



ПРОГРАММА  
ЗДОРОВАЯ  
СТИНА

Утверждаю:

Директор  
МКУ Сузунского района «КЦСОН»

О.Л. Исаевич

2022г.



## ПРОГРАММА

# «Здоровая спина»

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Актуальность и новизна программы

Если Вы хотите получить несколько дополнительных лет активной жизни, ищите увлечение по душе. Важно не сидеть сложа руки, а делать постепенные шаги, чтобы реализовать свои не использованные ранее способности и внутренние ресурсы.

Надо всегда помнить: здоровый образ жизни не имеет возрастных ограничений и приносит ощутимую пользу в любом периоде жизни! Мы все хотим жить долго и быть здоровыми, наслаждаться активной и насыщенной жизнью в любом возрасте. И все мы знаем, что физические упражнения и другие здоровые привычки помогают нам приблизиться к этой цели. Изменить свой образ жизни в любом возрасте под силу каждому и это несомненно окажет положительное влияние на здоровье и улучшат качество жизни в пожилом возрасте.

Мало двигаемся и много сидим - факт 21 века. Образ жизни современного молодого человека, а именно гиподинамия и наличие большого количества гаджетов, бесконечный стресс на работе, зачастую приводит к нарушениям осанки, и как следствие болям в спине и смежных регионах организма. Болезни позвоночника и нарушение осанки порождают массу проблем. Стоит отметить, что средний возраст человека, жалующегося на проблемы с позвоночником, с каждым годом становится меньше: и если раньше за спину хватались старики, то теперь все чаще молодые люди, а иногда даже дети. К сожалению, эта тенденция свидетельствует об ухудшении нашего здоровья и снижении качества жизни.

Спина – опора нашего тела, отвечающая за двигательную функцию организма, нашу подвижность. Неудивительно, что от здоровья спины зависит общее состояние всего организма, качество и продолжительность жизни. Поэтому очень важно, не дожидаясь внезапной и сильной боли, уделить позвоночнику внимание.

Для многих граждан пожилого возраста прекращение или ограничение трудовой деятельности имеет весьма болезненные последствия: потеря профессиональных контактов, уменьшение физической активности, проблемы со здоровьем, одиночество и многое другое, приводят к снижению качества жизни, депрессиям, и, как правило, ускорению процесса старения и снижению продолжительности жизни. Однако возможность прожить долгую и активную жизнь есть у всех граждан старшего поколения.

Физическое здоровье возможно сохранить при активном образе жизни, регулярных физических нагрузках, соблюдении правильного питания. Жить не только долго, но и оставаться востребованным, активным и бодрым. С целью профилактики нормального функционирования физической и психической сфер пожилого человека разработана программа «Здоровая спина». В ходе реализации программы на базе ФОК «Гармония» созданы условия для активного образа жизни и реализации своего потенциала с положительным эмоциональным настроем. Актуальность программы «Здоровая спина» заключается в улучшении качества жизни людей, в том числе старшего поколения и инвалидов, укрепление их физического, психического здоровья и увеличение продолжительности жизни. Программа позволяет гражданам максимально использовать ресурсы своего организма для улучшения самочувствия, проведения интересного досуга, продления активного долголетия.

## **1.2. Целесообразность программы**

К числу наиболее распространенных физических упражнений в среднем и пожилом возрасте относятся, прежде всего, гимнастические упражнения, направленные на поддержание гибкости скелета и подвижности в суставах. Очень важны упражнения для позвоночного столба, шеи, спины в виде сгибания и разгибания, приседания, поворотов туловища и шеи для профилактики отложения солей и развития остеохондроза, спондилеза, а также упражнения для укрепления брюшного пресса. Большое значение имеет дыхательная гимнастика с акцентом на усиление выдоха,

ослабляющегося с возрастом. Актуальную проблему развития двигательной активности и укрепления мышечного корсета решает программа «Здоровая спина», которая направлена на укрепление мышц спины, улучшение гибкости и снятия напряжения и мышечных зажимов, помогает снять ощущение напряженности, тем самым нейтрализуя вредное влияние сидячей работы и малоподвижного образа жизни всех категорий граждан целевой группы.

Все люди требуют к себе внимания, качество их жизни напрямую влияет на социальное благополучие района. Важно организовать системную и непрерывную деятельность с гражданами среднего и старшего поколения, в том числе пенсионерами и инвалидами, чтобы они чувствовали себя вовлеченными в общественную жизнь, имели мотивацию к общению и самореализации.

