

«Согласовано»

Председатель первичной профсоюзной  
организации МБДОУ ПГО  
«Печеркинский детский сад»

 Л.Н.Меньшенина  
«26» марта 2024 протокол №2

«Утверждено»  
Заведующий МБДОУ ПГО  
«Печеркинский детский сад»  
 О.В.Лапина  
Приказ № 1/2-ОД от 26.03.2024



# Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|   |  |
|---|--|
| <b>НАИМЕНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>   | <b>Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте</b>   |
| <b>Дата принятия решения о разработке программы</b>   | 26 марта 2024  |
| <b>Наименование организации Свердловской области, являющейся заказчиком-координатором корпоративной программы</b> | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Пышминского городского округа «Печеркинский детский сад» с.Печеркино, ул.Буденного, д.7 (Далее – МБДОУ ПГО «Печеркинский детский сад»)   |
| <b>РАЗРАБОТЧИК ПРОГРАММЫ</b>  | Инициативная группа работников ДОУ   |
| <b>ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ</b>   | <p>Корпоративная программа по укреплению здоровья работников МБДОУ ПГО «Печеркинский детский сад» разработана в рамках регионального проекта Свердловской области «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография».</p> <p>По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается - состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>Так же по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет компании на 30% минимизировать потери от болезней работников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работы работника вырастает почти на 10%.</p> <p>Человеческий капитал является одним из ведущих факторов социально-экономического развития, и сохранение здоровья работника является актуальным приоритетом для государства и отдельного работодателя.</p> |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ</b>   | Сохранение и укрепление здоровья работников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения работников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.  |
| <b>ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия работников;</li> <li>2. Формировать ответственное отношение к своему здоровью;</li> <li>3. Проведение информационной кампании по формированию представления здорового образа жизни в учреждении</li> <li>4. Воспитать потребность в здоровом образе жизни, принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни</li> </ol>   |
| Численность             | - МБДОУ ПГО «Печеркинский детский сад» -21 работник   |
| Описание программы      | <p><b><i>Организационно-методическая работа</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация работы с целью создания необходимых условий для работников с заболеваниями.</li> <li>2. Утверждение программы по оздоровлению работников.</li> <li>3. Проведение мониторинга отношения работников к здоровому образу жизни.</li> <li>4. Проведение дней здоровья в учреждении.</li> <li>5. Тренинги по навыкам ЗОЖ.</li> </ol> <p><b><i>Информационно-просветительская работа</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация выставок по ЗОЖ.</li> <li>2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.</li> <li>3. Организация работы по профилактики вредных привычек социально опасных заболеваний.</li> </ol> <p><b><i>Обеспечение безопасных для здоровья условий</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни.</li> <li>2. Создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы.</li> <li>3. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование работников.</li> </ol> <p><b><i>Массовая работа по оздоровлению работников</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диспансеризация работников.</li> <li>2. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров,</li> </ol> |

|                            |  |
|----------------------------|--|
|                            | <p>направленных на приобретение работниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Проведение комплекса культурно-массовых, спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li> <li>4. Санаторно-курортное лечение работников с хроническими заболеваниями.</li> </ol> <p><b><i>Индивидуальная работа</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ежегодный медицинский осмотр и проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых работников.</li> </ol> <p><b><i>Охрана труда и создание безопасных условий труда</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение мероприятий по улучшению условий труда работников.</li> <li>2. Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности.</li> <li>3. Осуществление периодического медицинского осмотра работников.</li> <li>4. Проведение специальной оценки условий труда.</li> </ol> <p><b><i>Спортивно-массовая работа</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация досуга работников.</li> <li>2. Участие в массовых спортивных муниципальных мероприятиях.</li> </ol> |
| Сроки реализации программы | Без ограничений  |
| Ожидаемые результаты       | <p><u>Количественные:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью;</li> <li>2. Увеличение доли работников, ведущих здоровый образ жизни;</li> <li>3. Увеличение индекса здоровья работников.</li> </ol> <p><u>Качественные:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уменьшение употребления табака;</li> <li>2. Укрепление социального и психического здоровья работников;</li> <li>3. Увеличение работоспособности работников.</li> </ol>   |

## **1. Актуальность**

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого работника ДОО многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

В Свердловской области реализуется региональный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография» одной из задач которого является разработка и внедрение на территории региона корпоративных программ по укреплению здоровья работников

Одной из задач национального проекта «Демография», а также входящих в него федерального и региональных проектов «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» является разработка, утверждение в установленном порядке и реализация корпоративных программ по общественному здоровью, содержащих наилучшие практики по укреплению здоровья работников.

Программа укрепления здоровья работников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровье формирующей программы, посредством создания здоровье берегающей среды или территорий здорового образа жизни.

## **2. Цели программы**

1. Сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.

2. Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью.

3. Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.

4. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

5. Улучшение психологического климата в коллективе.

## **3. Задачи программы**

1. Увеличение продолжительности жизни работников;

2. Увеличение трудового долголетия работников;

3. Укрепление здоровья работников;

4. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда;

5. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;

6. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников;

7. Организация отдыха работников;

8. Формирование приверженности работников здоровому образу жизни;

9. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании;

10. Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе;

11. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания;

12. Повышение производительности труда и конкурентоспособности предприятия;

13. Совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий.

## График реализации корпоративной программы по МБДОУ ПГО «Печеркинский детский сад»

| № | Направление мероприятий   | Цель мероприятия   | Форма мероприятия  | Сроки реализации мероприятия |
|---|---|--|--|------------------------------|
| 1 | Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации работников. | Цель: раннее выявление болезней и их профилактика                        | Сбор данных, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации работников  | 1 раз в год<br>Постоянно     |
| 2 | Профилактика потребления табака.  | Цель: снижение количества курящих работников                             | Информирование работников о запрете курения на территории ДОУи в здании (приказ учреждения). Здание оснащено детекторами дыма, что позволяет контролировать запрет на курение. | Постоянно                    |
| 3 | Снижение потребления алкоголя свредными последствиями.  | Цель: снижение доли работников с риском пагубного употребления алкоголя. | Консультирование работников на снижение пагубного употребления алкоголя медицинской сестрой.   | Постоянно                    |
| 4 | Культурный досуг работников.  | Цель: налаживания между работниками отношений                            | Организация и проведение мероприятий для работников (Новый год, День дошкольного работника, Международный женский день 8 Марта, День защитника Отечества и другие)             | Согласно праздничных дней    |

|   |  |  |  |                                |
|---|--|--|--|--------------------------------|
| 5 | Проведение акции и конкурсов среди работников. | Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди работников ДОУ                                    | Организация и проведение различных акций повышающих эмоциональное состояние работников     | Постоянно                      |
| 6 | Информационно-мотивационное просвещение        | Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни   | Подготовка и разработка различных информационных листовок по темам здорового образа жизни. | 1 раз в полгода                |
| 7 | Участие в различных спортивных мероприятиях    | Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди работников ДОУ | Участие работников в спортивных мероприятиях   | По мере поступления информации |
| 9 | Инструктаж работников                          | Цель: предупреждение случаев производственного травматизма   | Проведение инструктажа работникам  | Постоянно                      |

#### **4. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий Программы**

- 4.1. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- 4.2. Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- 4.3. Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
- 4.4. Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- 4.5. Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- 4.6. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
- 4.7. Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание;
- 4.8. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
- 4.9. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
- 4.10. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- 4.11. Профилактика вредных привычек;
- 4.12. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации;
- 4.13. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.

#### **5. Мониторинг реализации программы**

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности работников программой, а также низким охватом работников мероприятиями программы.

#### **6. Оценка эффективности реализации программы**

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- охват работников программой;
- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
- оценка достижения результатов программы.

## АНКЕТА ДЛЯ РАБОТНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В нашей организации запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде. Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:
  - а. Мужской
  - б. Женский
2. ВАШ ВОЗРАСТ:
  - а. 18-34
  - б. 35-54 3.55-74 4. 75+
3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ
  - а. Среднее
  - б. Среднее специальное
  - в. Высшее – специалитет (5 лет)
  - г. Высшее - Бакалавриат (4 года обучения в ВУЗе)
  - д. Высшее – Магистратура (5-6 лет обучения в ВУЗе)
  - е. Имеете дополнительное образование
4. СТАТУС КУРЕНИЯ
  - а. Ежедневно
  - б. Нерегулярно
  - в. Бросил(а)
  - г. Никогда не курил(а)
5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ
  - а. 5-7 раз в неделю
  - б. 3-4 раза в неделю
  - в. 1-2 дня в неделю
  - г. 1-3 дня в месяц
  - д. < 1 раза в месяц
6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ
  - а. Редко
  - б. Постоянно
  - в. Никогда
  - г. Не контролирую
7. КАКИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ
  - а. Болезни сердечно - сосудистой системы
  - б. Болезни органов дыхания
  - в. Болезни нервной системы
  - г. Болезни органов пищеварения
  - д. Болезни мочеполовой системы
  - е. Болезни кожи и придатков
  - ж. Другое (указать)
8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ
  - а. Да
  - б. Нет
  - в. Никогда не контролировал(а)
9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ
  - а. Да
  - б. Нет
  - в. Никогда не контролировал(а)
10. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один)

или несколько вариантов)

- а. Зарядка/Гимнастика
- б. Бег
- в. Фитнесс
- г. Силовые тренировки
- д. Плавание
- е. Лыжный спорт/Бег
- ж. Велосипедный спорт
- з. Спортивные игры
- и. Другое (указать)
- к. Не занимаюсь

11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- а. Менее 30 минут
- б. 30 минут - 1 час
- в. 1-3 часа
- г. 3-5 часов
- д. 5-8 часов
- е. 8 часов и более
- ж. Другое (указать)

12. ВАШ РОСТ (см)

13. ВАШ ВЕС (кг)

14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

- а. Да
- б. Нет
- в. Затрудняюсь ответить

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

- а. Да
- б. Нет
- в. Затрудняюсь ответить

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

- а. Мероприятия по вопросам отказа от курения
- б. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
- в. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления
- г. Мероприятия по вопросам занятий физической активности.
- д. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
- е. Другое (указать)

17. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

Дата заполнения «        »        20\_\_ г.

Благодарим за участие!

## Комплекс упражнений

Неважно, сколько Вам лет и как долго Вы не занимались физическими тренировками. Правильно составленная программа упражнений обязательно улучшит Ваше физическое состояние. Упражнения, представленные в нашей программе, могут выполняться даже теми людьми, которые длительно не занимались физическими упражнениями, и даже теми людьми, кто болеет, был неподвижен. Программы по развитию гибкости и силы разбиты на три уровня сложности. Очень важно начинать программу упражнений постепенно, со временем увеличивая нагрузку. Для освоения всего комплекса упражнений могут потребоваться месяцы. Некоторые люди могут справиться с этим быстрее.

### Упражнения на гибкость

Начинайте серию упражнений с глубокого дыхания и продолжайте его с перерывами в процессе тренировки.

#### Первый уровень.

##### 1. Растяжка пальцев.

Ладонь правой руки смотрит вниз. Пальцы или ладонь левой руки подкладывают под пальцы правой руки.левой рукой мягко надавите на пальцы правой руки по направлению вверх. Затем левая рука перемещается наверх и давит пальцы вниз. Предлагаемое количество упражнений на каждую руку - 5.

##### 2. Вращение кистью: сохранение гибкости запястья и объема движений.

Обхватите правое запястье левой рукой. Сохраняйте положение правой руки ладонью вниз. Сделайте медленно по 5 вращательных движений по и против часовой стрелки. Предлагаемое количество упражнений на каждую руку - 5.

3. Вращение в голеностопном суставе: улучшает гибкость и увеличивает объем движений в голеностопном суставе. Положите правую ногу на левую, медленно вращайте ступней правой ноги, делая большой полный круг. По 10 вращений в каждую сторону на каждую ногу.

##### 4. Разгибание шеи: развивает гибкость шеи и диапазон движений.

Сядьте удобно. Наклоните голову вперед до тех пор, пока Ваш подбородок не коснется груди. Для растяжки можно также просто вытягивать подбородок вперед. Вернитесь в исходное положение и медленно поверните голову в левую сторону. Вернитесь в исходное положение и после этого осторожно поверните голову в правую сторону. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуется 5 повторений.

5. Сгибание бедра: упражнение предназначено для растяжки мышц задней поверхности бедра и низа спины.

Лягте на спину. Руки вытянуты вдоль тела. Подтяните одно колено к груди обеими руками и удерживайте в таком положении. Досчитайте до пяти и повторите аналогичное упражнение с другой ногой. Рекомендуется выполнять по 3-5 повторений.

6. Имитация плавания кролем и на спине: упражнение предназначено для растягивания мышц спины.

Встаньте. Ноги на ширине плеч. Руки расслаблены. Немного согните колени и попеременно размахивайте руками вперед и назад, делая большой круг, имитируя плавание кролем и на спине. Рекомендуемое количество повторений - 6-8 для каждого «стиля плавания».

7. Потягивание: упражнение предназначено для растяжки мышц плечевого пояса и грудной клетки.

Глубоко вдохните, поднимая руки вверх. В том случае, если Вы выполняете упражнение стоя, поднимитесь на носки. Выдыхайте, медленно опуская руки вниз. Упражнение можно выполнять из положения сидя. Рекомендуемое количество повторений - 6-8.

##### 8. Растяжка спины: упражнение предназначено для улучшения гибкости нижней части спины.

Сядьте прямо. Сильно нагнитесь вперед, затем вернитесь в исходное положение. Повторите движения, наклоняясь сначала в сторону правой ноги, придерживаясь при этом обеими руками за правое колено, а затем в сторону левой ноги, придерживаясь обеими руками за левое колено. Во время наклона выдыхайте. Рекомендуемое количество повторений - 4-6 раз в сторону каждой ноги.

## 9. Разрывание цепи: упражнение предназначено для растяжки грудных мышц.

Встаньте прямо. Расстояние между ступнями должно быть приблизительно 15 см. Напрягите ноги, брюшной пресс и распрямите грудную клетку.

Поднимите руки перед собой со сжатыми кулаками на уровень груди. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Медленно потяните руки назад как можно дальше, стараясь удерживать локти на уровне груди. Рекомендуемое количество повторений - 8-10 раз.

### Второй уровень.

1.Подтягивание обеих ног: такое упражнение позволяет растянуть нижнюю часть спины и ягодиц.

Лягте на спину. Руки вытянуты вдоль тела. Подтяните ноги к груди. Обхватите бедра вокруг руками и сцепите пальцы в замок. Осторожно попытайтесь оторвать ягодицы от пола. Задержитесь в таком положении на 10-15 счетов. Рекомендуемое количество повторений - 3-5.

2.Наклоны в положении сидя: упражнение для растяжки поясницы и подколенных сухожилий.

Сядьте на пол. Ноги вытянуты вперед, колени вместе. Выдохните и потянитесь вперед, медленно скользя руками по ногам. Наклоняйтесь настолько, насколько Вам комфортно. Используйте руки для поддержки. Задержитесь в таком положении на 6-8 счетов. Не возвращайтесь в исходное положение резко. В процессе выпрямления медленно вдыхайте. Рекомендуемое количество повторений - 3-4.

3.Растяжка грудных мышц: упражнение для растяжки мышц груди и плечевого пояса.

Встаньте на расстоянии руки от косяка в дверном проеме. Одна рука лежит на поясе. Другой рукой, слегка согнутой в локтевом суставе, упритесь в край косяка и поворачивайте корпус в противоположную сторону. Рекомендуемое количество повторений — 3-4 для каждой руки.

4.Растяжка сидя: упражнение предназначено для растяжки подколенных сухожилий и мышц спины.

Сядьте на пол. Выпрямите одну ногу. Вторую ногу расположите максимально комфортно перед собой. Поддерживайте вес тела руками и держите спину прямо. Наклонитесь в сторону выпрямленной ноги максимально, но чтобы не потерять чувство комфорта. Удерживайте такое положение несколько секунд, выдыхая. После этого, медленно вдыхая, вернитесь в исходное положение. Поменяйте ноги местами. Рекомендуемое количество повторений - 3-5 для каждой стороны.

### Третий уровень.

1.Растяжка сидя: упражнение предназначено для увеличения гибкости поясницы и подколенных сухожилий.

Сядьте на пол. Ноги вытянуты и разведены на максимально удобное расстояние. Выдыхая, наклоняйтесь вперед, скользя руками по ногам. Задержитесь в таком положении на 5-8 счетов. После этого, медленно вдыхая, вернитесь в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений - 3-5.

2.Растяжка ахилловых сухожилий: упражнение предназначено для растяжки икроножных мышц и ахилловых сухожилий.

Встаньте лицом к стене на расстоянии 60-90 см. Поднимите выпрямленные руки перед собой, наклонитесь к стене и упритесь в нее руками. Переместите левую ногу вперед на полшага, а правую ногу - на полшага назад. Прижмите правую пятку к полу. Наклоняйте бедра вперед, растягивая икроножную мышцу правой ноги. Задержитесь в таком положении на 5-10 счетов. Дышите нормально. Поменяйте ноги местами. Рекомендованное количество повторений - 5-6 для каждой ноги.

3.Модифицированная поза змеи: для растяжения брюшной стенки, грудных и передних мышц шеи.

Лягте на живот с опорой на вытянутые руки, туловище приподнято. Выдыхая, медленно поднимая голову и выгибая спину, опускайте туловище до получения прямого угла в локтевых суставах. Следите за тем, чтобы бедра были прижаты к полу. Удерживайтесь в таком положении, считая от 5 до 10. Вернитесь в исходное положение, медленно вдыхая. Рекомендованное количество повторений - 4 .

4. Половинный лук: упражнение предназначено для растяжки верхней части бедра и паховой области.

Лягте на левый бок. Согните правую ногу в колене и отведите ее назад, взявшись за тыл правой ступни правой рукой. Медленно прогибайтесь назад, удерживая это положение 5- 10 счетов. Рекомендуемое количество упражнений - 3-5.

## **Упражнения на силу**

### Первый уровень.

1. Сжатие пальцев: предназначено для укрепления кистей.

Вытяните руки перед собой на уровне плеч ладонями вниз. Медленно согните пальцы в кулак, потом разогните. Рекомендуемое количество повторений - 5. После этого встряхните пальцы.

2. Касание плеч: упражнение предназначено для повышения подвижности и гибкости локтей, плеч и верхней части рук, оно может выполняться в положении сидя.

Вытяните руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Сгибая руки в локтях и поднимая предплечья, достаньте плечи пальцами. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуется выполнять по 10-15 раз.

3. Разгибание ноги: упражнение предназначено для укрепления мышц бедер.

Сядьте прямо. Поднимайте левую ногу, полностью разгибая ее в колене. Затем медленно опускайте ее. Рекомендуется делать по 10-15 повторений для каждой ноги.

4. Покачивание ногой назад: упражнение предназначено для укрепления ягодичных мышц и мышц поясницы.

Встаньте прямо, держась за спинку стула. Отводите выпрямленную ногу с вытянутым носком назад, и приподнимайте, немного отрывая носок от пола.

При этом держите колено полностью выпрямленным и напрягайте мышцы ягодиц. В процессе выполнения упражнения не сгибайте спину. Рекомендуемое количество повторений - 10 для каждой ноги.

5. Полуприседания: для укрепления задних мышц бедра.

Встаньте прямо перед стулом. Держитесь за спинку стула в процессе выполнения упражнения для сохранения устойчивости. Сгибайте колени, немного приседая, затем поднимайтесь в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений - 8-12.

