



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства та  
природокористування  
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

Кафедра медико-психологічних дисциплін

**08-03-23М**

### **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до лабораторних робіт  
із навчальної дисципліни

#### **«Нетрадиційні засоби оздоровлення»**

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня  
за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія,  
ерготерапія» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»  
денної та заочної форм навчання

Рекомендовано  
науково-методичною радою  
з якості ННІ охорони здоров'я  
Протокол № 03 від 20.11.2020 р.

Рівне – 2020



Методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Нетрадиційні засоби оздоровлення» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» денної та заочної форм навчання [Електронне видання] / Смольська Л. М. – Рівне : НУВГП, 2020. – 45 с.

Укладач:

Смольська Л. М., кандидат психологічних наук, доцент кафедри медико-психологічних дисциплін.

Відповідальний за випуск: Подоляка П. С., кандидат медичних наук, в.о. завідувача кафедри медико-психологічних дисциплін.

Керівник групи забезпечення спеціальності: **Нестерчук Н.Є.**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

© Смольська Л. М., 2020

© НУВГП, 2020



## ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. Розподіл годин по темах лабораторних занять	6
РОЗДІЛ 2. Методичні рекомендації до лабораторних занять	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Універсальні способи оздоровлення	7
Лабораторна тема № 1. Нетрадиційні засоби оздоровлення: концептуальні прикладні аспекти	7
Лабораторна тема № 2. Вода та її цілющі властивості	8
Лабораторна тема № 3. Загартовуючі процедури. Моржування	10
Лабораторна тема № 4. Апітерапія	11
Лабораторна тема № 5. Біоенергетика та здоров'я	13
Лабораторна тема № 6. Рефлексотерапія. Аплікатори Ляпко	15
Лабораторна тема № 7. Дихальні оздоровчі практики	17
Лабораторна тема № 8. Аутогенне тренування, медитації	18
Лабораторна тема № 9. Психологічне самопрограмування на оздоровлення	20
Лабораторна тема № 10. Кольоротерапія	22
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Спеціальні практики здоров'я	24
Лабораторна тема № 1. Системи здоров'я Ніші та Норбекова	24
Лабораторна тема № 2. Рейкі: теорія і практика	25
Лабораторна тема № 3. Іридіодіагностика, стан очей та здоров'я	27
Лабораторна тема № 4. Су-Джок терапія	29
Лабораторна тема № 5. Біоритми та звички: вплив на здоров'я	30
Лабораторна тема № 6. Медична астрологія в профілактичній та терапевтичній практиці	32
Лабораторна тема № 7. Оздоровча система П.Іванова	33
Лабораторна тема № 8. Цигун – китайські цілительні практики	34
Лабораторна тема № 9. Ароматерапія	36
Лабораторна тема № 10. Лінгводіагностика. Сіль, натуральний оцет: оздоровче використання	38
Лабораторна тема № 11. Очищення організму	40
РОЗДІЛ 3. Розподіл балів, які отримують студенти	42
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	43



## ВСТУП

**Мета** викладання дисципліни – впровадження холистичного підходу до розуміння причин і джерел порушень здоров'я; пізнання альтернативних методів, засобів його відновлення та зміцнення.

**Завдання** вивчення дисципліни: оволодіння студентами основних понять нетрадиційної медицини, засвоєння альтернативних методик, засобів, форм та методів, що можуть бути професійно використані майбутніми фізичними терапевтами та ерготерапевтами; розширення діапазону оволодіння терапевтично-оздоровчими методиками з розумінням їх місця в профілактично-лікувальному процесі.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

**знати** роль і значення нетрадиційної медицини в фізичній терапії, відмінності нетрадиційної медицини від офіційної, основні діагностичні та лікувальні методи нетрадиційної медицини;

**вміти** визначити стан органів та систем організму, застосовувати нетрадиційні засоби для його оздоровлення в роботі фізичного терапевта, ерготерапевта.

Запропоновані методичні вказівки дозволять забезпечити максимальну самостійність студентів під час підготовки до лабораторних занять та їх проведення, повністю відповідають ОПП «Фізична терапія, ерготерапія» за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

**Методична концепція вивчення дисципліни** полягає в тому, щоб максимально організувати самостійну пізнавальну діяльність студентів. Вона представлена авторською моделлю та складається з компонентів:

1) Пізнавально-орієнтувального – студент самостійно робить огляд загального змісту теми, питань по ній, завдань, списку джерел з тим, щоб зорієнтуватись: а) в обсязі матеріалу; б) його місці в системі предметної теорії та практики; в) складності для розуміння.

2) Пізнавально-структуруючого – студент самостійно



структурує та переструктурує матеріал різного ступеня складності з тим, щоб зробити його «своїм», тобто надати йому нового вигляду та особистісного смислу: а) простішого для сприймання та запам'ятовування; б) відповідного своїм смакам та професійним інтересам; в) цікавим для обговорення з колегами.

3) Пізнавально-пошукового – студент самостійно знаходить та створює інформацію з тим, щоб: а) поглибити власний професійний ресурс знань та вмінь; б) підтримувати високий рівень психічної енергії та самоповаги; в) набувати вмінь та навичок у професійному діапазоні завдань.

4) Пізнавально-дослідницького, експериментального – студент самостійно проводить емпіричні дослідження за темами з тим, щоб: а) накопчувати практичний досвід; б) перевіряти дію вивчених методів на практиці та формувати власний методично-професійний профіль; в) привносити особистісний творчий компонент в освітній процес та методи, якими майбутній фахівець буде користуватись.

5) Пізнавально-наукової – студент самостійно вивчає теоретичні джерела, формулює припущення, підбирає методи дослідження; здійснює його, опрацьовує та інтерпретує дані, узагальнює та робить висновки.

З цією метою **завдання для самостійної роботи** сформульовані до кожної лабораторної роботи так, щоб студенти могли опрацювати тему в повному діапазоні компонентів освітньої діяльності: орієнтувальної, структуруючої, пошукової, експериментально-дослідницької.

**Наукова самостійна робота** виконується як за бажанням в поточному процесі вивчення курсу, так і в якості компенсації пропущених занять – з подальшою підготовкою тез або статей для участі в наукових конференціях.

**Науково-дослідна самостійна діяльність** у вигляді **курсової роботи** з дисципліни є у свою чергу обов'язковою і передбачена в рахунок окремих 24 годин за межами годинного обсягу курсу «Нетрадиційні засоби оздоровлення».



## РОЗДІЛ 1

### Розподіл годин по темах лабораторних занять

№ лаб.	Назви тем лабораторних занять	Кількість Годин
<b>Змістовий модуль 1. Універсальні способи оздоровлення 6 семестр</b>		
1	Нетрадиційні засоби оздоровлення: концептуальні прикладні аспекти	2
2	Вода та її програмуючі енергетичні властивості	2
3	Загартовуючі водні процедури та моржування	2
4	Апітерапія	2
5	Біоенергетика та здоров'я	2
6	Рефлексотерапія. Аплікатори Ляпко	2
7	Дихальні оздоровчі практики	2
8	Аутогенне тренування, медитації	2
9	Психологічне самопрограмування для оздоровлення	2
10	Кольоротерапія	2
<b>Всього годин за змістовим модулем 1</b>		<b>20</b>
<b>Змістовий модуль 2. Спеціальні практики здоров'я 7 семестр</b>		
1	Системи здоров'я Ніші та Норбекова	2
2	Рейкі: теорія і практика	2
3	Іридодіагностика, стан очей та здоров'я	2
4	Су-Джок терапія	2
5	Біоритми та звички: вплив на здоров'я	2
6	Медична астрологія в профілактичній та терапевтичній практиці	2
7	Оздоровча система П. Іванова	2
8	Цигун – китайські цілительні практики	2
9	Ароматерапія	2
10	Лінгводіагностика. Сіль, природний оцет: оздоровче використання	2
11	Очищення організму	2
<b>Всього годин за змістовим модулем 2</b>		<b>22</b>
<b>Разом годин за модулями 1 і 2</b>		<b>42</b>



## РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1 Універсальні способи оздоровлення

#### Лабораторне заняття № 1 Нетрадиційні засоби оздоровлення: концептуальні прикладні аспекти

**Мета:** Сформувати цілісне уявлення про нетрадиційні засоби оздоровлення, їх методи та застосування в фізичній терапії, ерготерапії.

**Завдання:**

1. *Попередньо* опрацюйте тематичну літературу.
2. Доповніть інформацію за відеоматеріалами.
3. Обговоріть зміст теми за питаннями.
4. Продумайте зміст творчого міні-проєкту «Рекламна презентація: курс з нетрадиційних засобів оздоровлення». Створіть буклет в електронному вигляді (*для відсутніх на лабораторній роботі*).