**1.3. Цель программы:** приобщение к здоровому образу жизни и популяризация активного долголетия граждан Сузунского района, в том числе пожилых граждан и инвалидов

**1.4. Целевая группа:**

- мужчины и женщины старше 18 лет,
- пожилые граждане,
- люди с ограниченными возможностями здоровья

**1.5. Задачи программы:**

- вовлечь в социальную активность жителей Сузунского района, в том числе граждан старшего возраста и людей с инвалидностью.
- создать условия для здорового и активного долголетия;
- содействовать приобщению граждан к систематическим оздоровительным занятиям;
- обучить практическим навыкам выполнения в домашних условиях оздоровительных упражнений для сохранения и укрепления физического и психического здоровья;

- повысить грамотность и расширить информированность пожилых людей о возможностях поддержания здорового образа жизни и физической активности.

## **2. Содержание программы**

### **2.1. Основные принципы работы:**

- Принцип партнерства. Установление партнерских отношений с клиентом.
- Принцип добровольности. Решение о зачислении в программу исходят по волеизъявлению клиента.
- Принцип открытости. Специалисты отвечают на запрос клиента, обеспокоенного своим здоровьем, в рамках профессиональной деятельности.
- Принцип систематичности. Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течении всего курса занятий.
- Принцип постепенности. Предполагает постепенное повышение требований, предъявляемых организму в течении занятий
- Принцип доступности. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности занимающихся.
- Принцип чередования нагрузки. Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления.
- Принцип наглядности. Предполагает построение занятий с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.
- Принцип сознательности и активности. Предполагает формирование у занимающихся устойчивого интереса к освоению новых движений, привитию навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

## **2.2. Основные направления деятельности программы:**

- **Информационно-просветительское направление.**

Информирование целевой группы о деятельности «ФОК» Гармония, в том числе технологии «Здоровая спина». Размещение информации на стендах, официальном сайте учреждения и в средствах массовой информации, материалов о ходе реализации мероприятий программы, распространение тематической печатной продукции.

Популяризация и пропаганда активного и здорового образа жизни людьми старшего возраста через клубы общения.

- **Коррекционно - профилактическое направление.**

Программа направлена на формирование мотивации к активному и здоровому долголетию; привлечение к регулярным оздоровительным занятиям, в частности по технологии «Здоровая спина», повышение уровня ответственности к своему здоровью.

- **Досуговое направление.**

Создание сообщества активных граждан, для организации альтернативных видов досуга, клубов общения.

## **2.3. Формы работы**

- ✓ Консультации и беседы;
- ✓ Мастер-классы
- ✓ Практические обучающие занятия.

Данные формы работы представляют собой индивидуальное или групповое занятие специалиста с получателем услуг, в условиях посещения ФОК «Гармония», онлайн в домашних условиях или в клубах «Здоровье» в отдаленных населенных пунктах Сузунского района.

Создание коммуникативной площадки, объединяющей пенсионеров, инвалидов и граждан среднего возраста позволяющей им общаться между собой, находить единомышленников, объединяться по интересам, вместе создавать социальные проекты, быть полезными обществу, проявлять свою общественную активность, тем самым расширять круг своего общения и повышать степень своей социальной активности. Здесь получают знания и навыки по оздоровительным практикам, создавая культуру бережного отношению к собственному здоровью, повышение жизненной активности.

Созданные благоприятные условия для активной деятельности целевой группы, удовлетворения потребностей о своем здоровье, а также расширения круга их общения, способны активизировать участие пожилых людей в жизни общества, приобщить к активной социально-общественной деятельности путем создания клубов по интересам. Выявление из числа посещающих оздоровительные занятия активистов – группы волонтеров, позволит тиражировать технологию «Здоровая спина» среди участников клубов «Здоровье».

От отношения к людям старшего возраста, от качества их жизни зависит развитие общества, а значит, и наше будущее. Запас жизненной активности и тяга к новому у большинства людей старшего поколения очень сильны. Надо создать для них социальное пространство, где они смогут делиться своим опытом, учиться чему-то новому, реализовывать свои способности и поддерживать друг друга.

#### **2.4. Организация работы программы**

1. Зачисление в программу производится на основании письменного заявления и заключения договора о предоставлении социальных услуг.
2. Занятия проводятся, включая в себя теоретические и практические блоки.
3. Занятие основано на индивидуальном подходе к занимающимся с учетом их физического состояния и возраста.



