



Общество с ограниченной ответственностью  
«Центр детских и юношеских программ «Мир»»  
(ООО «ЦДиЮП «Мир»»)

**Детский санаторный оздоровительный лагерь «Мир»**

---

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 04 от 05.01.2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности

**«Здоровая спина – стержень здоровой личности»**

Возраст обучающихся: 11-14 лет, 4 группы по 25 участников  
Срок реализации: 7 часов в рамках одной смены в ДСОЛ «Мир»  
продолжительностью 21 день

Автор-составитель:  
Н.Ю. Газукина,  
педагог-психолог

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:.....	3
<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>4</b>
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы .....	6
1.3. Содержание программы .....	7
1.4. Планируемые результаты.....	8
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....</b>	<b>8</b>
2.1. Календарный учебный график.....	8
2.2. Условия реализации программы .....	8
2.3. Формы аттестации.....	9
2.4. Оценочные материалы.....	9
2.5. Методические материалы.....	9
<b>РАЗДЕЛ 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>10</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>11</b>
Приложение 1 «План занятий» .....	11
Приложение 2 «Раздаточный материал» .....	16
Приложение 3 «Входная диагностика» .....	18
Приложение 4 «Итоговая диагностика» .....	20

**Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1. 1. Пояснительная записка**

Программа «Здоровая спина – стержень здоровой личности» физкультурно-спортивной направленности и заключается в том, чтобы помочь участникам осознать ценность своего здоровья.

Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе.

#### ***1.1.1. Направленность программы***

Программа «Здоровая спина – стержень здоровой личности» имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### ***1.1.2. Актуальность программы***

Сохранение здоровья детей – это закладка фундамента благополучия общества и следующих поколений. Кризисные явления в обществе способствовали изменению ритма и уровня жизни современных детей, увеличили их физическую и психическую нагрузку на организм. Все перемены отражаются в теле, поведении и самоощущении ребенка, что делает актуальным разработку инновационных проектов, программ и методик развития и оздоровления детей.

Состояние здоровья позвоночника – это показатель стойкости и уверенности ребенка в своем будущем, проекция внутренней устойчивости к постоянно изменяющимся условиям среды, показатель уровня здоровья в целом.

Самостоятельность ребёнка, особенно ярко проявляется, именно, в подростковом возрасте. В этот период подростки многое уже могут делать самостоятельно и стремятся расширить сферу своей деятельности. В этом они находят возможность удовлетворения стремительно развивающейся потребности быть и считаться взрослыми, которая превращается в доминирующую.

Неуверенность в себе низкая самооценка, не принятие в семье и в обществе сверстников – это малая часть того, что сгибает подростка внутри.

Вот почему очень важно давать подросткам посильные задания, вооружать их соответствующими знаниями, умениями и навыками.

Сколиоз (искривление позвоночника) — одна из тех болезней, что чаще всего возникает именно в детстве, но своими самыми страшными проявлениями «расцветает» гораздо позже, уже в подростковом периоде.

По типу происхождения сколиоз может быть, как врожденным, так и приобретенным — второй вариант встречается гораздо чаще. И, несмотря на то, что медики уже не одно столетие придирчиво изучают все аспекты такого явления, как деформация позвоночника, в 85% случаев сколиоза его причины остаются неизвестными.

Сколиоз показывает наличие устоявшейся негативной эмоции, которая давит на ребёнка каждый день. И тело берет на себя компенсирующую функцию,

чтобы не позволить ребенку «сломаться» физически и психологически. Таким образом, сохраняет внутренний стержень при давлении, происходит замещение физической составляющей, позвоночником, спиной. Люди, имеющие сколиоз, как правило, люди с очень сильной волей. Это люди, живущие в постоянном психоэмоциональном напряжении, испытывая невероятное психологическое давление.

Сутулость является одним из внешних проявлений грусти. Плечи опущенные, движения медленные, улыбка редкая, избегают контакта глаз, стеснительны, явно испытывающие дефицит радости.

Программы физкультурно-спортивной направленности обеспечивают развитие не только физических способностей, но и таких личностных качеств обучающихся, как благородство, рассудительность, честность, доброта, вежливость; а также воспитание чувства патриотизма, уважения друг к другу и к старшим.

### ***1.1.3. Значимость (обоснование актуальности программы) для конкретного региона***

Данная программа применяется в Ростовской области и развита в индустрии отдыха и оздоровления детей.