#### Короткий огляд теми

Сучасні уявлення про нетрадиційні засоби оздоровлення. Співвідношення понять «традиційне», «офіційне» лікування та оздоровлення. Натуропатія. Основні переваги нетрадиційних методів: нелінійний вплив на організм людини; цілісний вплив на психіку, розум і тіло; врахування внутрішніх та зовнішніх ресурсів, внутрішніх біологічних ритмів у співставленні з умовами життя; екологічність, ергономічність, нешкідливість та здебільшого природність методів. Три важливих принципи: врахування потреб клієнта; стимулювання клієнта до самонавчання та пошукової творчої діяльності з дотриманням засобів безпеки; активність клієнта як головний оздоровчий фактор - здійснення ним самостійно або під м'яким супроводом фахівця елементів оздоровчої програми. В нетрадиційних оздоровчих методиках виділяють активні, пасивні та комбіновані



методи. Знання елементарно доступної діагностики є умовами самомоніторингу клієнтом власного здоров'я. Структурування оздоровчих методів за їх запитом та призначенням; за ступенем активності клієнта; за гнучкістю використання та комбінування з іншими методами, за універсальністю тощо. Доступність інформації та «інформаційні пастки»: як їх враховувати та долати.

### Питання для обговорення

1. Що таке «нетрадиційні методи та засоби оздоровлення»? Де їх використовують?
2. В чому переваги нетрадиційних методів оздоровлення? Чи існують ризики їх використання?
3. Які методи нетрадиційного оздоровлення виділяють?
4. Які принципи нетрадиційного оздоровлення?

### Відеонавчання:

- 1) [https://www.youtube.com/watch?v=HCNpT\\_DBZU](https://www.youtube.com/watch?v=HCNpT_DBZU)  
(45 хв.) Нетрадиційні засоби оздоровлення
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=hX6AtEtnM2o>  
(8 хв.) Натуропатія: усвідомлення – перший крок
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=hqLpS8Dx9HQ>  
(26 хв.) Натуропатія: здорове харчування

### Тема самостійної роботи (наукового дослідження):

*Природні засоби оздоровлення: український досвід.*

### Література:

**Базова:** 1, 2, 3.

**Допоміжна:** 7, 15

### Лабораторне заняття № 2

#### Вода та її цілющі властивості

**Мета:** Сформувати цілісне уявлення про цілющі властивості води та використання її в природних підходах до лікувально-оздоровчої діяльності у фізичній терапії, ерготерапії.





### **Завдання:**

1. **Попередньо** опрацюйте тематичну літературу.
2. Доповніть інформацію за відеоматеріалами.
3. Обговоріть зміст теми за питаннями.
4. Попрактикуйте структурування води різними способами. Поділіться досвідом.
5. Зробіть презентацію по питаннях теми (*для відсутніх на лабораторній роботі*).

### **Короткий огляд теми**

Вода – умова природного життя. Властивості води. Вода – природний мінерал з особливостями живої матерії. Використання енергії води в магічних ритуалах. Особливості води різної структури. Природне структурування води. Рідини в організмі. «Жива вода» Дж. Армстронга.

Структурування води в організмі людини. Стихійні руйнівні структури. Способи свідомого структурування енергії води молитвою, акустично-резонансними звуковими імпульсами (дзвони, співочі чаші), переливанням, в т.ч. через сито, сріблом, кришталем, глиною, бурштином, кремнієм, сонячним промінням, свяченням, кольорами, квітами, сіллю. Досліди Масару Емото з кристалами води. Оздоровлення тіла, душі та розуму за допомогою цілющої структурованої води. Музика, яку любить вода; ефекти музикотерапії. Використання образів води для відновлення енергії. Внутрішнє використання води. Зовнішнє використання води.

### **Питання для обговорення**

1. Що таке вода та які її властивості?
2. Які рідини насичують організм? Які їхні функції?
3. Як структурується вода в організмі?
4. Які основні ідеї Дж.Армстронга щодо урини та її використання?
5. Які способи структурування внутрішньої та зовнішньої води?
6. Як з лікувально-оздоровчою метою використовувати воду? Скільки треба вживати води щодня?



7. Якими механізмами можна пояснити ефекти від гомеопатичного лікування у дуже великих розведеннях?

#### Відеонавчання:

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=BzNdwTptPlo>  
(15 хв.) Унікальные свойства воды, из фильма "Вода. Новое измерение."
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=ysCpls1FBNw>  
(5 хв.) Скільки кому треба пити води (доктор Євдокименко)

#### Тема самостійної роботи (наукового дослідження)

*Структурування води засобами квіткові терапії в арсеналі фізичного терапевта та ерготерапевта.*



#### Література:

Допоміжна: 2, 16.

#### Лабораторне заняття № 3

#### Загартовуючі процедури. Моржування

**Мета:** Сформувані наукове уявлення про загартовуючі ефекти водних та повітряних процедур, зокрема, моржування, мотивуватись до застосування оздоровчого загартування у звичках майбутнього фізичного терапевта, ерготерапевта.

#### Завдання:

1. **Попередньо** опрацюйте тематичну літературу.
2. Доповніть інформацію за відеоматеріалами.
3. Обговоріть зміст теми за питаннями.
4. Попрактикуйте самостійно бодай два різні методи загартовування. Поділіться досвідом.
5. Зробіть електронний звіт по питаннях теми у вигляді презентації (*для відсутніх на лабораторній роботі*).

#### Короткий огляд теми

Фізіологічні механізми загартування. Вплив контрасту температури. Тривалість, частота, ритмічність, способи



загартування. Принципи та правила, етапність загартування. Повітряний та водний способи загартування. Кріосауни. Культурні традиції різних народів щодо льодяного купання чи обливання. Моржування: умови, мотивація, варіанти. Сучасні тенденції поширення моди на льодяні ванни. Вплив моржування на самоповагу та емоційну врівноваженість. Самомоніторинг та самодисципліна. Фізичні, психологічні, духовні ефекти моржування. Загартування людей різного віку. Роль фізіотерапевта, ерготерапевта в організації тренерського супроводу: створення поетапної готовності клієнта, високий мотивуючий вплив, тренерські зразки для наслідування, «Журнал успіху».

### Питання для обговорення

1. В чому сутність та механізми загартування?
2. Які види, принципи та правила загартування існують?
3. Які ефекти викликає моржування?
4. Чому і серед якої категорії льодяні ванни стають дуже популярними в усьому світі?
5. Як фізичному терапевту, ерготерапевту застосовувати загартовуючі процедури? В якому контексті та за якими етапами?

### Відеонавчання:

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=JFFOEhoWCFg>  
(3 хв.) Контрастные процедуры: как принимать
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=2EceC-7oOdw>  
(3 хв.) Переваги холодного душу
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=plnB5tUI9gI>  
(6 хв.) Как начать закаляться / Инструкция для новичков

### Тема самостійної роботи (наукового дослідження)

*Зміна Я-концепції клієнта в процесі використання загартовуючої системи під супроводом фізичного терапевта.*

### Література:

Допоміжна: 10, 16.



## Лабораторне заняття № 4 Апітерапія

**Мета:** Ознайомитись з засобами апітерапії та її лікувальними ефектами при різних захворюваннях. Оволодіти навичками використання апітерапії в майбутній професії.

**Завдання:**

1. **Попередньо** вивчіть літературу за темою.
2. Ознайомтесь з відеоматеріалами, доповніть тематичну компетентність.
3. Обговоріть тему за питаннями. Проаналізуйте доречність використання апітерапії фізичним терапевтом, ерготерапевтом при різних проблемах із здоров'ям.
4. Розробіть рецептурний репертуар при різних оздоровчих задачах. Обміняйтеся досвідом
5. Зробіть електронний творчий міні-проект у вигляді рекламного буклету або ілюстрованої пам'ятки «Апітерапія в роботі фізичного терапевта, ерготерапевта» *(для відсутніх на лабораторній роботі)*.

### Короткий огляд теми

Бджола як символ духовного життя. Цілющі властивості продуктів бджільництва: меду, пилку рослин, перги, маткового молочка, прополісу, бджолиного воску, забрусу, бджолиної отрути укусами та в розчинах. Застосування продуктів бджільництва в комплексному лікуванні найбільш поширених хвороб людини.

Лікування продуктами бджільництва: наукове та експериментальне підґрунтя. Рецепти апітерапії у внутрішньому та зовнішньому застосуванні. Використання бджолиної отрути в гомеопатичних дозах – малої концентрації при великому розведенні. Інноваційні методи апітерапії засобами вібрацій бджолиної сім'ї: спання на вуликах, вуликові інгаляції. Апітерапія в комбінуванні з іншими засобами оздоровлення.

### Питання для обговорення

1. Що таке апітерапія? Які елементи її використовуються в народній та сучасній офіційній медицині?