4. Продолжительность реализации программы зависит от запроса, индивидуальных потребностей клиента (однократное консультативное, систематическое занятия).

#### **2.5. Документация:**

- договор о оказании социальных услуг;
- журнал посещения участников занятий.

#### **2.6. Сроки реализации программы**

Реализация мероприятий программы планируется на постоянной основе, интенсивность и кратность посещения занятий зависит от индивидуальных потребностей получателя услуг

#### **2.7. Технология программы «Здоровая спина»**

Программа «Здоровая спина» направлена на создание дополнительных условий для улучшения качества и продолжительности жизни граждан, в том числе пожилого возраста и инвалидов, проживающих на территории Сузунского района. Специально подобранный комплекс упражнений рекомендован для людей без серьезных проблем со спиной. Занятия рассчитаны на разный уровень подготовки, поэтому подойдут всем, независимо от возраста и физического развития.

Каждое занятие начинается со спокойной разминки, затем вводится упражнения на растяжку суставов и позвоночника, последовательно чередуя сжатие и вытяжение, что увеличивает эффективность и глубину проработки. На занятии используется современная методика воздействия на мышцы, фасции, связки и сухожилия с помощью специального оборудования (пенные роллы и блоки, массажные мячи), позволяющие снять напряжение и избавиться от спаек в мышцах и окружающей фасции, которая называется мио фасциальный релиз (МФР).

С помощью техники МФР снимается болевой синдром, зажимы, увеличивается эластичность мышц, улучшается кровообращение и гидратация тканей. Клиенты работают с верхним слоем мышц, фасцией, кожным покровом, разгоняют кровь, лимфу.

**В МФР используется несколько техник, включая растяжку, компрессию, работу с триггерными точками, используя ролл и мячи:**

➤ Растяжка - техника, при которой мышцы и фасции растягиваются для увеличения их гибкости и подвижности. Растяжка может быть статической, когда мышцы растягиваются на определенный период времени, или динамической, когда мышцы растягиваются через движение.

➤ Компрессия - техника, при которой давление наносится на мышцы и фасции для уменьшения напряжения и спазмов. Компрессия может быть применена как статически, так и динамически.

➤ Триггерные точки - места на теле, которые вызывают болевые ощущения при нажатии на них. Работа с триггерными точками включает постепенное нажатие на точку, чтобы добиться уменьшения боли и спазмов.

➤ Роллы и мячи - инструменты, которые используются в МФР для создания давления и растяжения на мышцы и фасции. Роллы и мячи могут быть использованы на разных участках тела для устранения болевых ощущений, повышения гибкости и улучшения подвижности.

**В процессе тренировки упражнения циклически сменяют друг друга.** Не стоит слишком много времени уделять какой-то одной области – достаточно от 30 секунд до двух минут локального воздействия. Давление должно быть умеренным, приятным, не вызывать дискомфорта, а катание ролла – медленным. Усиливают нагрузку постепенно, по мере повышения болевого порога.

Симметричные упражнения, выполнение которых способствует укреплению ослабленных мышц на стороне выпуклости, искривлению и уменьшению мышечных контрактур на стороне вогнутости, приводит к

нормализации мышечной тяги позвоночного столба. Симметричные упражнения не нарушают возникших компенсаторных приспособлений и не приводят к развитию искривлений.

Ассиметричные упражнения используются целью уменьшения сколиотического искривления, подбираются индивидуально, воздействуют на патологическую деформацию локально и обеспечивают более равномерную нагрузку. Тренируют ослабленные и растянутые мышцы, способствуют выравниванию их тонуса.

Деторсионные упражнения выполняют следующие задачи: вращение позвонков в сторону, противоположную торсии; коррекцию сколиоза выравниванием таза; растягивание сокращенных и укрепление растянутых мышц в поясничном и грудном отделах позвоночника. При правостороннем сколиозе торсия совершается по часовой стрелке, а при левостороннем – против часовой стрелки.

В процессе миофасциального массажа необходимо следить за правильной осанкой – это позволит правильно и свободно дышать, обеспечит приток кислорода. Прокатывать можно только мышцы, нельзя затрагивать костные структуры, суставы, зону паха и подколенную область.

Главный принцип – постепенность, плавность всех движений. Дыхание должно быть глубоким и размеренным. Начинайте с зон, которые ближе к туловищу, постепенно удаляясь от него. Начиная с области, где боль выражена слабо, постепенно переходя к прокатыванию триггерной точки. Если возникает сильный дискомфорт, следует прекратить давление.

