

Змістовий модуль 2. Авторські оздоровчі системи (технології).

Практичне заняття №5.

Тема: Оздоровчі системи: традиційні та сучасні.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

1. Поняття «оздоровчі системи».
2. Складові оздоровчих систем.
3. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем.
4. Види оздоровчих системи (традиційних і нетрадиційних).

Практичне заняття №6.

Тема: Оздоровчі системи фізичного розвитку. Технології психоемоційного оздоровлення. Технології оздоровчого дихання.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

1. Оздоровчі системи фізичного розвитку.
2. Східні системи фізичних вправ.
3. Авторські системи та гімнастики.
4. Коригувальна гімнастика.
5. Технології психоемоційного оздоровлення.
6. Анімалотерапія.
7. Сутність біоритмології
8. Технології оздоровчого дихання.
9. Східні дихальні системи.
10. Авторські системи дихання.

Практичне заняття №7.

Тема: Оздоровчі системи загартування. Оздоровчі системи очищення організму. Технології оздоровчого харчування.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

1. Оздоровчі системи загартування.
2. Методики оздоровлення природними факторами.

3. Авторські системи загартування, водолікування тощо.
4. Методи фізичної терапії.
5. Оздоровчі системи очищення організму.
6. Авторські системи і технології очищення організму.
7. Технології оздоровчого харчування.
8. Роздільне та раціональне харчування.
9. Дієтотерапія, класифікація дієт.
10. Циклічне (інтервальне) голодування.