи до школи, 85% дітей мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру, зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання.
- Оздоровчі технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія.

# Як реалізуються оздоровчі технології



Навчальна дисципліна «Оздоровчі технології» має забезпечити теоретичну, практичну та методичну готовність студентів до профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя; формування свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації.

Крім лекцій, на яких розглядаються основні поняття та питання курсу, передбачено виконання практичних робіт з метою закріплення теоретичних знань. На практичних заняттях студенти знайомляться з методами діагностики рівня здоров'я, принципами підтримки здорового способу життя та інноваційними оздоровчими технологіями.



## У результаті вивчення навчальної дисципліни передбачається розгляд наступних питань:

- теоретичні засади здоров'язберігаючих технологій фізичного розвитку дітей;.
- сучасні оздоровчі технології збереження і стимулювання здоров'я дитини;
- інноваційні оздоровчі технології профілактично-лікувального та терапевтичного спрямування;
- інноваційні оздоровчі технології психофізичного розвитку дитини;
- інноваційні оздоровчі технології в освітньому процесі;
- технологія фізичного виховання дітей М. Єфименка;
- система природного оздоровлення «Детка» (П.К. Іванова);
- діагностичні методики фізичного розвитку дітей.

# Контакти

Кафедра біології, екології та методики їх викладання

Кандидат біологічних наук, доцент

Дух Ольга

[olja\\_dykh@ukr.net](mailto:olja_dykh@ukr.net)

**Будь здоровим, живи довше!**