**В технологию «Здоровая спина» входят упражнения для шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника:**

➤ Упражнения для шейного отдела улучшают кровоток в головном мозге и, как следствие, уменьшают риск инсульта. Особенность упражнений в том, что они безвредны и помогают избавиться от многих недугов: головных болей, головокружений, бессонницы, нарушений памяти. Ежедневные нагрузки, а также стресс, со временем приводят к спазму мышц,

которые сдавливают сосуды и нервы. Вот тогда-то и проявляются перечисленные выше недомогания. Лечебный эффект упражнений для шеи в том, что прорабатываются самые глубокие мышцы. Спазм уменьшается, и шея становится более расслабленной и подвижной (приложение №1).

➤ Патологии грудного отдела позвоночника встречаются реже. Это обусловлено крепкими мышцами спины и наименьшей подвижностью его позвонков, относительно позвонков шейного и поясничного отделов. Сидячая работа, а также неправильная поза, например, за компьютером или перед телевизором, приводят к перенапряжению мышц и, как следствие, к смещению дисков и позвонков. Это может спровоцировать заболевания сердца, почек, легких. Упражнения для грудного отдела помогут избавиться от болей в межлопаточной области и в грудном отделе. Внимательное отношение к позвоночнику и своевременное укрепление мышц грудного отдела уменьшат риск серьезных заболеваний (приложение №2).

➤ Поясничный отдел позвоночника наиболее подвержен патологическим изменениям в виду своей высокой подвижности и необходимости выдерживать большие нагрузки. Упражнения, которые входят в программу, способны укрепить мышцы, устранить спазмы и отдалить наступление дегенеративно-дистрофических процессов в позвоночнике. Но если нарушения уже имеют место, то занятия должны проводиться только в период ремиссии (приложение №3).

Технология не предполагает преодоление себя и выполнение занятий через боль. Ни одно упражнение не должно приносить болевых ощущений, а их возникновение свидетельствует о неправильном подборе упражнений или нарушении техники их выполнения.

**Все рекомендуемые упражнения можно разделить на 3 группы:**

- для декомпрессии – подразумевают растягивание позвоночника, с целью увеличения промежутков между позвонками и устранения давления анатомических структур на нервные окончания;

- для увеличения подвижности – направлены на повышение гибкости позвоночника, уменьшение вероятности ущемления грыж, нервов и кровеносных сосудов, а также ликвидацию мышечного спазма;

- для укрепления мышечно-связочного аппарата – способствуют повышению мышечной силы и укреплению мышечного корсета, способного создать надежную поддержку позвоночнику и уменьшать на него нагрузку.

**Чтобы занятия приносили максимальную пользу и не навредили, необходимо соблюдать следующие рекомендации:**

1. занятия проводятся систематически в течение продолжительного отрезка времени. Все упражнения выполняются комплексно;

2. спешка при выполнении упражнений не уместна. Каждое движение должно выполняться плавно, без резких движений и обязательно доводится до конца. Если какое-либо упражнение дается с трудом, не стоит просто отказываться от его выполнения. Попробуйте его выполнить в более лёгком варианте;

3. нагрузка увеличивается медленно, чтобы мышцы постепенно крепились. Если остановиться на одном уровне физической активности достигнутые результаты будут постепенно исчезать;

4. каждое движение должно быть уверенным, но плавным. Рывки, толчки, резкие движения приведут лишь к усугублению положения больного, а бездумные занятия даже с большим количеством повторов не дадут хороших результатов;

5. к занятиям следует относиться осторожно и без фанатизма. Их цель не нарастить мышечную массу, а поддержать здоровье спины и улучшить кровообращение;

6. во время занятий следует сохранять ровное дыхание.

**Комплекс имеет минимум противопоказаний, но все же есть случаи, когда следует воздержаться от занятий. К ним относятся:**

- хронические заболевания позвоночника;
- после операций и тяжелых травм;
- межпозвоночная грыжа и серьезные нарушения осанки.