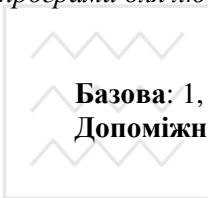
2. Якими є цілющі властивості продуктів бджільництва?
3. Які рецепти апітерапії та з якими іншими засобами її доцільно комбінувати?

### Відеонавчання:

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=Vbpa5V0PhR4>  
(12 хв.) Апитерапия
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=fr-3-pW55WA>  
(4 хв.) Апитерапия без укусов и боли
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=70choc0xhwA>  
(9 хв.) Мёд для силы, ума и энергии

### Тема самостійної роботи (наукового дослідження)

*Апитерапія – ефективна складова реабілітаційно-оздоровчої програми для людей різного віку.*



### Література:

**Базова:** 1, 2.

**Допоміжна:** 9.

### Лабораторне заняття № 5 Біоенергетика та здоров'я

**Мета:** Ознайомитись з поняттями енергетичного поля, енергетичних центрів (чакр), енергетичної аури, біоенерготерапії; оволодіти методами чакральної діагностики і корекції.

#### Завдання:

1. **Попередньо** вивчіть літературу за темою.
2. Ознайомтесь із енергетичною «чакральною» структурою організму людини наочно та за допомогою відеоматеріалів.
3. Обговоріть тему за питаннями.
4. Попрактикуйте методи чакральної діагностики та біоенерготерапії.
5. Розробіть інструкцію з біоенерготерапії для початківця-майбутнього фізичного терапевта у вигляді електронного буклету (*для відсутніх на лабораторній роботі*).



## Короткий огляд теми

Поняття біоенергії та біополя. Полярності біополя. Висхідні енергопотоки та циркуляція енергії. Кровоносна, лімфатична та нервова системи – єдине ціле в забезпеченні неперервного енергообмінного процесу життя. Поняття біоенерготерапії, її значення та роль в роботі фізичного терапевта та реабілітолога. Енергетична будова людини. Енергетичні потоки та центри (чакри). Співвіднесення чакр з нервовими вузлами, розташованими вздовж хребта. Муладхара – коренева чакра. Свадхістхана – статевая чакра. Маніпура – вольова (пресова) чакра. Анахата – сердечна (любові) чакра. Вішудха – горлова (голосова, мовленнєва, самовираження) чакра. Аджна – розумова (стратегічна) чакра. Сахасрара – чакра єднання із всесвітом, з Духом. Органи, пов'язані з чакрами. Аура її шари та «пробоїни» в енергетичних зонах. Патопсихологічні настанови, пози, хода із зміщеним центром рівноваги, м'язові, емоційні зажими – причини енергетичних порушень. Шляхи їх усунення. Чакральна діагностика та корекція. Чакральна вертикаль: постава, хода, осанка. Ментальне, фізичне, духовне розкриття, гармонізація чакр та відновлення аури.

## Питання для обговорення

1. Що таке біоенергія в порівнянні з фізичними видами енергії в природі?
2. Якими є властивості біоенергії людини та її біополя?
3. За що відповідають енергетичні центри (чакри) та з якими органами вони пов'язані?
4. Що викликає біоенергетичні порушення людини?
5. В чому сутність чакральної діагностики та біоенергокорекції, терапії?

## Відеонавчання:

- 1) [https://www.youtube.com/watch?v=AVfConnXk\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=AVfConnXk_w)  
(21 хв.) Биоэнергетика - правда и вымысел
- 2) [https://www.youtube.com/watch?v=Af9A\\_zd0gfc](https://www.youtube.com/watch?v=Af9A_zd0gfc)  
(3 хв.) Центр Здоровой Жизни - Биоэнерготерапия



методом звукорезонанса

- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=IK1tMx95JiI>  
(20 хв.) Науковий фільм про мікробіоту, що забезпечує біоенергію

### **Тема самостійної роботи (наукового дослідження)**

*Корекція та терапія чакральних зон в роботі фізичного терапевта, ерготерапевта.*

### **Література:**

**Базова:** 1, 2, 3.

**Допоміжна:** 11, 15, 17.

### **Лабораторне заняття № 6**

#### **Рефлексотерапія.**

#### **Аплікатори Ляпко**

**Мета:** Ознайомитись з найбільш загальною інформацією з рефлексотерапії, мотивуватись до поглибленого вивчення цього напрямку; ознайомитись з принципом побудови та рефлексотерапевтичними ефектами аплікаторів Ляпко, формувати мотивацію їх використання в практиці фізичного терапевта, ерготерапевта.

#### **Завдання:**

1. **Попередньо** вивчіть літературу за темою.
2. Доповніть уявлення по темі переглядом відеоматеріалів.
3. Обговоріть питання теми та матеріали відео у вигляді ділової гри «Круглий стіл експертів».
4. Попрактикуйте методи рефлексотерапії різними доступними засобами, в т.ч. аплікаторами Ляпко; поділіться враженнями.
5. Зробіть розширений конспект-презентацію теми, включивши інформацію з літератури та відео (*для відсутніх на лабораторному занятті*).

### **Короткий огляд теми**

Циркуляція енергії в каналах (меридіанах): аналіз системи



меридіан та розташованих вздовж них біоактивних точок (БАТ). Карта всіх енергетичних каналів та акупунктурних зон; порівняння зображень окремих каналів. Поняття акупунктури. Характерні особливості рефлексотерапії: мала зона впливу, специфічний характер подразнення, можливість викликати направлені рефлекторні реакції збоку визначеного органу і поєднувати їх із загальною дією на організм; ефективність як при функціональних, так і при органічних ураженнях, можливість спрямованого впливу на окремі симптоми захворювання, відсутність ускладнень і алергічних реакцій. Умови проведення рефлексотерапії. Різні види рефлексотерапії. Засоби впливу на точки акупунктури: точковий масаж, припалювання, голковколуювання, електропунктура, лазеропунктура, магнітопунктура, цигун-пунктура. Техніка виконання. Рефлексодіагностика за больовою чутливістю пальцевим натисканням проєкційних точок на верхніх та нижніх кінцівках. Аплікатори Ляпко: структура, механізм дії та лікувально-оздоровчі ефекти. Асортимент аплікаторів Ляпко та покази застосування при різних порушеннях в організмі. Способи та правила застосування аплікаторів Ляпко. Навчання пацієнтів різного віку доступним рефлексотерапевтичним методам самодопомоги.

### **Питання для обговорення**

1. Що таке рефлексотерапія; енергетичні канали; висхідні та низхідні напрямки енергії; «доцентрові» та «відцентрові» канали її передачі?
2. Що означає поняття БАТ, де вони розташовані?
3. Як технічно різними засобами впливати на БАТ (біологічно активні точки)?
4. Який принцип лікувальн-оздоровчої дії аплікаторів Ляпко?

### **Відеонавчання:**

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=fGu7hMg5LVI>  
(5 хв.) Рефлексотерапія від болю
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=Wsb6Z4SLkOw>





- (16 хв.) Голковколювання
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=nLjddJQGV2c>  
(11 хв.) 10 точок акупресури знімуть проблеми
  - 4) <https://www.youtube.com/watch?v=aWNOpnKq3BU>  
(5 хв.) Проекційні зони на руках і пальцях
  - 5) <https://www.youtube.com/watch?v=QMWnj6Eabhc>  
(12 хв.) 10 секретних точок на тілі
  - 6) <https://www.youtube.com/watch?v=K5k7aYo0AN0>  
(4 хв.) Аплікатори Ляпко

### **Тема самостійної роботи (наукового дослідження)**

*Використання аплікаторів Ляпко при певних порушеннях.*

### **Література:**

**Базова:** 1, 3.

**Допоміжна:** 14.

### **Лабораторне заняття № 7**

#### **Дихальні оздоровчі практики**

**Мета:** Ознайомитись з оздоровчими дихальними практиками та їх використанні в різних системах; практикуватись в енергетичному лікувальному диханні; мотивуватись до використання дихальних практик у власному досвіді та стосовно майбутньої професії.

#### **Завдання:**

1. Опрацюйте літературу за темою.
  2. Доповніть уявлення по темі переглядом відеоматеріалів.
  3. Обговоріть тему за питаннями.
  4. Попрактикуйте оздоровчі способи дихання.
- Обміняйтесь враженнями.

5. Структуруйте інформацію; послідовно її організуйте у вигляді пам'ятки для початківця-фізичного терапевта – з малюнками, позначеннями, поясненнями *(для відсутніх на лабораторній роботі)*.