6. Подъем на носки: упражнение позволяет укрепить мышцы голени и голеностопный сустав.

Встаньте прямо, руки на поясе, ноги вместе. При необходимости придерживайтесь для равновесия за спинку стула. Поднимайтесь на носки, затем опускайтесь. Рекомендуемое количество повторений - 10.

7. Поднимание колена: для укрепления мышц-сгибателей бедра и мышц нижней части живота.

Встаньте прямо, поднимите правое колено на уровень груди или так высоко, как Вы можете. При этом спина должна оставаться прямой. Вернитесь в исходное положение, повторите то же самое с левой ноги. Рекомендуемое число повторений - 5 для каждой ноги.

8. Подъем головы и плеч: для укрепления брюшного пресса.

Лягте на пол, на спину, колени согнуты, руки по бокам, голова слегка наклонена вперед. Приподнимая туловище, тянитесь руками к коленям до касания их пальцами. Задержитесь в таком положении на 5 счетов. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений - 10.

### Второй уровень.

1. Сгибание руки: для укрепления мышц руки.

Встаньте или сядьте прямо, рука с утяжелением опущена. Для утяжеления можно использовать книгу, бутылку или маленькую гантель. Сгибайте руку, поднимая предмет, затем опускайте. Рекомендуемое количество повторений - 10-15 для каждой руки.

2. Разгибание руки: предназначено для укрепления мышц задней поверхности руки.

Встаньте или сядьте прямо, руки опущены вдоль туловища. Держа предмет массой не более 2 кг, поднимите выпрямленную руку над головой. Затем медленно согните руку таким образом, чтобы

предмет оказался за головой. Медленно разогните руку в исходное положение. Сгибание и разгибание рук может выполняться или одновременно двумя руками или поочередно. Рекомендуемое количество повторений - 10-15 для каждой руки.

3. Модифицированное отжимание: для укрепления верхней части спины, груди и задней поверхности рук.

Встаньте на четвереньки, при этом кисти находятся немного впереди плеч. Согните руки, коснитесь подбородком пола. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений - 5-10.

4. Попеременные выпады: для укрепления верхней части бедра.

Встаньте удобно, руки на поясе. Шагните правой ногой вперед на 50-60 см. Левая пятка не должны отрываться от пола. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений - 5-10 для каждой ноги.

5. Модифицированный подъем туловища: для укрепления брюшного пресса.

Лягте на спину, согните ноги в коленях, ступни на полу. Сцепите пальцы за головой. Приподнимая туловище, старайтесь дотянуться локтями до колен. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуемое число повторений – 10.

6. Отведение ноги: для укрепления наружной поверхности бедра.

Лягте на бок, ноги вытянуты. Приподнимите ногу на 10-12 см, затем верните в исходное положение. Повторить 10 раз для каждой ноги.

### Третий уровень.

При выполнении упражнений третьего уровня используются небольшие грузы (например, гантели) для создания дополнительной нагрузки на мышцы. Вместо гантелей можно применять различные грузы-заменители, такие как утюг, камень, кирпич и др.

1. Попеременное сгибание рук сидя: для укрепления мышц рук.

Сядьте с опущенными вдоль туловища руками. Возьмите гантели и поочередно сгибайте руки в локтевых суставах. Рекомендуемое количество повторений - 2 подхода по 8-10 для каждой руки.

2. Разводка: упражнение предназначено для укрепления грудных мышц и увеличения диапазона движений в плечевом суставе.

Лягте на спину. Поднимите руки с гантелями над грудью. Вдыхая, разведите в стороны руки, слегка согнутые в локтях. Выдыхая, верните руки в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений - 8-12.

3. Вариант разводки: упражнение предназначено для укрепления мышц плечевого пояса.

Встаньте удобно, держа гантели в руках, Поднимите плечи как можно выше, потом потяните их вперед и верните в исходное положение. В процессе опускания плеч выдыхайте. Затем сделайте упражнение, потягивая плечи назад. Рекомендуемое количество повторений - 10 вперед и 5 назад.