И направлена на то, чтобы научить подростка различать свои негативные внутренние состояния или просто усталость и «тяжесть» и вовремя дать своему организму отдохнуть, расслабиться и снова настроится на рабочий лад.

Программы физкультурно-спортивной направленности, как правило ведут спортсмены, люди, достигшие определенного уровня в занятиях спортом, поэтому для обучающихся ключевым приемом воспитательной деятельности становится личный пример тренера, спортивные традиции, сложившиеся в определенном регионе, а также традиции региональных спортивных школ в воспитании будущих спортсменов.

### ***1.1.4. Отличительные особенности программы***

Программа «Здоровая спина – стержень здоровой личности» свою очередь, позволяет научить ребёнка самосознанию, саморегуляции, приёмам релаксации и психологического расслабления и физического здоровья ребят. Разработаны занятия, упражнения, сделаны фотографии для дидактического материала.

### ***1.1.5. Новизна программы***

В программе «Здоровая спина – стержень здоровой личности» главный акцент поставлен на формировании культуры здоровья и отношения ребенка к своему здоровью через физические и психологические упражнения и занятия.

Основная идея создания и реализации психологической программы заключается в том, чтобы помочь участникам осознать ценность психологического и физического здоровья. Участники программы не просто осознают внутренние психологические проблемы, но и через актуализацию самописки и рефлексии «отпускают» зажимы, искажения ощущений в спине, внутренние конфликты, тревоги и др.

### ***1.1.6. Адресат программы***

Адресатами программы стали ребята от 11 до 14 лет отдыхающие в Детском санаторном оздоровительном лагере «Мир».

#### ***1.1.7. Сроки реализации программы***

Программа «Здоровая спина – стержень здоровой личности» рассчитана на одну смену в детском санаторном оздоровительном лагере «Мир». Продолжительность реализации программы 21 день, включает в себя 7 занятий по одному часу.

#### ***1.1.8. Уровень программы***

Уровень программы «Здоровая спина – стержень здоровой личности» стартовый (ознакомительный).

#### ***1.1.9. Особенности организации образовательного процесса***

Отличительной особенностью реализации программы «Здоровая спина – стержень здоровой личности» является то, что она разработана для детей отдыхающих в детском лагере и входящих в состав временных детских коллективов.

#### ***1.1.10. Форма обучения и режим занятий***

Обучение по программе «Здоровая спина – стержень здоровой личности» в Детском санаторном оздоровительном лагере «Мир» осуществляется в очной форме.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** – создание условий для укрепления психоэмоционального здоровья, формирование навыков самоощущения и саморегуляции, формирование благоприятного психологического здоровья, через включение ребят в психолого-педагогическую программу смены, независимо от их состояния психического и физического здоровья.

### **Задачи программы:**

1. Диагностика психологического состояния, анкетирование, интервьюирование; создание условий для реализации фронтальных занятий: актуализировать стремление к самопознанию, способствовать развитию сплоченности в коллективе, ориентации на ценности здоровья.
2. Актуализация базовой потребности в безопасности и принятии, формирование базового доверия к миру, обретение состояний психофизического комфорта и расслабления.
3. Содействие осознанию собственных ценностей и смыслов, внутренних целей, устремлений, планов, лежащих в основе здоровой опоры.
4. Создание условий для осознанного выражения собственных чувств и переживаний, рефлексия актуальных эмоциональных состояний в сплоченной малой группе (отряде).
5. Содействие формированию установки на здоровье и здоровый образ жизни, оптимизации гармоничного развития всего тела и в особенности правильной осанки (мышечное расслабление, снятие эмоционального напряжения).

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

Раздел	Тема	Количество часов	Форма аттестации
1.	Занятие №1 Вводная анкета.	1	Вводная диагностика. Анкетирование
2.	Занятие №2 Медитация – визуализация. «Дерево»	1	Медитация Упражнения в игровой форме
3.	Занятие №3 Восприятие своего тела	1	Упражнения в игровой форме
4.	Занятие №4 Надёжная опора.	1	Упражнения в игровой форме
5.	Занятие №5 Мои ресурсы.	1	Интерактивная форма. Беседа
6.	Занятие №6 Карта участника.	1	Практическая работа
7.	Занятие №7 Итоговая анкета	1	Анкетирование

#### 1.3.2. Содержание учебного плана

##### **Занятие №1. Вводная анкета**

Вводное занятие. «Здоровая спина – стержень здоровой личности». Знакомство со своим телом и его возможностями. Вводная диагностика. Анкетирование.