#### **Короткий огляд теми**

Дихання та його функції в організмі. Повітря вдиху та



видиху. Особливість засвоєння кисню за участі вуглекислого газу у складі дихання. Кисотно-лужний баланс завдяки диханню. Порушення балансу вбік окислення (надлишок кисню – гіпервентиляція, поверхневе часте або глибоке часте, киснева маска із штучним киснем) – наслідки. Відновлення балансу кисню та вуглекислого газу засобами дихальних практик. Різновиди оздоровчих систем та роль дихання в них. Подібність правил дихання в усіх системах. Йогівська пранаяма – дихальна система як окремий вид оздоровчої практики. Система Бутейка, в основі якої вольовий контроль над фазами дихання – запобігання глибокому частому диханню на користь непомітного спокійного «нижнього» дихання. Знімання спазмів кашлю та задухи, лікування астми. Дихальна гімнастика за Стрельніковою. Способи навчання пацієнтів/клієнтів дихальним практикам.

### Питання для обговорення

1. В чому основний механізм оздоровчого дихання?
2. Які дихальні системи оздоровлення є найпоширенішими?
3. Чому в період пандемії коронавірусу потрібно активізувати населення для дихальних вправ?
4. Як навчати населення, пацієнтів/клієнтів дихальним вправам? Як мотивувати до систематичного їх використання?

### Тема самостійної роботи (наукового дослідження)

*Дихальні вправи для профілактики, лікування та відновлення після коронавірусної інфекції.*

### Відеонавчання:

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=5eezqETrvzA>  
(13 хв.) Ольга Христенко розповіла про дихальні практики
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=PqxlsYnNCzE>  
(12 хв.) Восстановление после COVID-19. Самые эффективные упражнения от врача-реабилитолога
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=IOE-XzKXFTs&t=312s>  
(14 хв.) Дихання за Бутейко



## Література:

**Базова:** 2.

**Допоміжна:** 15.

### Лабораторне заняття № 8

#### Аутогенне тренування, медитації

**Мета:** Оволодіти основними навичками проведення аутогенного тренування та медитативних практик; мотивуватись до їх використання у повсякденному житті та у майбутній професії.

#### Завдання:

1. **Попередньо** вивчіть літературу за темою.
2. Ознайомтесь з прийомами аутогенного тренування та медитації за відеоматеріалами.
3. Обговоріть тему за питаннями.
4. Самостійно проведіть сеанси аутогенного тренування та медитацій. Обміняйтеся враженнями.
5. Розробіть детальні інструкції різних варіантів аутогенного тренування та медитації. Оформіть буклетом чи брошурою (*для відсутніх на лабораторній роботі*).

#### Короткий огляд теми

Нейрофізіологічні основи аутогенного тренування. Підготовка навіювання, техніка виконання розслаблення. Методика проведення аутогенного тренування за методикою Шульца.

Техніка аутогенного тренування за українським професором В.А. Скуміним – п'ять вправ: релаксація і тепло, паріння і невагомість, цільове самонавіювання, активація. Поза, уява, настанови, дихання при використанні методик аутогенного тренування. Медитація та її сутність. Види медитації. Техніка виконання та основні правила медитації. Основні покази використання АТТ і медитацій; методики навчання пацієнтів у фізичній терапії та ерготерапії.

#### Питання для обговорення

1. Що є сутністю аутогенного тренування (АТТ)?



2. Які є види АТТ, які є техніки проведення?
3. Чи можна вважати, що АТТ та медитація – одне й те ж? Поясніть.
4. Які види медитації розрізняють?
5. Як вчити пацієнта/клієнта аутогенному тренуванню та медитаціям? Як зробити це стійкою звичкою людини бодай на тривалий період її реабілітації/оздоровлення?

#### **Відеонавчання:**

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=YgauR7U9AHo>  
(7 хв.) Аутотренінг для заспокоєння (укр.м.)
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=KrPCFieF5aE>  
(24 хв.) Аутотренінг: релаксація психічна і фізична
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=YtrpF7F98gc>  
(7 хв.) Аутогенне тренування за Шульцом 1
- 4) <https://www.youtube.com/watch?v=pF-bV2RDCn4>  
(7 хв.) 7 Minute Qigong Meditation with Nature for Healing Anxieties and Sorrows !

#### **Тема самостійної роботи (наукового дослідження)**

*Особливості АТТ та медитацій в оздоровленні людей різного віку.*

#### **Література:**

- Базова:** 2.  
**Додаткова:** 4.

#### **Лабораторне заняття № 9**

#### **Психологічне самопрограмування для оздоровлення**

**Мета:** Оволодіти поняттям та техніками психологічних настанов на одужання, оздоровлення; порівняти настанови різних авторських систем; мотивуватись до використання самопрограмування у власному житті та для навчання майбутніх пацієнтів/клієнтів.

#### **Завдання:**

1. **Попередньо** вивчіть літературу за темою.



2. Доповніть уявлення за відеоматеріалами.
3. Обговоріть тему за питаннями.
4. Самостійно потренуйтеся програмувати себе за допомогою психологічних настанов за різними системами. Обміняйтеся враженнями.
5. Розробіть детальну інструкцію для початківця – фізичного терапевта, ерготерапевта «Джерела та техніки психологічного самопрограмування» *(для відсутніх на лабораторній роботі)*.

### **Короткий огляд теми**

Програмована природа поведінки, станів, самопочуття людини. Пасивне та активне програмування – принципова різниця між ними. Психофізіологічні механізми дії настанов. Прикладна філософія життєдайних настанов Луїзи Хей. Методика засвоєння настанов. Настанови Г.В.Ситіна: настанова на здоровий спосіб життя; настанова на життєстійкість; настанова на сміливу поведінку і високу працездатність. Самопрограмування на ситуативний образ «Я». Особливості та ефекти програмування пошепки. Переписування (перегравання в уяві) «покращеного варіанту» минулого. Підключення до ресурсних джерел спогадів, уяви, власної історії. Моделювання власної історії. Програми, скановані з героїв кінофільмів. Психоемоційне програмування поезіями, піснями тощо.

### **Питання для обговорення**

1. Як програми завантажуються в психіку та яку дію справляють на людину?
2. Які настанови розробила для себе та своїх клієнтів Луїза Хей?
3. Що характерно для психологічних настанов Г.В.Ситіна?
4. На що послідовно звертати увагу при формулюванні, фіксуванні та відтворенні настанов?
5. Які інші засоби програмування допомагають моделювати потрібний стан свідомості та організму?



### Відеонавчання:

- 1) [https://www.youtube.com/watch?v=6yFlqfb8Nk&list=RDCMUCFQNtkc8kyk6jhwO\\_NyrfVg&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=6yFlqfb8Nk&list=RDCMUCFQNtkc8kyk6jhwO_NyrfVg&index=4)  
(12 хв.) Техніка шепоту для розслаблення перед афірмаціями програмування на зцілення.
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=dSh3sfqo6Vs>  
(9 хв.) Шепіт позитивних афірмацій перед сном.
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=p1sFg6DqPms>  
(15 хв.) Исцеление, омоложение, развитие. Настрой Сытина

### Тема самостійної роботи (наукового дослідження)

*Шепіт, темп мовлення, повтори та зміст – фактори впливу програмуючих настанов на людей різного віку.*



**Базова:** 2.

**Додаткова:** 7.

### Література:

### Лабораторне заняття № 10 Кольоротерапія

**Мета:** Дізнатись про вплив кольорів на стани людини, оволодіти основними навичками застосування кольорів у фізичній терапії та ерготерапії; мотивуватись до свідомого використання кольорів у своєму житті та в професії.

### Завдання:

1. **Попередньо** вивчіть літературу за темою.
2. Ознайомтесь з інформацією за відеоматеріалами.
3. Обговоріть тему за питаннями.
4. Попрактикуйте переключення психофізичних станів за допомогою кольорів одягу для тренувань; споглядання кольорів в оточенні. Спостерігайте за ефектами; обміняйтесь враженнями.
5. Самостійно зробіть підбір кольорів для зміни або підтримки різних станів організму, з якими має справу фізичний



терапевт у своїй практиці (використайте кольоровий папір, пластилін, кольорове тісто). Зробіть відео або оформіть у вигляді звітної презентації з фотографіями *(для відсутніх на лабораторній роботі)*.

### **Короткий огляд теми**

Нейрофізіологічні основи кольоротерапії. Основні психофізіологічні характеристики кольорів. Вплив різних кольорів на організм та його практичне використання в терапії. Співвіднесення психічних станів (спокою, контролю, легкого напруження, сильного напруження, максимальне напруження і втрата контролю) – з кольорами. Механізм дії: кольоровідчуття не тільки формують в мозку кольоровий образ оточуючого нас простору, але й справляють сильний вплив на психіку і організм людини. Інформація, що поступає із зовнішнього світу через зоровий канал сприйняття, прямує не тільки в зоровий центр неокортекса, але також і в інші області мозку. Основні кольори (червоний, жовтий, зелений і синій) справляють найрізноманітніші дії на різні центри вироблення гормонів, нервових імпульсів (управління фізичними і фізіологічними процесами), на стани свідомості. Способи організації впливу кольорів на психічні стани пацієнта. Кольоротерапію можна використовувати різними способами – впливати направленим забарвленим кольором на великі ділянки тіла або все тіло цілком, точкова направлена дія на біологічно активні точки (кольороакупунктура) і за допомогою медитативної техніки уяви кольору, споглядання кольору, утворення кольору шляхом змішування; за допомогою роботи з кольором при ліпці, малюванні, аплікаціях, роботі з тканинами, квітами. Методика навчання реабілітаційних пацієнтів кольоротерапії. Використання кольорів під час фізичних вправ (спортивний одяг, обладнання, килимки), комбінування кольоротерапії з іншими лікувально-відновлюючими засобами.