### 3. Ожидаемые результаты реализации программы:

- жители Сузунского района вовлечены в социальную активность, в том числе граждане старшего возраста и люди с инвалидностью;
- созданы условия для граждан средней и старшей возрастной группы для здорового и активного долголетия, по средствам технологии «Здоровая спина»;
- оказано содействие по приобщению граждан к систематическим занятиям спортом;
- получатели услуг получили знания о практических навыках самопомощи, самостоятельно выполняют оздоровительные упражнения для домашних условиях;
- практические навыки оздоровительных упражнений, выполняя их в домашних условиях для сохранения и укрепления физического и психического здоровья;
- люди старшего возраста освоили практические навыки оздоровительных упражнений в домашних условиях для сохранения и укрепления физического и психического здоровья;
- повысилась грамотность и расширилась информированность пожилых людей о возможностях поддержания здорового образа жизни и физической активности.

### 4. Ресурсы

#### 4.1. Кадровые ресурсы

№ п/п	Специалист	Содержание работы
1.	Миронова Светлана Александровна	Разработка и внедрение технологии «Здоровая спина», направленная на улучшение здоровья и физической подготовленности, профилактики и коррекции нарушения осанки, улучшение функционального состояния всего организма клиентов, по средствам оздоровительной физической культуры.

## 4.2. Оборудование

Ресурсным обеспечением реализации программы является, имеющаяся материально-техническая база МКУ Сузунского района «КЦСОН», которая включает помещения для проведения групповых занятий и спортивное оборудование:

- гимнастические коврики;
- пенные валики и блоки;
- массажные мячи.

## 5. Список литературы

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. - М.: Советский спорт, 1996.-587 с.

2. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. - М.: Советский спорт, 1990.-288 с.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005.-448 с. 44 4. Космолинский Ф. П. Физическая культура и работоспособность - М.: Знание: 1983.-63 с.

5. Марьясис В.В. Берегите себя от болезней. – М., 1992.-112 с.

6. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье: Учебник - М.: ГОУВУНМЦ, 2006.-320с.

7. Кошелева Л.П. ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 12-2. – С. 215-217.

8. Дж. Патерсон, Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм/Пер. с англ. – М.:Изд-во БИНОМ. 2015. – 480 с., илл. 3.

9. Елифанов В.А., Елифанов А.В. Миофасциальный релиз : эффективные методики растяжения мышц и фасций для предупреждения травм и избавления от хронических болей / — Москва : Эксмо, 2021 — 416 с. : ил. —(Медицинский атлас. Практические пособия по биомеханике).

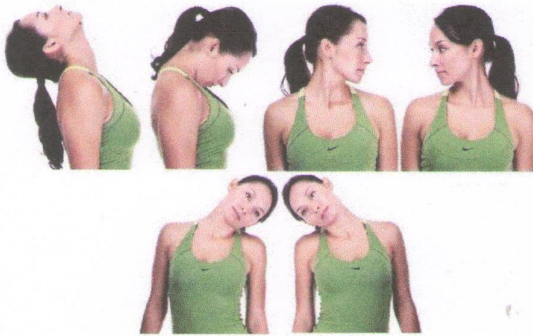
10. Влияние осанки на здоровье человека// #Sakta: информационный портал. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sektascience.com/articles/health/good-posture/>(дата обращения: 19.09.2021). 4. «Почему важна хорошая осанка», Harvard Health Publications, первоначально опубликовано: Июнь 2015 г., Обновлено: 22 апреля 2016 г. 5. 6 упражнений для красивой осанки//Столички. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://stolichki.ru/stati/6-uprazhneniy-dlya-krasivoyosanki> (дата обращения: 19.09.2021). 6. Физическая культура // Википедия. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 20.12.2019)



## Приложение №1



Лягте на спину, расположив ролл под шейей. Колени слегка согните, стопы поставьте на пол, руки вытяните вдоль корпуса. Прижимая шею к роллу, плавно поверните голову влево, задержитесь в этом положении на 20-30 секунд. Вернитесь в исходное положение и поверните голову вправо на 20-30 секунд.



### Вращение головой

Выполняем комплекс упражнений для разминки шейного отдела позвоночника:

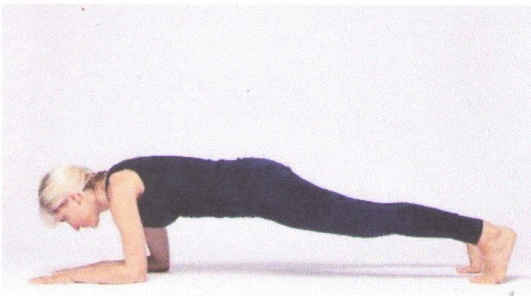
1. плавные повороты головы вправо-влево (по 5 раз);
2. плавные наклоны головы вправо-влево-вперед-назад (по 3 раза);
3. наклон головы вперед, плавно нажимаем ладонями на затылок и тянем подбородок к груди (3 раза по 3 сек);
4. сидя положить на лоб ладонь. Наклонять вперед голову, сопротивляясь движению ладонью (10 с). Подождать 10 с. Повторять до 10 раз;
5. ладонь положить на висок. Наклонять в сторону голову, оказывая ладонью сопротивление движению (10 с). Подождать 10 с. Повторять до 10 раз;
6. Стоя или сидя на стуле, опустить руки. Поднимать плечи, фиксируя их в таком положении 10 с. Расслабиться на 10-15 с, опуская плечи и делая интенсивный вдох. Повторять от 5 до 10 раз.

## Приложение №2

### Пловец

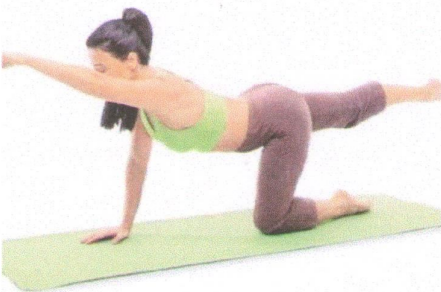


Лечь на коврик лицом вниз и вытянуть руки вперед так, чтобы они не скрещивались. Выпрямить и слегка развести ноги. Поочередно поднять сначала правую руку и левую ногу, а потом наоборот. Важно тянуться вверх кончиками пальцев. Каждая позиция «пловца» повторяется по 15-20 раз в течение 2 – 5 секунд.



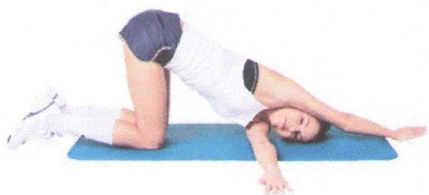
### Планка на локтях

Примите упор лёжа на полу, согните руки в локтях, положите их на пол и обопритесь на предплечья. Локти согнуты под углом 90 градусов. Тело при выполнении упражнения должно быть параллельно полу, не прогибаться и не изгибаться – держать прямую линию будет проще, если напрячь ягодицы. Удерживайтесь в этом положении максимально возможное время, затем отдохните и повторите подход.



### Собака

Расположитесь на четвереньках и ладонями упритесь в пол. На вдохе вытягивается правая рука и левая нога параллельно полу. Вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз с каждой стороны.



### **Скручивание**

Принимают позу «собаки» и напрягают мышечный корсет. Руки чередуют с ногами аналогично. На выдохе локоть направляют к коленке, чтобы совершить скручивание корпуса.

### **Подъём корпуса с разведёнными руками**

Лёжа на животе, руки в стороны, ладонь направлена в пол. Оторвите грудь от пола, руки оставьте разведенными, живот лежит на полу. Не запрокидывайте голову и не напрягайте шею. Это упражнение для осанки невероятно полезно и эффективно (20-25 повторений).

### **Скручивание для спины в сторону**

Лежа на животе, правая рука отведена в сторону, правая нога выпрямлена. Заведите левую ногу за правую, поворачивая корпус и переместившись на бок.левой рукой удерживайте положение. Плечо правой руки полностью лежит на полу. Задержитесь в таком положении 1-2 минуты и повторите на другую сторону.

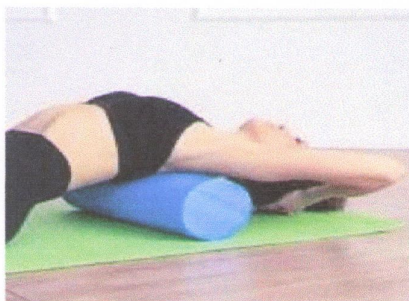
### **Поза «игольное ушко»**

Исходное положение коленно-кистевое. Просуньте правую руку между левыми рукой и ногой, опуская ее на пол. Голову положите на пол правой стороной. Почувствуйте вытяжение в позвоночнике, раскрывайте плечевые суставы (30-60 секунд на каждую сторону).



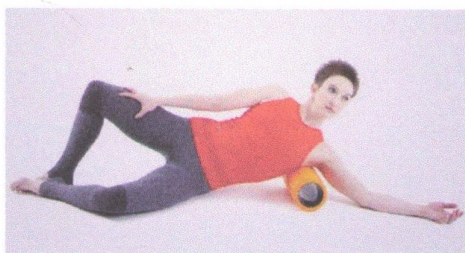
### **Прокатывание грудного отдела**

Техника выполнения: исходное положение – лёжа, ролл расположен под грудным отделом позвоночника, руки за головой или перед собой крестом на груди, колени согнуты. Опираясь стопами на пол и прижимаясь лопатками к роллу, плавно приподнимите таз над полом. Смещая таз вперед и назад, прокатывайте ролл по области лопаток от нижнего края к верхнему в течение 3-5 минут.



### **Мобильность грудного отдела**

Исходное положение: лежа, ноги согнуты в коленях - положите под спину в районе грудного отдела фитнес ролл, руки кладем под голову, выполняйте разгибание в грудном отделе и возвращайтесь в исходное положение (2-4 подхода, 15-20 повторений)



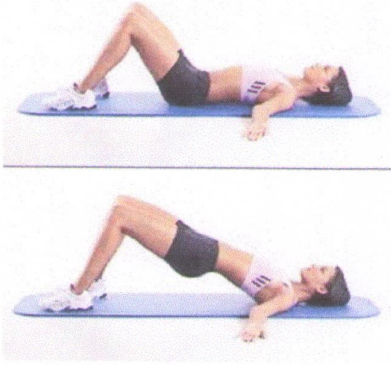
### **Прокатывание широчайшей мышцы**

Лягте на спину, разместите ролл под спиной в области лопаток. Колени согните, стопы поставьте на пол. Локти согните, соедините ладони на затылке. В этом положении скрутите корпус вправо, обопритесь на ролл правой лопаткой. Поднимите таз над полом и в этом положении смещайте корпус вниз-вверх, прокатывая ролл по всей длине левой лопатки в течение 3-5 минут. Затем повторите все то же самое в другую сторону.

## Приложение №3

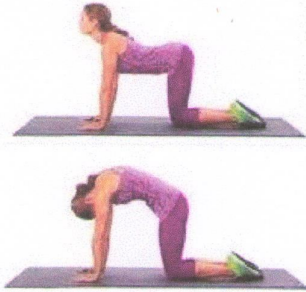
### Ягодичный мостик

Лечь на спину, ноги согнуть в коленях и поставить на ширину плеч, ступни и поясница прижаты полу, руки лежат вдоль корпуса, напрячь ягодичы и пресс, поднять таз и оторвать спину от пола, тело от плеч до коленей вытянуть в прямую линию, задержаться в позиции на 2-3 секунды, опустить ягодичы, но пола ими не касаться. Выполнять упражнение 15-20 повторений.



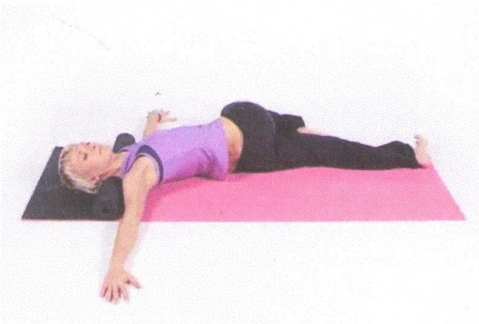
### Кошка

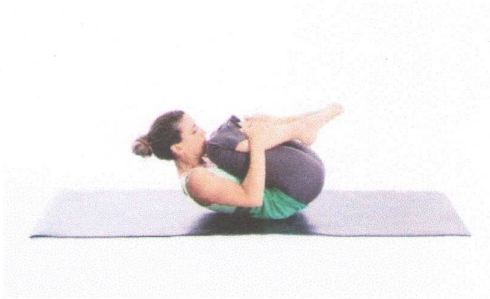
Стоя на четвереньках на вдохе прогнитесь в пояснице, на выдохе округлите спину и подбородок направьте к груди. Необходимо следить за глубиной дыхания. Выполняем 10 раз.



### Скручивание для спины набок

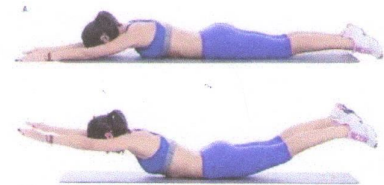
Лежа на спине, левая нога согнута, правая нога выпрямлена, левая рука в сторону. Перекиньте левую ногу через правую, скручиваясь в спине так, чтобы лопатки оставались на полу. Почувствуйте растяжение в позвоночнике. Задержитесь в таком положении 1-2 минуты и повторите на другую сторону.





### **Перекаты в группировке**

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуть к груди, ладонями держать колени, спину округлить, подбородок прижать к груди. Выполнить несколько плавных перекатов с таза на лопатки, стараясь не давать нагрузку на шейный отдел – выполнить 15 раз.



### **«Лодочка» на животе**

Лежа на животе, руки вытянуты вверх, ноги вместе. Одновременно оторвать от пола руки и ноги примерно на 30 градусов. Руки поднять чуть выше головы, глазами смотреть на ладони, ноги держать вместе. Выполните «лодочку» 10 секунд по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.



### **Высвобождение тканей в области крестца**

Садимся на ролл, затем спускаемся немного вниз и размещаем ролл в зоне крестца. С опорой на руки, прокатываем крестец по роллу. Оказываем не столько давление, сколько почесываем эту область. Двигаемся из стороны в сторону и вперед-назад. Избегайте любых неприятных, а тем более болезненных ощущений. Время выполнения: 20-30 секунд



### **Прокатывание стоп**

Работая со стопой, мы помогаем всему телу в целом. Встаньте прямо, расположите массажный мяч перед собой. Перенесите вес тела на правую стопу, левую — разместите на мяче. С усилием надавливаем стопой на мяч. Прокатываем по 40-60 секунд область пятки, центральную часть стопы (справа и слева), пальцы ног. Меняем положение ног и точно так же прорабатываем мышцы правой стопы, опираясь на левую ногу. Время выполнения до 2-х мин.

Тематический план

Наименование	Содержание	Периодичность
Теория. Беседы	Последовательность и этапы занятий по программе. Предупреждение травматизма, самоконтроль. Техника безопасности.	1 раз в месяц
	Популяризация здорового образа жизни и долголетия «Старость меня дома не застанет»: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Утренняя гимнастика</li> <li>✓ Дыхательная гимнастика</li> <li>✓ Здоровое питание</li> <li>✓ Скандинавская ходьба</li> <li>✓ Плаванье</li> <li>✓ Занятия на тренажерах</li> <li>✓ Стресс и здоровье. Методы преодоления стресса</li> <li>✓ Витамины и витаминные комплексы</li> <li>✓ Техники релаксации «Позволь себе расслабиться»</li> <li>✓ Изометрическая гимнастика</li> <li>✓ Настольный теннис – игра для всех</li> </ul>	1 раз в месяц
Практическое занятие	Комплекс оздоровительных упражнений по технологии «Здоровая спина»	3 раза в месяц
Мастер – класс. Флешмоб	Проведение онлайн и офлайн мастер - класса по технологии «Здоровая спина»	1 раз в 2 месяца



## Анкета оценки эффективности программы «Здоровая спина»

Просим ответить на вопросы анкеты. Ваше мнение о программе очень важно для нас. Ваши отзывы помогут сделать нашу совместную работу ещё более эффективной. Спасибо за сотрудничество!

1. Ф.И.О. \_\_\_\_\_
2. Имели ли Вы опыт занятий спортом / фитнесом / лечебной физкультурой ранее?  
Да  Нет
3. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь по программе? \_\_\_\_\_
4. Узнали ли Вы что-нибудь новое для себя посещая оздоровительные занятия?  
Да  Нет   
Если Да, то что именно? \_\_\_\_\_
5. Сможете ли Вы применить полученные знания на практике дома?  
Да  Возможно  Нет
6. Оцените насыщенность программы новой информацией для Вас:  
Высокая  Средняя  Низкая
7. Насколько комфортно Вы себя чувствуете во время оздоровительных занятий?  
(отметьте на шкале от 0 до 10) 0 \_\_\_\_\_ 10
8. Насколько Вы удовлетворены работой тренера? (Отметьте на шкале от 0 до 10)  
0 \_\_\_\_\_ 10  
Комментарии: \_\_\_\_\_
9. Пришлось ли Вам отказаться от занятий?  
Да  Нет   
Почему? \_\_\_\_\_
10. Как на Ваше самочувствие влияют занятия по программе?  
\_\_\_\_\_
11. Можно ли сказать, что Вы стали легко выполнять упражнения:  
Да  Нет
12. Приобрели ли вы новые навыки и умения, посещая оздоровительные занятия?  
Да  Нет
13. Посоветуете ли Вы своим знакомым посещать оздоровительные занятия?  
Да  Нет
14. Что бы вы посоветовали изменить в дальнейшем на занятиях:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ваши пожелания по программе \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_ /