

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА»

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ВНУТРІШНІХ
ОРГАНІВ У ДІТЕЙ**

Освітня програма «Фізична терапія, ерготерапія»

Перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

Галузь знань 22 Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри
фізичної терапії, ерготерапії
Протокол №1 від “28” серпня 2020 р.

Івано-Франківськ - 2020

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів у дітей.
Викладач (-і)	Заставна О.М.
Контактний телефон викладача	0982255898
E-mail викладача	zastavnaom@gmail.com olha.zastavna@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Лекційні, практичні заняття
Обсяг дисципліни	6 кредитів ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	понеділок 13.30
2. Анотація до курсу	
Дисципліна призначена для студентів четвертого курсу спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія та покликана сформувати у них цілісну систему знань щодо фізичної реабілітації при захворюваннях внутрішніх органів у дітей, навчити форм фізичної реабілітації, сформувати у студентів практичні навички фізичної терапії при захворюваннях внутрішніх органів у дітей, в яких реалізуються різні види фізичної терапії, ознайомити їх із особливостями реалізації різних видів фізичної терапії, що вивчає відновлення здоров'я дітей із певними порушеннями діяльності органів серцево-судинної системи, органів дихання, травлення, виділення, обміну речовин.	
3. Мета та цілі курсу	
Мета курсу полягає у вивченні основ фізичної реабілітації при захворюваннях внутрішніх органів у дітей, принципів комплексного застосування методів та засобів відновного лікування на усіх етапах реабілітаційної програми як в стаціонарних умовах, так і в амбулаторних.	
4. Компетентності	
<p>ІК. Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.</p> <p>ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК 04. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.</p> <p>СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.</p> <p>СК 04. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у</p>	

практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 05. Здатність провадити безпечно для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

СК 06. Здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати

СК 08. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

СК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати.

СК 14. Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

5. Програмні результати навчання

ПР 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПР 06. Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі, трактувати отриману інформацію.

ПР 07. Трактувати інформацію про наявні у пацієнта/клієнта порушення за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) та Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я дітей та підлітків (МКФ ДП).

ПР 08. Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.

ПР 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПР 14. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

ПР 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами

6. Організація навчання курсу

Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
Лекційні заняття	30
практичні заняття	30
самостійна робота	120

Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
7, 8	227 Фізична терапія, ерготерапія	4	В

Тематика курсу

Тема, план	Форма заняття	Літера тура	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Змістовий модуль 1. Особливості проведення фізичної реабілітації при внутрішніх захворювань дітей	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,4,7, 11	14 16 60		Жовтень-січень
Тема 1. Основи фізичної реабілітації дітей при внутрішніх Захворюваннях	Лекції Практичні заняття Самостій	1,2,19, 20	Визначення поняття «Основи фізичної реабілітації дітей при внутрішніх захворюваннях. . Роль елементів та функції фізичної реабілітації дітей при захворюваннях внутрішніх органів. Поняття і показники особливості клінічної картина та підходів до лікування при захворювання внутрішніх органів. Фізична терапія, її значення в житті дитини при захворюваннях внутрішніх органів . Характеристика та використання фізичної реабілітації основних потреб організму при проведенні фізичної реабілітації . Вплив фізичної реабілітації на стан здоров'я дітей при внутрішніх Захворюваннях.	5 балів	Жовтень

	на робота		1 2 11		
Тема 2. Принципи об'єктивного обстеження основних систем дитячого організму.	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота	3,5,16 ,22	Особливості об'єктивного обстеження дітей Вивчити анатомо- фізіологічні особливості організму дитини, особливості розвиток дитини, принципи їх обстеження. Вихідний рівень знань: поняття про особливості організму дитини, фізичний розвиток дитини, класифікація, розвиток. Фізичний розвиток - це сукупність морфологічних і функціональних ознак організму, що характеризують процеси його росту та біологічного дозрівання, запас фізичних сил. Адекватний фізичний розвиток є найоб'єктивнішим показником здоров'я: більш високим показникам здоров'я відповідають кращі показники розвитку.	5 балів	жовтень
Тема 3.		4,7,15	Мета фізичну	5 балів	жовтень

<p>Загальні уявлення про фізичну реабілітацію при захворюваннях внутрішніх органів</p>	<p>Лекції Практичн і заняття Самостій на робота</p>	<p>,21</p>	<p>реабілітацію при захворюваннях внутрішніх органів. Ознаки та чинники розвитку фізичну реабілітацію при захворюваннях внутрішніх органів Аспекти фізичну реабілітацію при захворюваннях внутрішніх органів у дітей (за періодичністю, характером організації, правовим статусом, інтенсивністю навантаження, кількістю учасників, формою, типологією). Фізична вправа, як основний засіб фізичної реабілітації. Функції фізичних вправ, їх ознаки. Класифікація фізичних вправ (за розвитком фізичних якостей, за структурою, за потужністю енергообміну та ін.). Ефективність занять фізичним вправами. Методи фізичної реабілітації при захворюваннях внутрішніх органів, поняття, види. Загальнопедагогічні методи: словесний, наочний, практичний.</p>		
--	---	------------	--	--	--

			<p>Метод навчання техніки фізичних вправ: методи цілісної та розчленованої вправи допоміжні методи (вибірково-розчленованих, вправляння з безпосередньою допомогою викладача, вправляння в уявленні (ідеомоторний метод) вправляння в імітації рухів, безперервної вправи, інтервальної вправи, комбінованої вправи, ігрової вправи, змагальної вправи)</p> <p>1</p> <p>4</p> <p>11</p>		
<p>Тема 4. Схеми застосування лікувальної фізкультури при внутрішніх захворюваннях у дітей</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>3,8,12,19</p>	<p>Вплив лікувальної фізкультури на організм дитини. Різноманітність засобів лікувальної фізкультури. Методичні особливості лікувальної фізкультури Історія виникнення . Організація занять лікувальної фізичної культури. Косметичні види оздоровчої ЛФК. Лікувально-профілактичні гімнастики (корегувальна та</p>	<p>5 балів</p>	<p>жовтень</p>

			<p>дихальна).</p> <p>Загальна характеристика лікувально-профілактичної дихальної гімнастики.</p> <p>Фази дихання. Авторські методики дихальної гімнастики (Стрельнікової, Бутейко тощо).</p> <p>Методичні особливості: дозування навантаження, темп та амплітуда виконання вправ при застосуванні різних методик.</p> <p>Виконання вправ лікувально-профілактичної дихальної гімнастики.</p> <p>1</p> <p>4</p> <p>9</p>		
Контрольна робота	Практичн і заняття Самостій на робота	1,4,17,21	Завдання тем 1-6 2 2	5 балів	жовтень
Змістовий модуль 2. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота		16 14 60	5 балів	Листопад
Тема 1. Загальні принципи			Форми та принципи проведення фізичної реабілітації при ревматизмі.	5 балів	листопад

<p>проведення фізичної реабілітації при ревматизмі.</p>			<p>Методичні особливості проведення фізичної реабілітації при ревматизмі. Засоби проведення фізичної реабілітації при ревматизмі: ЛФК вправи н, вправи для збільшення амплітуди, масаж тощо. Складання та проведення комплексу вправ гігієнічної гімнастики. Лікувально-профілактичні корегувальна гімнастика: завдання, засоби, методичні особливості. Загальна характеристика лікувально-профілактичної корегувальної гімнастики. Зміст поняття «корекція». Засоби корегувальної гімнастики. Методичні особливості: дозування навантаження, темп та амплітуда виконання вправ. Складання та проведення комплексу вправ лікувально-профілактичної корегувальної гімнастики. Зміст поняття «стретчінг», «м'язова релаксація». Мета застосування вправ для розтягу м'язів, їх вплив на організм. Методичні правила застосування вправ з розтягу м'язів. Послідовність вправ та</p>		
---	--	--	---	--	--

	<p>Лекції Практичн і заняття Самостій на робота</p>		<p>дозування. Дихальні вправи при виконанні вправ на розтяг. Техніка релаксації. Атлетична гімнастика як силове тренування. Різновиди атлетичної гімнастики. Групи вправ у атлетичній гімнастиці Правила безпеки при застосуванні тренажерів. Види тренажерів. Вплив вправ атлетичної гімнастики на стан ОРА. Складання та проведення комплексу вправ атлетичної гімнастики. Загальна характеристика косметичних видів оздоровчої гімнастики. Шейпінг. Аеробіка. Каланнетік. Засоби оздоровчої гімнастики. Методичні особливості: дозування навантаження, темп та амплітуда виконання вправ. Складання та проведення комплексу вправ з косметичної оздоровчої гімнастики. Східні системи гімнастики: види та характеристика. Йога та її сучасна адаптація. Оздоровчо-профілактичний вплив на організм людини. Історія розвитку. Показання та протипоказання до занять.</p>		
--	---	--	--	--	--

			<p>Складання та проведення оздоровчо-рекреаційного комплексу вправ з елементами східних гімнастик.</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>9</p>		
<p>Тема 2. Особливості проведення реабілітації при хорей</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостій</p>	<p>5,9,14 ,16</p>	<p>Поняття «хорей», та особливості проведення реабілітації при захворюванні. Форми та принципи проведення фізичної реабілітації при хорей. Методичні особливості проведення фізичної реабілітації при хорей. Засоби проведення фізичної реабілітації при хорей: ЛФК вправи, вправи для збільшення амплітуди, масаж тощо. Складання та проведення комплексу вправ гігієнічної гімнастики. Лікувально-профілактичні корегувальна гімнастика: завдання, засоби, методичні особливості. Загальна характеристика лікувально-профілактичної корегувальної гімнастики. Зміст поняття «корекція». Засоби корегувальної гімнастики. Методичні особливості: дозування навантаження, темп та амплітуда</p>	<p>5 балів</p>	<p>листопад</p>

	на робота		виконання вправ. Виконання вправ лікувально- профілактичної дихальної гімнастики. 1 4 7		
Тема 3. Засоби реабілітації дітей при ожирінні	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота	6,8,12 ,19	Форми та принципи проведення фізичної реабілітації при ожирінні Методичні особливості проведення фізичної реабілітації при ожирінні. Засоби проведення фізичної реабілітації при ожирінні: ЛФК вправи н, вправи для збільшення амплітуди, масаж тощо. Складання та проведення комплексу вправ гігієнічної гімнастики. Лікувально- профілактичні корегувальна гімнастика: завдання, засоби, методичні особливості. Загальна характеристика лікувально- профілактичної корегувальної гімнастики. Зміст поняття «корекція». Засоби корегувальної гімнастики. Методичні особливості: дозування навантаження, темп та амплітуда виконання вправ. Складання та проведення	5 балів	листопад

			<p>комплексу вправ лікувально-профілактичної корегувальної гімнастики.</p> <p>Зміст поняття «стретчінг», «м'язова релаксація».</p> <p>Мета застосування вправ для розтягу м'язів, їх вплив на організм та зменшення ваги тіла.</p> <p>Методичні правила застосування вправ з розтягу м'язів.</p> <p>Послідовність вправ та дозування. Дихальні вправи при виконанні вправ на розтяг.</p> <p>Техніка релаксації.</p> <p>Атлетична гімнастика як силове тренування.</p> <p>Різновиди атлетичної гімнастики.</p> <p>Групи вправ у атлетичній гімнастиці</p> <p>Правила безпеки при застосуванні тренажерів.</p> <p>Види тренажерів.</p> <p>Складання та проведення комплексу вправ атлетичної гімнастики.</p> <p>Загальна характеристика косметичних видів оздоровчої гімнастики.</p> <p>Аеробіка.</p> <p>Засоби оздоровчої гімнастики.</p> <p>Методичні особливості: дозування навантаження, темп та амплітуда виконання вправ.</p> <p>Складання та проведення комплексу вправ з косметичної оздоровчої гімнастики.</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>Східні системи гімнастики: види та характеристика. Йога та її сучасна адаптація. Оздоровчо-профілактичний вплив на організм людини. Історія розвитку. Показання та протипоказання до занять. Складання та проведення оздоровчо-рекреаційного комплексу вправ з елементами східних гімнастик</p> <p>1</p> <p>4</p> <p>7</p>		
<p>Тема 4. Фізична реабілітація при рахіті</p>		4,9,15	<p>Особливості розвитку рухів дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Мета вивчити анатомо-фізіологічні особливості організму дитини, фізичний розвиток дитини, принципи їх обстеження. Вихідний рівень знань: поняття про анатомо-фізіологічні особливості організму дитини, фізичний розвиток дитини, класифікація, розвиток. Аспекти та принципи їх обстеження (за періодичністю,</p>	5 балів	листопад

	<p>Лекції Практичн і заняття Самостій на робота</p>		<p>характером організації, правовим статусом, інтенсивністю навантаження, кількістю учасників, формою, типологією). Фізична вправа, як основний засіб фізичної терапії. Функції фізичних вправ, їх ознаки. Класифікація фізичних вправ (за розвитком фізичних якостей, за структурою, за потужністю енергообміну та ін.). 1 4 9</p>		
--	---	--	---	--	--

<p>Тема 5. Лікувальна фізична культура при гіпотрофії</p>	<p>Лекції Практичн і заняття Самостій на робота</p>	<p>5,17,2 0</p>	<p>Характеристика лікувальна фізична культура при гіпотрофії Мета та завдання застосування лікувальна фізична культура при гіпотрофії. Особливості проведення лікувальна фізична культура при гіпотрофії Використання різні етапи лікування. Використання крокомірів для реєстрації механічних аспектів рухової діяльності. Використання акселерометрів для реєстрації механічних аспектів рухової діяльності. Складання анкети для опитування з метою визначення статистику захворювання. Аспекти та принципи їх обстеження (за періодичністю, характером організації, правовим статусом, інтенсивністю навантаження, кількістю учасників, формою, типологією). Фізична вправа, як основний засіб фізичної терапії. Функції фізичних вправ, їх ознаки. Класифікація фізичних</p>	<p>5 балів</p>	<p>Листопад</p>
--	---	---------------------	---	----------------	-----------------

			вправ (за розвитком фізичних якостей, за структурою, за потужністю енергообміну та ін.). 1 4 7		
Контрольна робота	Практичні заняття Самостійна робота	4,6,8,1 4	Запитання тем 1-6 2 4	5 балів	грудень

6. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	<p>Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контролю знань.</p> <p>Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.</p> <p>Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни,</p>
-----------------------------------	---

	<p>здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.</p>
Вимоги до письмової роботи	<p>При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).</p>
Практичні заняття	<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою:</p> <p><i>5 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.</p> <p><i>4 бали</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.</p> <p><i>3 бали</i> – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.</p>

	2 бали – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.
Умови допуску до підсумкового контролю	Допуск до іспиту становить мінімум 25 балів, максимум 50 балів; бал за складання іспиту (підсумковий контроль) становить максимум 50 балів.

7. Політика курсу

- Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини.
- У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена;
- Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю;
- Студент має брати активну участь на практичних заняттях;
- Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;
- Студент на свій вибір має зробити переклад 5 різножанрових текстів, що виносяться на індивідуальну роботу;
- Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;
- Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань.
- У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримає «0» балів.
- Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;
- Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

8. Рекомендована література

1. Амосов Н. Энциклопедия здоровья. М.: Просвещение. - 1999. - 367с.
2. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для каждого. - Мн.: ООО Попурри, 2002. - 224 с.
3. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання / С. Бабюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Львів: НВФ "Українські технології", 2004. – Т. 3.– С. 10-14.
4. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К.: Здоровье, 1987. – 224 с.
5. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
6. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей: от физиологических основ до

- практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олімпійська література, 2009. – 530 с.
7. Белик Э.В. Худеть нужно грамотно: Вес, здоровье, фигура, физическая форма. – Донецк: ООО ПКФ «БАО». – 2006. – 285 с.
 8. Боренштейн Д. Позвоночник под контролем: Уникальные советы и рекомендации по устранению болей в спине / Пер. с англ. М.Н.Морозовой. М.: РИПОЛ КЛАССИК 2004 272 с.
 9. Булич Э. Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К.: Олімпійська література, 2003. – 424 с.
 10. Бурмистров Д.А., Степанов В.С. Берегите свой скелет. Кое-что о силовой тренировке. – М.: Terra- Спорт, 2003. – 32 с.
 11. Венглярський Г. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму / Г. Венглярський, П. Третяков, С. Васильченко // Зб. наук. праць. – Вип. 1. – Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2002. – С. 2-24.
 12. Волосникова Т. В. Управление физкультурно-оздоровительной работой в дошкольном учреждении: Монография / Т. В. Волосникова. – СПб.: Нива, 2009. – 381 с.
 13. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К.: Видавничий дім "Шкільний світ", 2006. – 126 с.
 14. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М.: ВЛАДОС, 2001.- 324 с.
 15. Дутчак М.В.. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М. В. Дутчак. — К : Олімпійська література, 2009. — 279с.
 16. Епифанов В.А. ЛФК: Учебное пособие для вузов. - М.:Гэотар-мед,2002. - 560 с.
 17. Захожий В. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами / В. Захожий, Л. Фукс // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – У 3-х т. – Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 116-120.
 18. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
 19. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов на Д.: Феникс, 2002.- 384 с.
 20. Москаленко Н. В. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку / Н. В. Москаленко, О. О. Власик // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Частина II. – Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2003. – С. 64-68.
 21. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2007. – 252 с.
 22. Мотылянская Р. Е. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни / Р. Е. Мотылянская, Э. Я. Каплан, В. К. Велитченко // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 14-22.
 23. Мухин В.М. Физическая реабилитация: Учебник – М.: ВЛАДОС. 2000, - 327 с.
 24. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений: Практическое пособие / Л. Д. Назаренко. – М.: Владос, 2003. – 240 с.
 25. Орешкин Ю. А. К здоровью через физкультуру / Ю. А. Орешкин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1990. – 176 с.

26. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність у вихованні дітей і підлітків / В. М. Оржеховська // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент соціальної освіти. – Дніпропетровськ, 1997. – С. 35-43.
27. Пирогова Е. А. Влияние упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1986. – 152 с.
28. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.
29. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М. А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
30. Рябуха О. І. Вчення про здоров'я / О. І. Рябуха. – Львів: Ліга-Прес, 2001. – 112 с.
31. Старостина А. В. Физическая культура – средство самооздоровления детей / А. В. Старостина, М. В. Канин, В. Ю. Кисельников // Физическая культура в школе. – 2008. – № 5. – С. 28.
32. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М.: Знание, 1976. – 64 с.
33. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів фіз. вих. та спорту / авт.. кол.: Приступа Є.Н., Жданова О. М., Линець М.М. та ін..; за наук. ред.. Євгена Приступи. Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.
34. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. К. – Олим. лит., 2004 – 375 с.
35. Черемнов В.С. Бодибилдинг. Современная система оздоровления. – М.: АСТ, Мн Харвест, 2005.- 288 с.
36. Ю. Юрченко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10. – Львів: НВФ "Українські технології", 2006. – Т. 3. – Розділ 3.1. – С. 57-62.
37. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини.

Викладач: О.М.Заставна