### **Питання для обговорення**

1. Які основні групи кольорів використовуються в кольоротерапії?



2. Якими є психофізіологічні характеристики кольорів?
3. Як практично здійснювати кольоротерапію в роботі фізичного терапевта та ерготерапевта?
4. З якими іншими оздоровчими засобами можна поєднувати кольоротерапію?

#### Відеонавчання:

- 1) [https://www.youtube.com/watch?v=1Eot\\_BcVU8I](https://www.youtube.com/watch?v=1Eot_BcVU8I)  
(20 хв) Кольоротерапія
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=IxzTLRYiE4>  
(4 хв.) Цветотерапия
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=p30eCdKz1VY>  
(28 хв.) Вплив кольорів оточення на психіку
- 4) <https://www.youtube.com/watch?v=cItsvNXOerE>  
(4 хв.) Психологія кольору

#### Тема самостійної роботи (наукового дослідження)

*Кольоротерапія в практичному застосуванні фізичного терапевта, ерготерапевта.*

#### Література:

- Базова: 1.  
Допоміжна: 5.

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

### Спеціальні практики здоров'я

### Лабораторне заняття № 1

### Системи здоров'я Ніші та Норбекова

**Мета:** Оволодіти основами знань та вмій застосування систем здоров'я Кацудзо Ніші та М. Норбекова; апробувати елементи систем; дізнатись про джерела наочної інформації для використання в майбутній професії.

#### Завдання:

1. **Попередньо** вивчіть літературу за темою.
2. Ознайомтесь з основами систем здоров'я К.Ніші та М.Норбекова за відеоматеріалами.
3. Обговоріть основні положення обох систем у вигляді





ділової гри «Круглий стіл експертів».

4. Попрактикуйтесь вправами з обох систем. Обмінуйтеся враженнями.

5. Зробіть повний презентаційний звіт з теми: «Використання систем К. Ніші та М. Норбекова в роботі фізичного терапевта, ерготерапевта», включивши методiku навчання клієнтів (*для відсутніх на лабораторній роботі*).

### **Короткий огляд теми**

Створення системи здоров'я Кацудзо Ніші. Система здоров'я Ніші, її філософія, наукове пояснення механізмів дії і сучасна медицина. Хребет та судини – їх роль в забезпеченні здорової функціональності організму. Шість правил здоров'я Кацудзо Ніші.

Створення системи Норбекова. Основні положення системи. Роль уяви та психологічних настанов у системі Норбекова. Освоєння дихання, тренування уяви. Вправи системи Норбекова. Організація груп оздоровлення за системою Норбекова. Використання елементів систем К. Ніші та М. Норбекова в роботі фізичного терапевта, реабілітолога.

### **Питання для обговорення**

1. Чим подібні, чим різняться системи К.Ніші та М.Норбекова?
2. Що є змістом системи К.Ніші?
3. Що входить до системи М.Норбекова?
4. Як можна використовувати ці системи в майбутній роботі? Які методики навчання пацієнтів/клієнтів?

### **Відеонавчання:**

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=8Sh2vAlZSCs>  
(4 хв) Система оздоровлення Кацудзо Ніші
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=yWIMuLa4MOI>  
(9 хв) Відео про систему Норбекова
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=S2EsyHZalow>  
(43 хв) Суставна гімнастика Норбекова. Повна версія.



## **Тема самостійної роботи (наукового дослідження)**

*Оздоровлення людей різного віку за методиками К.Ніші та М.Норбекова.*

### **Література:**

**Базова:** 1, 2, 3.

**Допоміжна:** 18.

### **Лабораторне заняття № 2**

#### **Рейкі: теорія і практика**

**Мета:** Ознайомитися із поняттям Рейкі та змістом системи Рейкі; оволодіти практичними прийомами використання елементів системи Рейкі в практиці майбутньої професії.

#### **Завдання:**

1. **Попередньо** вивчіть літературу за темою.
2. Доповніть знання щодо використання Рейкі як терапевтичної системи за відеоматеріалами.
3. Обговоріть тему за питаннями у формі ділової гри «Реклама оздоровчої послуги».
4. Попрактикуйте Рейкі за складовими: настроювання, настанова, уява, прохання, позиція, прийняття, спрямування, відчуття, вдячність. Обміняйтесь досвідом.
5. Складіть детальну інструкцію навчання Рейкі та оформіть її у вигляді буклета або презентації (*для відсутніх на лабораторній роботі*).

### **Короткий огляд теми**

Культурно-історичне коріння системи Рейкі. Походження терміну та варіанти тлумачення. Рейкі як система і Рейкі як енергія. Основні положення системи та її сутність. П'ять принципів Рейкі. Дві доступні ступені Рейкі та третя спеціалізована. Методика, технічні прийоми Рейкі при найпоширеніших відхиленнях. Використання Рейкі в роботі реабілітолога та фізичного терапевта: підготовка, процедура, та рекомендації післяпроцедурного періоду. Навчання методики Рейкі пацієнтів для самопомоги.

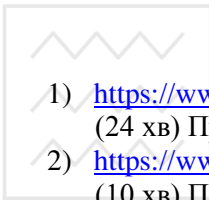
Порівняння методики Рейкі з іншими нетрадиційними



засобами оздоровлення – з біоенерготерапією, аутогенним тренуванням.

### Питання для обговорення

1. Як виникла система Рейкі? Що означають поняття «енергія Рейкі» та «система Рейкі»?
2. Чому система дійшла до наших днів та широко практикується в усьому світі? Чи можна практикувати її в Україні попри те, що офіційною медичною процедурою вона у нас не визнана?
3. На які ефекти можна розраховувати, застосовуючи систему Рейкі?
4. Якими є основні техніки, процедури та послідовність Рейкі?



### Відеонавчання:

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=MyH-Xd5oLg>  
(24 хв) Практика зцілення (Рейкі) себе та рідних
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=yDJjrW-2czE>  
(10 хв) Позиції Рейкі: альтернативний варіант

### Тема самостійної роботи (наукового дослідження)

*Психологічні та фізичні аспекти ефектів Рейкі в умовах індивідуальної терапії та в терапевтичній групі.*

### Література:

**Базова:** 1.

**Допоміжна:** 1, 13.

### Лабораторне заняття № 3

#### Іридіодіагностика, стан очей та здоров'я

**Мета:** Оволодіти навичками визначення стану здоров'я за станом та характеристиками очей, в тому числі за райдужкою; набути навичок навчання пацієнтів/клієнтів самостійному моніторингу здоров'я за станом очей; ознайомитись із вправами для покращення зору, психічного стану та інтелектуальних



здатностей; мотивуватись до систематичного використання вправ.

### **Завдання:**

1. **Попередньо** вивчіть літературу за темою.
2. Доповніть знання з іридодіагностики та покращення зору за відеоматеріалами.
3. Обговоріть тему за питаннями у вигляді ділової гри «Круглий стіл за участі експертів».
4. Вивчіть індикатори іридодіагностики та відповідні проблеми із здоров'ям, на які вони вказують, внесіть в таблицю. Зважайте не лише на характеристики ірису, а і динамічні характеристики: колір та вологість повік, ступінь набряклості; колір та поверхня склер; блиск очей; стан зіниць при різному освітленні.
5. Самостійно попрактикуйтесь визначати стан здоров'я за станом очей: 1) проведіть огляд власних очей з допомогою лупи та дзеркала, зокрема стан райдужної оболонки обох очей та запишіть власні результати; 2) попрактикуйте в парах тренування для покращення зору. Обміняйтесь враженнями.
6. Підготуйте детальний звіт по всіх питаннях у вигляді таблиці або презентації (*для відсутніх на лабораторній роботі*).

### **Короткий огляд теми**

Очі як дзеркало душі і стану тіла. Поширена діагностика по очах. Колір очей і потенціал здоров'я. Іридодіагностика як молода галузь медицини, що має стародавнє коріння. Можливості та перспективи іридодіагностики. Методика та процедура проведення іридодіагностики.

Проекційні зони внутрішніх органів на райдужну оболонку ока. Іридогенетичні типи. Діагностична оцінка знаків «ірису». Іридодіагностика та профілактична медицина у фізичній терапії. Навчання пацієнтів/клієнтів самомоніторингу по стану очей: повіки, склери, райдужка, зір. Вправи для покращення зору та інтелекту.

### **Питання для обговорення**

1. Що таке іридодіагностика та на описі яких механізмів



ґрунтується її практична доцільність? Якою є офіційна медична процедура іридодіагностики?

2. Як самостійно визначати стан здоров'я за станом очей, зокрема, характеристиками «ірису»?

3. Як можна здійснювати зворотній вплив на організм через очі?

4. Які вправи для очей покращують зір?

5. Як будете застосувати набуті знання та вміння з теми у фізичній терапії, ерготерапії, оздоровленні пацієнтів/клієнтів?

#### **Відеонавчання:**

1) <https://www.youtube.com/watch?v=gtrR0mTztX4>

(4 хв) Іридодіагностика

2) <https://www.youtube.com/watch?v=gYzHtUi0nKU>

(починаючи з 5-ї до 10-ї хвилини перегляду – «Що таке іридодіагностика?»)

3) <https://www.youtube.com/watch?v=BhA0hnxom2w>

(11 хв.) 10 вправ для покращення зору

#### **Тема самостійної роботи (наукового дослідження)**

*Моніторинг стану очей та покращення зору в комплексній терапевтично-оздоровчій програмі.*

#### **Література:**

**Базова:** 1, 2.

#### **Лабораторне заняття № 4**

#### **Су-Джок терапія**

**Мета:** Оволодіти знаннями проєкційних зон та способами їх терапевтичного подразнення за системою Су-Джок; повправлятися у використанні су-джок терапії при різних проблемах із здоров'ям; ознайомитись з особливостями використання су-джок в роботі з дітьми; мотивуватись до широкого діапазону майбутньої професії.

#### **Завдання:**

1. **Попередньо** вивчіть літературу за темою.

2. Доповніть знання інформацією з відеоматеріалів.



3. Самостійно потренуйтеся цілеспрямовано стимулювати точки відповідності органів та ділянок тіла – на кистях рук і стопах різними засобами.

4. Розробіть програму су-джок терапії для оздоровлення когось з ваших близьких. Реалізуйте її практично та спостерігайте за змінами протягом тижня. Обміняйтесь досвідом.

5. Виконайте детальний звіт обґрунтування програми, самої програми та проведеного дослідження (*для відсутніх на лабораторній роботі*).

### **Короткий огляд теми**

Поняття Су-Джок, походження терміну. Су-Джок як система оздоровлення організму за проекційними зонами долонь та стоп. Механізми глибинних внутрішніх енергоінформаційних взаємозв'язків між різними структурно-функціональних елементами людського тіла. Оригінальний безмедикаментозний метод лікування широкого спектру захворювань шляхом цілеспрямованої стимуляції точок відповідності органам та підсистемам організму. Техніка, методика Су-Джок акупунктури. Су-Джок і дихання. Пояснення ефектів Су-Джок з позиції іннервації проекційних зон та одночасних змін в диханні.

### **Питання для обговорення**

1. Що таке система Су-Джок?
2. Які існують системи відповідності в Су-Джок?
3. Які є техніки та методики Су-Джок терапії?
4. Як складати терапевтичну програму при різних порушеннях здоров'я та функціональності?
5. Як вчити пацієнта самостійному використанню Су-Джок?

### **Відеонавчання:**

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=F32VVfHyDpM>  
(9 хв) Як правильно застосовувати Су-Джок
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=4rxVYcmzB0>  
(проти вірусів, паразитів, бактерій, грибків 15 хв)
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=YgZRPjLjBpI&t=104s>  
(повний курс 1-а частина: 1 год. 24 хв)



- 4) <https://www.youtube.com/watch?v=k6pqqJd0tR4&t=38s>  
(повний курс 2-а частина: 1 год.26 хв)

**Тема самостійної роботи (наукового дослідження)**  
*Су-Джок в оздоровчому комплексі людей різного віку.*

### Література:

Базова: 1, 3.

Допоміжна: 6.

### Лабораторне заняття № 5

#### Біоритми та звички: вплив на здоров'я

**Мета:** Оволодіти знаннями з біоритмології та практичними навичками враховувати біоритми при наданні оздоровчо-терапевтичних послуг.

#### Завдання:

1. **Попередньо** вивчіть літературу за темою.
2. Доповніть інформацію з відеоматеріалів.
3. Обговоріть тему за питаннями.
4. Самостійно проведіть аналіз своїх біоритмів та звичок.
5. Розробіть перспективну програму приведення звичок у відповідність до біоритмів та реалізуйте її. Ведіть записи самомоніторингу.
6. Підготуйте друкований звіт з теми. Включіть в неї оздоровчу програму синхронізації власних внутрішніх та зовнішніх біоритмів (**для відсутніх на лабораторній роботі**).

#### Короткий огляд теми

Біоритмологія, її визначення, можливості, перспективи. Поняття циркадних ритмів. Теорія “трьох біоритмів”. Види біоритмів: індивідуальні та загальні; парні, групові; добові, сезонні. Організм та біоритми; динаміка біоритмів. Явище синхронізації біоритмів та біоритмічного пристосування. Потреби людини, ритми та вібрації, резонанс та способи його встановлення. Біоритми та звички: аналіз, спостереження, моделювання нових звичок. Значення біоритмології в фізичній



реабілітації, фізичній терапії, ерготерапії. Врахування біоритмів особистісних цінностей клієнта та психологічної гнучкості в складанні терапевтично-оздоровчої програми.

### Питання для обговорення

1. Що вивчає біоритмологія?
2. Що таке циркадні біоритми? Які ще існують біоритми?
3. Яка існує методика розрахунку біоритмів?
4. Що означає «синхронізація» біоритмів та як її здійснювати?
5. Як знання про біоритми застосовувати в фізичній терапії?

### Відеонавчання:

- 1) [https://www.youtube.com/watch?v=wyliePBfKE\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=wyliePBfKE_8)  
(20 хв) Пізнавальний фільм «Біоритми»
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=E0LGjdoRcro&t=446s>  
(12 хв.) Активність органів по годинах, добові біоритми – Огулов А.Т.

### Тема самостійної роботи (наукового дослідження)

*Засоби регуляції самопочуття в періоди біоритмічного спаду.*

### Література:

- Базова:** 1.  
**Допоміжна:** 19.

### Лабораторне заняття № 6

#### Медична астрологія в профілактичній і терапевтичній практиці

**Мета:** Оволодіти навичками самостійного аналізу гороскопів дорослих та дітей, ознайомитись з особливостями медичного гороскопу; вчитись враховувати цю інформацію в фізичній терапії та ерготерапії.





### **Завдання:**

1. **Попередньо** вивчіть літературу за темою.
2. Доповніть знання за відеоматеріалами.
3. Обговоріть тему за питаннями.
4. Ознайомтесь детально з власними гороскопами, в т.ч. гороскопом здоров'я. Розробіть для себе програму оздоровлення на найближчий місяць та на рік. Зробіть те саме для якоїсь дитини. Обґрунтуйте програму та підготуйте друкований звіт у вигляді ілюстрованої презентації (*для відсутніх на лабораторній роботі*).

### **Короткий огляд теми**

Відображення фізичних макрокосмічних впливів на тіло та психіку людини. Типологія здоров'я за знаками зодіаку: сонячний та місячний гороскопи. Медична астрологія. Поняття медичного гороскопу. Аналіз зодіакальних типів по даті народження з позиції фізичного та психоенергетичного потенціалу. Попередження можливих недуг. Астронатуропатія: засоби лікування для різних астрологічних знаків. Дитяча медична астрологія. Профілактика захворювань через врахування ризиків на основі астрологічних описів та попереджень. Астрологічні характеристики та сезонні біоритмічні особливості – знаходження зв'язку. Принцип опори на сильні гороскопні характеристики пацієнта/клієнта.

### **Питання для обговорення**

1. Що вивчає медична астрологія та на чому побудована її концепція?
2. Які знаки зодіаку яким періодам року відповідають?
3. Як скласти оздоровчу програму за гороскопом дорослому?
4. Як те саме зробити для дитини?

### **Відеонавчання:**

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=ZCV3M7grVek>  
(20 хв) Медична астрологія. Люди різних стихій
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=5eVSn5CflrA>



(16 хв.) Детский гороскоп для всех знаков зодиаков

### **Тема самостійної роботи (наукового дослідження)**

*Врахування сильних сторін астрологічного психотипу пацієнта при здійсненні реабілітаційно-оздоровчої програми.*

### **Література:**

**Базова:** 1.

**Допоміжна:** 3, 8.

### **Лабораторне заняття № 7**

#### **Оздоровча система П.Іванова**

**Мета:** Ознайомитись із системою П.Іванова, впливом його особистості на послідовників; мотивуватись до практикування елементів системи П.Іванова; опанувувати способи заохочення майбутніх пацієнтів/клієнтів до впровадження принципів системи П.Іванова в життя.