##### **Занятие №2. Медитация – визуализация. «Дерево»**

Упражнения «Дерево», «5 точек», «Я могу упасть» (в парах). Презентация Программного комплекса «Здоровый Я»

##### **Занятие №3. Восприятие своего тела**

Получить ощущение своего тела и осознать важность функции спины в жизнедеятельности человека. Медитация Упражнения в игровой форме.

##### **Занятие №4. Надежная опора**

Упражнения «10 минут», «Склеенные спины». Спина - надёжная опора всему телу. Связь спины с другими частями тела.

##### **Занятие №5. Мои ресурсы**

Упражнения «Лимон» «Дождь», «Мороженое». Восприятие своего тела, силы и слабости его частей. Концентрация внимания на своей спине. Осваиваем приёмы снятия психоэмоционального напряжения и саморегуляции. Упражнения в игровой форме.

##### **Занятие №6. Карта участника**

Заполнение карты участника психологического здоровья. Практическая работа.

##### **Занятие №7. Итоговая анкета**

Анкетирование участников программы.

#### **1.4. Планируемые результаты**

Предполагаем, что реализация данной программы «Здоровая спина – стержень здоровой личности» будет способствовать повышению успешности детей в жизни, развитию их жизнестойкости и самоконтроля, увеличению уверенности в себе, ориентации на будущий личностный рост, достижение успеха и самореализацию.

Через осознанные механизмы поиска причин искажений телесного здоровья, ребенок осознает причины нездоровья внутри, определяет их самостоятельно, и ищет взаимосвязи также сам, что способствует и росту рефлексии подростка, и самоорганизации, и уверенности в себе, что является базовой опорой, внутренним стержнем.

Педагоги – психологи, участвующие в программе, получили невероятный опыт, коррекционного маршрута личности в подростковом возрасте, которым готовы поделиться с коллегами психолого-педагогических служб детских лагерей Российской Федерации. Опыт реализации программы важно распространить для других организаций отдыха и оздоровления детей. Программа универсальна и готова к внедрению в практическую жизнь.

Родители и общество, в целом, получают подростков понимающих, осознающих практическую значимость психологической культуры и владеющих навыками психологической саморегуляции, стремящихся к укреплению своего здоровья.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график составляется индивидуально под каждую смену в Детском санаторном оздоровительном лагере «Мир» и не имеет фиксированных дат проведения занятий.

Программа «Здоровая спина – стержень здоровой личности» физкультурно-спортивной направленности проводится в основной период лагерной смены и занимает 7 дней.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### ***Материально-техническое обеспечение***

Финансовая составляющая и материально-техническая часть программного обеспечения, происходит за счёт администрации и руководства ДСОЛ «Мир»: были организованы места для проведения групповых и индивидуальных встреч с подростками, подготовлена и распечатана раздаточная литература и диагностические материалы. В лагере созданы все условия для проведения занятий с использованием компьютерных технологий. Психолого-педагогическая служба в ДСОЛ «Мир», оснащена кабинетами, ИКТ, для проведения занятий по программе «Здоровая спина – стержень здоровой личности» используется большой зал с ковриками «татами».

### ***Информационное обеспечение***

- сайт детского санаторного оздоровительного лагеря «Мир»;
- официальная страница в ВКонтakte;
- газета «Вестник Мира».

### ***Кадровое обеспечение***

- начальник лагеря;
- инструктор по спорту;
- педагог-психолог.

## **2.3. Формы аттестации**

Оценка образовательных результатов, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе должна носить вариативный характер, а инструменты оценки достижений детей и подростков должны способствовать росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностировать мотивацию достижений личности.

В рамках реализации программы «Здоровая спина – стержень здоровой личности» физкультурно-спортивной направленности предполагается аттестация в форме анкетирования, где участники программы показывают все, чему научились.

## **2.4. Оценочные материалы**

Программа «Здоровая спина – стержень здоровой личности» физкультурно-спортивной направленности носит краткосрочный характер и рассчитана на временные коллективы отдыхающих. Поэтому она не предусматривает использование оценочных материалов, а только воодушевляющей системы оценивания – заполнение карт по итогам занятий по программе.

## **2.5. Методические материалы**

Печатное методическое пособие, которое содержит поэтапное проведение каждого занятия программы «Здоровая спина – стержень здоровой личности» разработано специально для данной программы.

### РАЗДЕЛ 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дахин, А. Н. Моделирование в педагогике/А. Н. Дахин//, Идеи и идеалы № 1(3), т 2. 2010. С-15
2. Делимова, Ю. О. Моделирование в педагогике и дидактике / Ю. О. Делимова // Вестник Шадринского государственного педагогического института: науч. журн. - 2013. - N 3(19). - С. 33-38
3. Новиков А. М., Новиков Д. А. Методология научных исследований / Новиков А. М.,Новиков Д. А.//.– М.: Либроком. 2010. – 280 с. С. 195-196
4. Ядровская, М. В. Модели в педагогике / М. В. Ядровская//. Вестн. Том. гос. ун-та . 2013. №366.139-143 с. С. 139
5. Яковлев, Е. В. Педагогическое исследование: содержание и представление результатов / Е.В.Яковлев, Н. О. Яковлева.// Челябинск.: Изд-во РБИУ, 2010. – 217 с. С. - 138-149
6. Как помочь адаптироваться в лагере: психологическое сопровождение, занятия, упражнения, рекомендации / авт.-сост. Т.В. Молоканова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 139 с.
7. Выготский Л. С. Педагогическая психология. - М., 1991.-С. 138-144.
8. Запорожец А.В. Условия и движущие причины психического развития ребенка.
9. <http://www.voppsy.ru/issues/1989/892/892171.htm>
10. <http://community.livejournal.com/psyhistorik/66249.html>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1 «План занятий»

#### Занятие №1

##### **Цели:**

- познакомить детей с понятием здоровья в целом;
- сконцентрировать внимание ребят на строении человеческого тела (частей тела) и их функциях;
- рассказать о проекте «Здоровая спина».

##### **Задачи:**

- провести входящую диагностику (анкетирование).

##### **Ход занятия (занятия проводится в форме беседы):**

1. Психолог: «Ребята давайте сегодня поговорим о здоровье. Как вы считаете, что такое здоровье?».

Выслушиваются мнения детей.

Психолог подводит итог всему сказанному и хвалит ребят.

Здоровье – это полное физическое, психическое, духовное и социальное благополучие.

Психолог: «Скажите ребята, а что мы можем отнести к физическому здоровью?».

«Какие части тела вы знаете? Давайте выясним, какие функции выполняют определённые части тела?»

Останавливаемся на спине, подробнее обсуждаем её функции, говорим отдельно о позвоночном столбе как основе нашего тела, обращаем внимание на понятие осанки. Осанка – это правильное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении.

Психолог предлагает поразмышлять о том, как осанка влияет на физическое и психологическое состояние человека.

Психолог предлагает обратить внимание каждого на свое положение тела здесь и сейчас.

Психолог благодарит ребят и подводит итоги.

2. Психолог рассказывает о проекте «Здоровая спина».

3. Психолог проводит анкетирование.

#### Занятие №2

**Цель.** Получить ощущение своего тела и осознать важность функции спины в жизнедеятельности человека.

##### **Ход занятия**

##### **Медитация - визуализация «Дерево».**

Психолог: Ваш отряд мне представляется как смешанный лесок, в котором растут разные породы деревьев.

Каждому из вас предлагаю представить себя тем деревом, с которым вы хотели бы сравнить своё физическое или эмоциональное состояние.

«Ваше дерево ..... растёт среди других деревьев. Каждый день солнце освещает его макушку крону, образованную ветвями. Ветви произрастают из ствола. Они направлены вверх к небу..., в стороны к другим деревьям, переплетаясь ветвями..., или свисают вниз к земле. Ствол вашего дерева ровный..., тонкий..., толстый. Гладкий..., шершавый.... Длинный..., короткий....

Ствол тянется от земли, в которой прячутся корни дерева.

Корни вашего дерева глубоко уходят в землю... или разрастаются вширь, соприкасаясь и переплетаясь с корнями других деревьев.

А может ваше дерево растёт поодаль от других? Его ветви и корни любят простор и свободу.

Попробуйте потянуться ветками так, как вам хочется. В это время светит солнце или пасмурно, идёт дождь или дует ветер. Ветви качаются под порывами ветра, поникают от капель воды. А может, ваше дерево покрыто снегом или инеем, скованно морозом. Его ветви под снежной и ледяной тяжестью. Подумайте о своём дереве столько, сколько вам хочется». (Пауза. Звучит музыка)

Вопросы психолога

1. Какое дерево ты представлял? (каждый называет породу дерева)
2. В какое время года растёт ваше дерево? (ответы детей)
3. Какой частью твоего тела были ствол, ветви, корни представляемого дерева? (ответы детей)
4. Какие части дерева при разной погоде изменялись? (ответы детей)
5. Какая часть оставалась неизменной? (ответы детей)

Именно Ствол является основой дерева.

По стволу поступают питательные вещества ветвям, листьям, плодам.

Даже когда корни начинают отмирать, ствол ещё старается по капельке кормить ветви, листья и плоды. А когда дерево погибает, ствол долго может служить людям.

Вывод. Спина – главная часть нашего тела. Позвоночник – стержень спины. По нему проходят различные нервы. Он окутан мышцами. В нашем теле находятся все органы на своих местах, пока спина ровная, пока позвоночник не искривлён.

Рефлексия упражнения. Дети делятся своими впечатлениями и ощущениями от выполнения упражнений.

Психолог. Когда я чувствую, что моему телу нужна помощь, в первую очередь я подумаю о спине, так как она самая главная опора всему в моём теле.

Попробуем выполнить упражнения

**Упражнение «Я могу упасть»**

Цель. Осознание спины (зоны плеч, лопаток, поясницы)

Дети разбиваются на пары (тройки). Один становится «нуждающимся» в помощи, другие осуществляют ему поддержку. Поддерживающие становятся за спиной «нуждающегося» и после его слов «Я могу упасть» и движения туловища назад подставляют ладони и своё туловище, как опору, тремя способами:

- 1) ладони в районе лопаток (пальцами вверх),
- 2) под лопатками (пальцами вниз),
- 3) подставляют свои плечи с обеих сторон.

### **Рефлексия занятия.**

Какое упражнение больше понравилось?

Какие ощущения для тебя были необычными?

Что ты узнал о своей спине?

С кем ты поделишься этими знаниями?

### **Ритуал прощания: «Проверь свою осанку»**

Упражнение выполняется стоя. Смотрим прямо перед собой. Плечи приподнимаем вверх.

Затем отводим назад и опускаем вниз. Руки свободно висят вдоль туловища.

Психолог. Всем спасибо. До новых встреч.

## **Занятие №3**

**Цель.** Восприятие силы и слабости спины

**Задачи.** Освоить приёмы снятия психоэмоционального напряжения и саморегуляции.

**Примечание.** Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления.

Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению является патология соответствующих органов, болезни костно-мышечной системы.

### **Упражнение «Лимон» (для мальчиков)**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### **Упражнение «Дождь» (Постукивающий массаж) (для девочек)**

**Цель.** Сфокусировать внимание участников на ощущениях в спине, а также усилить их способность к концентрации на взаимодействии друг с другом.

1. Участники разбиваются на пары. Один становится в удобную позу, разводит руки в стороны и закрывает глаза. Другой кончиками пальцев начинает слегка постукивать его по голове, шее, плечам и спине. Ритм и сила движения «массажиста» согласовываются с текстом, произносимым психологом.

Психолог. Кажется, дождь начинается.

Идёт описание «дождя»:

1. Капли редкие. Постукивание кончиками пальцев.

2. Капли падают чаще. Постукивание кончиками пальцев.
3. Пошёл сильный дождь. Хаотичные движения всеми пальцами по спине.
4. Град. Сильное постукивание пальцами и щепотью.
5. Ливень. Прямые движения всей плоскостью ладони по спине от плеч до поясницы.

6. Теперь партнеры меняются ролями

Тот, кто делает массаж, решает сам, в каких местах он постукивает слабо (нежно), в каких - сильнее.

### **Упражнение «Мороженое»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы - мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполнять упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

### **Рефлексия занятия.**

Какое упражнение больше понравилось?

Какие ощущения для тебя были необычными?

Что ты узнал о своей спине?

С кем ты поделишься этими знаниями?

### **Ритуал прощания: «Проверь свою осанку»**

Упражнение выполняется стоя. Смотрим прямо перед собой. Плечи приподнимаем вверх.

Затем отводим назад и опускаем вниз. Руки свободно висят вдоль туловища.

Психолог. Всем спасибо. До новых встреч.

## **Занятие №4**

**Цель.** Осознание спины (зоны плеч, лопаток, поясницы)

Проводится в парах. Участники находят себе одним из способов пару. (Самостоятельно, по условным знакам, вслепую).

### **Упражнение «Склеенные спины».**

Усаживаются на пол спина к спине. По сигналу ведущего

1. один сгибается к своим ногам, другой следует его движению;
2. один напирает силой, отклоняясь назад, другой следует его движению
3. зацепившись руками в районе локтевого сустава, партнёры пытаются встать на ноги.

### **Упражнение «10 минут».**

Мы все предпочитаем работать с людьми, которые не отвлекаются, обладают ясным восприятием своих собственных ощущений и мыслей, живо и с интересом наблюдают за другими членами группы и сознательно подходят к

выполнению задания, над которым в данный момент работает вся группа. Подобная концентрация внимания в группах должна постоянно развиваться и тренироваться. Каждый участник в той или иной степени склонен уходить в свой внутренний мир и пребывать в своих мыслях, мечтах и воспоминаниях. Понятно, что в это время он не способен в полной мере чувствовать свою принадлежность данному моменту и данной группе. Чтобы добиться от своих подопечных внимания, мы предлагаем Вам использовать различные короткие упражнения, которые мобилизуют энергию, усиливают концентрацию и приносят удивительные или просто очень приятные ощущения. В этом упражнении участники могут потренировать восприятие своего тела.

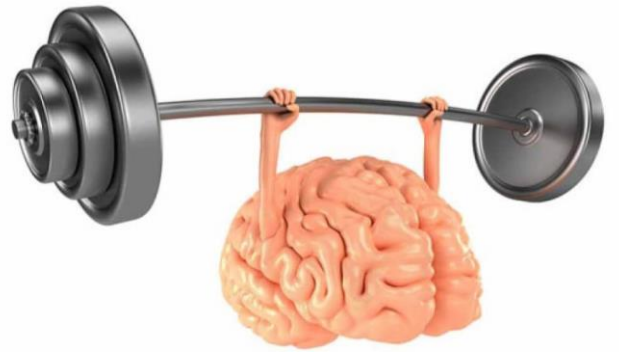
Попросите участников отставить стулья в сторону и распределиться по комнате. Скажите примерно следующее: «Просто стойте здесь, закройте глаза и постарайтесь полнее ощутить свое тело. Подумайте о том, как вы стоите. Чувствуете ли вы какое-нибудь напряжение и можете ли от него избавиться? Теперь сконцентрируйте внимание на ногах. Почувствуйте, не двигаясь, как они стоят на полу. Ощутите, как распределяется ваш вес. Он распределяется равномерно или концентрируется больше на пятках или мысках, на внутренней или внешней стороне ступни? Твердо ли стоят ваши ноги на полу? Или ваши ноги только частично соприкасаются с полом? Как вы ощущаете ноги выше ступней? Замечаете ли вы какие-либо различия в восприятии правой и левой ноги? Являются ли ваши ноги надежной опорой телу, связывают ли они его со ступнями? 2. Теперь вы можете, слегка подвигавшись, попробовать изменить контакт ног с полом. Как вы ощущаете ноги и ступни теперь, когда переместили вес тела? 3. Откройте глаза и снова начните медленно ходить по комнате. Почувствуйте, как ваши ступни касаются пола. Вы двигаетесь пластично, живо, шаркаете, топаете? (30 секунд). Перейдите на вашу обычную манеру движения и снова ощутите свои ноги... А теперь идите быстрее. Еще немного быстрее, не переходя на бег... Ощутите, как изменяется контакт ног с полом, когда ускоряется темп... 4. Снова вернитесь к нормальному темпу ходьбы... Еще медленнее... Остановитесь и закройте на мгновение глаза... Ощутите теперь ваше тело. Почувствуйте, как вы дышите... Теперь откройте глаза, внимательно осмотрите комнату и вернитесь на свое место».



Человек с правильной осанкой выглядит следующим образом:



- ✓ Голова и туловище держатся прямо.
- ✓ Голова слегка приподнята.
- ✓ Плечи несколько отведены назад.
- ✓ Грудная клетка развернута.
- ✓ Плечи находятся на одном уровне.
- ✓ Живот подтянут.
- ✓ В поясничной области имеется небольшой изгиб вперед.



**Приложение 3 «Входная диагностика»**  
**АНКