

# ОЗДОРОВЛЮВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

- Треба підтримувати міцність тіла, щоб зберегти міцність духа.
- 
- Віктор Гюго

# ОЗДОРОВЛЮВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ СПРЯМОВАНІ НА ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ

- Зміцнення фізичного здоров'я учнів
- Підвищення ресурсів здоров'я



# ЩОБ СФОРМУВАТИ В УЧНІВ ПРІОРИТЕТНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я, НЕОБХІДНО ВРАХОВУВАТИ ВСІ СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

- Реалізація фізичної складової
- Реалізація соціальної складової
- Реалізація психічної складової
- Реалізація духовної складової



# РЕАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗДІЙСНЮЄТЬСЯ ЧЕРЕЗ:

- Ранкову гімнастику, фізкультхвилинки;
- Фізичні вправи, рухливі ігри;
- Контроль за поставою під час сидіння, ходіння;
- Профілактику сколіозу;
- Запобігання гіподинамії;
- Виконання дихальних вправ;
- Знання стану власного здоров'я;
- Виконання гімнастики для очей.

# РЕАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВ'Я В ОСВІТНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВІДБУВАЄТЬСЯ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.

- Заняття за розкладом;
- Спортивні секції;
- Участь в районних та міських змаганнях.



# ПРОТЯГОМ РОКУ СТУДЕНТИ ОПАНОВУЮТЬ НАВИЧКИ РУХІВ В ТАКИХ ВИДАХ СПОРТУ:

- Легка атлетика
- Баскетбол
- Гімнастика
- Волейбол

# ВПЛИВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ:

- Формуються життєвонеобхідні рухові навички та вміння.
- Зміцнюється серцево-судинна система організму.
- Зміцнюється дихальна система.
- Розвивається витривалість, швидкість, спритність, сила.



# ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ:

- Зміцнюється опорно-руховий апарат.
- Покращується рухливість суглобів.
- Позитивно впливає на легені та дихальну систему.
- Зміцнюється вестибулярний апарат.
- Покращує координацію рухів.
- Зміцнює нервову систему.
- Допомагає подолати зайву вагу.





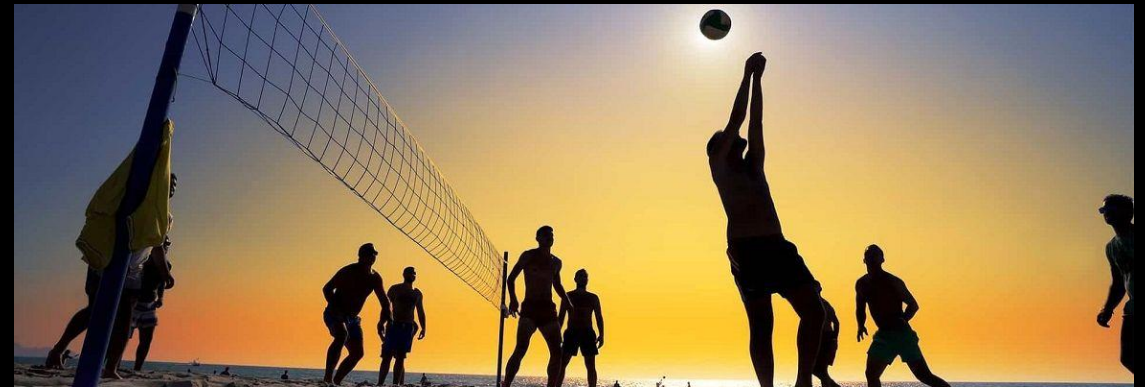
# ВПЛИВ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ:

- Поліпшується функціональний стан хребта.
- Розвивається гнучкість.
- Розвивається координація рухів.
- Розвивається сила.
- Покращується кровообіг в черевній порожнині, ліквідуються застійні явища.
- Покращується робота шлунково-кишкового тракту.
- Покращується фігура.



# ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ:

- Тренує м'язи очей, розширює поле зору.
- Поліпшує серцево-судинну систему.
- Зміцнює організм та підвищує витривалість.
- Покращує настрій, допомагає боротися з депресією.
- Тренуються практично всі групи м'язів.
- Розвиває сміливість, відчуття відповідальності перед колективом.



# В ЗАКЛАДІ ПРАЦЮЮТЬ СЕКЦІЇ З:



Настільного тенісу



Волейболу та  
баскетболу



Шашок і шахів

# КОЖНОГО РОКУ СТУДЕНТИ БЕРУТЬ УЧАСТЬ В РАЙОННИХ ТА МІСЬКИХ ЗМАГАННЯХ З:

Студенти нашого коледжу  
займають призові місця.

- Стрітболу;
- Настільного тенісу;
- Шахів;
- Шашок;
- Футболу;
- Волейболу;
- Багатоборства.



РЕГУЛЯРНА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ РЕГУЛЮЄ  
ОБМІН РЕЧОВИН, ПОСИЛЮЄ М'ЯЗИ ТА КІСТКИ,  
ПІДВИЩУЄ ЗАХИСНІ ФУНКЦІЇ ОРГАНІЗМУ. КРІМ  
ТОГО, ВИКОНАННЯ ВПРАВ ПОКРАЩУЄ  
НАСТРІЙ ТА ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД.