#### **Завдання:**

1. **Попередньо** вивчіть літературу за темою.
2. Доповніть знання за відеоматеріалами.
3. Обговоріть тему за питаннями у вигляді гри «Експерти за круглим столом».
4. Зробіть презентацію-звіт з теми (**для відсутніх**).

#### **Короткий огляд теми**

П.Іванов – засновник відомої оздоровчої системи, перевіреної цілою епохою. Короткі біографічні дані про П.Іванова. Філософія природного життя та її втілення в діяльність і систему П.Іванова. Ефекти зростаючої енергії. «Детка» та її 12 правил з детальними тлумаченнями П.Іванова. Сучасні погляди на правила «Детки». Клуби послідовників П.Іванова та гуртки оздоровлення. Можливість використання образу П.Іванова та його послідовників для мотивації пацієнтів/клієнтів щодо оздоровчої активності. Порівняння системи П.Іванова з іншими оздоровчими системами.

#### **Питання для обговорення**

1. Хто такий Порфирій Іванов та чим він став



прославився? Яким був його життєвий шлях?

2. В чому сутність системи, створеної П.Івановим?
3. Якими є заповіді П.Іванова та його послідовників?
4. В чому сила системи П.Іванова, на вашу думку?
5. Чи є актуальною система П.Іванова в наш час?

### Відеонавчання:

- 1) [https://www.youtube.com/watch?v=a\\_9DH\\_CcXx4](https://www.youtube.com/watch?v=a_9DH_CcXx4)  
(36 хв.) «Порфирий Иванов система закаливания 2012»

### Тема самостійної роботи (наукового дослідження)

*Сучасне використання системи П.Іванова та інших систем в оздоровчих програмах.*

### Література:

Базова: 1, 2.

### Лабораторне заняття № 8

#### Цигун – китайські цілительні практики

**Мета:** Ознайомитись з китайськими цілительними практиками цигун – їх енергетичними ефектами та техніками; вправляйтесь у застосуванні практик цигун; мотивуватись до використання цигун в майбутній професії.

#### Завдання:

1. **Попередньо** вивчіть літературу за темою.
2. Доповніть знання відеоматеріалами.
3. Попрактикуйте цигун, спостерігаючи за самопочуттям.
4. Обміняйтесь враженнями.
5. Зробіть презентацію по темі або запишіть відео виконання цигун-технік (**для відсутніх на лабораторній роботі**).

### Короткий огляд теми

Концептуальні основи китайських підходів до оздоровлення. Ци та прана. Перетікання енергії ци, циркуляція та розподіл її в системі організм-середовище. Зв'язок емоцій з



енергією тіла. Центрування, баланс та гармонізація енергії засобами цигун. Даоські принципи, втілені в цигун. Дихання та рухи. Пластика та образи тварин. Стимулювання рук; ніг; голови, обличчя. Вправи для всього тіла. Плавність, перетікання енергії, концентрація, милування, відчуття цільності тіла і простору, задоволення від свободи рухів, резонансні стани. Споглядання, музика, звуки природи при здійсненні практик цигун. Нелінійні ефекти цигун. Вплив цигун на здоров'я, характер, професійну діяльність.

### Питання для обговорення

1. В чому особливість цигун?
2. Які елементи враховує цигун?
3. Що стимулює цигун?
4. Які супровідні елементи при виконанні цигун практик сприяють оздоровленню?
5. Як цигун змінює стани, самопочуття, світовідчуття, характер?

### Відеонавчання:

- 1) [https://www.youtube.com/watch?v=UY2d5hMLR\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=UY2d5hMLR_w)  
(14 хв.) Цигун для починаючих
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=tTJpR0fEjmE>  
(15 хв.) комплекс цигун для довголіття и здоров'я Ли Холден
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=EvTJqhVfBR4>  
(20 хв.) 20 Minute Qigong Daily Routine for Stretching and Flexibility
- 4) <https://www.youtube.com/watch?v=y2RAEnWreoE>  
(15 хв.) Shaolin Qigong 15 Minute Daily Routine
- 5) <https://www.youtube.com/watch?v=ImFZXOIC8Ko>  
(16 хв.) Qigong Movements With 10 Fingers
- 6) <https://www.youtube.com/watch?v=jz0v6DKmha8>  
(12 хв) Qigong stimulation of face and head
- 7) <https://www.youtube.com/watch?v=-w9YBZhPLI4>  
(10хв.)Qigong Massage Legs



## **Тема самостійної роботи (наукового дослідження)**

*Психотилесні практики цигун у терапевтично-оздоровчих програмах для дітей та дорослих.*

### **Література:**

**Базова:** 1.

**Допоміжна:** 11.

### **Лабораторне заняття № 9 Ароматерапія**

**Мета:** Оволодіти знаннями з прикладного застосування ароматів у оздоровчо-терапевтичній практиці; практикувати ароматерапію; мотивуватись до використання ароматерапії в професійній діяльності та особистому житті.

#### **Завдання:**

1. **Попередньо** вивчіть літературу за темою.
2. Доповніть знання та уявлення інформацією з відеоматеріалів.
3. Обговоріть тему за питаннями.
4. Попрактикуйтесь розпізнавати вплив запахів на психічний стан.
5. Самостійно складіть програму ароматерапії при трьох поширених порушеннях здоров'я та підготуйте звіт. Складіть також таблицю використання запахів в оздоровчій терапевтичній практиці (*для відсутніх на лабораторній роботі*).

#### **Короткий огляд теми**

Ароматерапія, її походження, визначення, можливості, перспективи. Механізми впливу запахів на нервову систему, енергію, функціональні процеси в організмі. Різні напрямки використання натуральних ароматичних речовин з метою програмуючого, лікувального, естетичного впливу. Вибір запахів як засіб вираження емоцій, почуттів. Аромати у парфумах та фармації.

Використання аромамасел та ароматизованої води в оселі



під час гігієнічно-оздоровчих, лікувальних і профілактичних заходів. Методики проведення ароматерапії; засоби, дози, частота, тривалість курсу. Покази та протипокази. Значення ароматерапії в фізичній терапії, ерготерапії.

### Питання для обговорення

1. Що таке ароматерапія?
2. Які існують методики проведення ароматерапії?
3. Які механізми та ознаки змін в організмі виникають у результаті застосування ароматерапії?
4. Як будете застосувати у фізичній терапії ароматерапію?

### Відеонавчання:

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=zeJXNevi3No>  
(4 хв) Ароматерапія
- 2) [https://www.youtube.com/watch?v=A0\\_rsOnX-60](https://www.youtube.com/watch?v=A0_rsOnX-60)  
(6 хв) Аромамасла та ароматерапія
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=xpFMGkoPfx4>  
(10 хв) Ароматерапія в побуті
- 4) [https://www.youtube.com/watch?v=jJhL\\_0Ln0AA](https://www.youtube.com/watch?v=jJhL_0Ln0AA)  
(11 хв.) Ароматерапія: професійна спеціалізація

### Тема самостійної роботи (наукового дослідження)

*Використання ароматів у лікувально-оздоровчих програмах реабілітації після коронавірусної інфекції.*

### Література:

- Базова:** 1.  
**Допоміжна:** 12.

### Лабораторне заняття № 10

**Лінгводіагностика. Сіль, натуральний оцет: оздоровче використання**

**Мета:** Оволодіти знаннями та навичками проведення лінгводіагностики; вчитись включати в оздоровчо-терапевтичну



програму використання різних видів солі та натурального оцту; мотивуватись до професійного використання набутих з теми знань та вмінь.

### **Завдання:**

1. **Попередньо** вивчіть літературу за темою.
2. Доповніть інформацію за допомогою відеоматеріалів.
3. Обговоріть питання за темою.
4. Самостійно проведіть лінгводіагностику (з допомогою дзеркала та лупи) у себе, своїх близьких з оточення (2 особи) й інтерпретуйте її результати.
5. Запам'ятайте кілька рецептів використання солі та натурального оцту.
6. Опишіть свої або когось із ваших близьких основні скарги при захворюванні. Призначте відповідні соляні та оцтові заходи. Аргументуйте. Підготуйте повний звіт: коротко теорію, скарги та діагноз, програму та особливості процедур (**для відсутніх на лабораторній роботі**).

### **Короткий огляд теми**

Місце лінгводіагностики в динамічних діагностичних показниках. Процедура проведення та її місце в загальному огляді пацієнта. Карта проекційних зон язика. Інтерпретація даних. Навчання пацієнта самостійно моніторити стан за спрощеною процедурою лінгводіагностики. Очищення язика від нашарування – гігієнічно-інформативна процедура. Яблучний оцет та його природні аналоги: властивості та використання. Важливе попередження: оцет понижує/подавляє активність підшлункової залози. Зовнішнє використання оцтових розчинів – призначення та техніки. Сіль – природний мінерал, його міст в організмі. Підтримка калієво-натрієвого балансу та електропровідності за допомогою солі. Різні види солі та їх терапевтично-оздоровче використання.

### **Питання для обговорення**

1. Які зміни в організмі та за якими ознаками можна виявити у процесі лінгводіагностики?



2. Які є відомі системи очищення організму та покази до них?
3. Як вчити клієнтів/пацієнтів лінгводиagnostичному самомоніторингу стану здоров'я та проведенню простих безпечних очисних заходів?
4. Які види солі використовують та з якою метою?
5. Як і для чого використовують натуральний оцет?

### Відеонавчання:

- 1) [https://www.youtube.com/watch?v=xQTmBnWsTjc&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=xQTmBnWsTjc&feature=emb_logo) (2 хв) Діагноз по язика
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=Pq2eTrTU3cE&t=180s> (13 хв) 5 проблем, про які розкаже ваш язик.
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=e-0tIjffZd4> (8 хв.) Яблучний оцет: наукове пояснення
- 4) <https://www.youtube.com/watch?v=-ATnya5TQa4> (9 хв.) Яблучний оцет: рецепти
- 5) <https://www.youtube.com/watch?v=Z98kBd4Vudk> (8хв.) Сіль

### Тема самостійної роботи (наукового дослідження)

*Використання натурального оцту та солі при оздоровленні людей різного віку.*

### Література:

**Базова:** 1, 3.

**Допоміжна:** 2, 9.

### Лабораторне заняття № 11

#### Очищення організму

**Мета:** Оволодіти знаннями та навичками проведення очищення організму за різними системами та приписами; вчитись включати його в оздоровчо-терапевтичну програму.





### **Завдання:**

1. **Попередньо** вивчіть літературу за темою.
2. Доповніть інформацію за допомогою відеоматеріалів.
3. Обговоріть питання за темою.
4. Опишіть свої або когось із ваших близьких основні скарги при захворюванні. Призначте відповідну системну очисну програму. Підготуйте повний звіт: коротко теорію, скарги та діагноз, програму та особливості процедур (**для відсутніх на лабораторній роботі**).

### **Короткий огляд теми**

Очищення як природний процес. Свідоме очищення: сходинок духовної культури здоров'я. І. Мечников про негативну роль самоотруєння організму. Профілактичне та лікувальне значення очищення організму людини. Необхідні відомості для самостійного проведення очищення організму: компетентність, послідовність, поступовість, систематичність, осмисленість, самомоніторинг. Варіанти очищення організму (профілактичний, лікувальний, оздоровчий). Методи очищення організму. Реакції організму в процесі очищення. Система харчування, руху та ментальних настанов під час очищення організму. Голодування та піст. Психологічний настрой, поступовість, обережність при виході з голодування. Види оздоровчого голодування. Фаховий супровід очищення організму.

### **Питання для обговорення**

1. Які зміни в організмі та за якими ознаками можна виявити у процесі очищення та після нього?
2. Які є відомі системи очищення організму та покази до них?
3. Як вчити клієнтів/пацієнтів проведенню простих безпечних очисних заходів?
4. Які є правила голодування?



### Відеонавчання:

- 1) [https://www.youtube.com/watch?v=qX-9\\_WykGfs&t=356s](https://www.youtube.com/watch?v=qX-9_WykGfs&t=356s)  
(10 хв.) Очищення організму: доктор Євдокименко.
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=Q3hGRE58JDs>  
(16 хв) Очищення організму
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=BhBJ1JLpXoc>  
(20 хв) Триденний детокс-програма: досвід практика-дієтолога

### Тема самостійної роботи (наукового дослідження)

*Нормалізація ваги в різному віці комплексними засобами під професійним супроводом велнес-коуча.*

### Література:

Базова: 1, 3.

Допоміжна: 7, 15.

Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

### РОЗДІЛ 3

### РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

#### 6-й семестр

Поточне оцінювання на лабораторних заняттях											Сума балів
Змістовий модуль 1											
№ лаб.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Бали	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>50</b>

За лабораторні заняття – **50** балів;

За активну роботу на лекціях або наукову статтю, подану до публікації (можна у співавторстві) – **10** балів.

За МК-1 – **20** балів,

За МК-2 – **20** балів.

Підсумковий контроль: залік.

Всього: **100** балів.



## 7-й семестр

Поточне оцінювання на лабораторних заняттях											Сума балів	
Змістовий модуль 2												
№ лаб.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	55
Бали	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	

За лабораторні заняття – **55** балів;

За роботу на лекціях або наукову електронну доповідь (тези на конференцію) – **5** балів.

За МК-3 – **20** балів,

За МК-4 – **20** балів.

Підсумковий контроль: екзамен.

Всього: **100** балів.

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	Відмінно	Зараховано
82-89	Добре	
74-81		
64-73		
60-63	Задовільно	
35-59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно, з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано, з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Базова

1. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення: навчальний посібник. Рівне: НУВГП, 2017. 242 с. URL: <http://ep3.nuwm.edu.ua/7505/1Нетрадиційні%20засоби%20оздоров>



лення.pdf

2. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навчальний посібник. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2001. 187 с. URL: <https://my.b-ok.as/book/3147053/fb38f4>
3. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2011. 189 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9930>

### Додаткова

1. Арджавя Петтер Франк. Дух Рэйки. Полное руководство по системе Рэйки. URL: <https://www.klex.ru/aax>
2. Армстронг. Живая вода. URL: <https://www.klex.ru/2xr>
3. Астрология для всех. Сост. Г. М. Новоселова. URL: <https://www.klex.ru/prq>
4. Бодиан Стивен. Медитация для чайников. URL: <https://www.klex.ru/e8v>
5. Бриль Мария. Исцеляющий цвет. Цветотерапия: с чего начать? URL: <https://www.klex.ru/pdp>
6. Ву Пак. Су-Джок для всех. URL: [https://www.koob.ru/vu\\_pak/su\\_dzhok\\_dlya\\_vseh](https://www.koob.ru/vu_pak/su_dzhok_dlya_vseh)
7. Гогоулан М. Ф. Практика завоевания здоровья. Попрощайтесь с болезнями. URL: <https://www.klex.ru/oqu>
8. Гудмен Л. Знаки Зодиака или астрология с улыбкой: Пер. с англ. Х. : Региональная книга, 1993. 244 с. URL: <https://www.klex.ru/1km>
9. Джарвис Д. С. Мёд и другие естественные продукты. (Яблочный укус). URL: <https://www.klex.ru/dvn>
10. Загартовування як важливий фактор оздоровлення студентів : методичні вказівки для студентів / Укл.: Горобей М. П., Чалий О. С., Добронизьський Є. О., Колодяжна Т. П., Кузьменко М. Г. Чернігів : ЧНТУ, 2016. 23 с. URL: <http://ir.stu.cn.ua/bitstream/handle/123456789/11995/загартування>
11. Кокун О. М. Психоэнергетические возможности человека: теория и практика: Монография. К. : ГП «Информю-аналит. Агенство», 2012. 168 с. URL:



<https://core.ac.uk/download/pdf/19596356.pdf>

12. Леонова Н.С. Ароматерапия для начинающих. URL:

[https://www.koob.ru/leonova\\_n/aromaterapiya\\_dlya\\_nachinayushih](https://www.koob.ru/leonova_n/aromaterapiya_dlya_nachinayushih)

13. Лой Со. Рейки: первая ступень. Основные приёмы. Электронное изд-во PRESSI (HERSON) 94 с. URL:

<https://www.klex.ru/e80>

14. Лувсан Гаваа. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. URL:

[https://www.koob.ru/lUvsan/trad\\_i\\_sovr\\_refleks](https://www.koob.ru/lUvsan/trad_i_sovr_refleks)

15. Малахов Г. Оздоровление – путь к жизни. URL:

[https://www.koob.ru/malahov/ozdorovlenie\\_put\\_k\\_zhizni](https://www.koob.ru/malahov/ozdorovlenie_put_k_zhizni)

16. Масару Эмото. Вода – лекарство тела и души. Исцеляющая сила водных кристаллов: Москва : Эксмо. 2012. 63 с. URL:

<https://www.klex.ru/m1b>

17. Матвеев С. Чакры. Все секреты управления энергии. URL:

<https://www.klex.ru/pkj>

18. Хван Ю. Эликсир здоровья. Единая система Норбекова и Сам Чон До. URL: <https://www.klex.ru/221>

19. Хильдебрандт, Гюнтер и др. Хронобиология и хрономедицина. URL: <https://www.klex.ru/6k6>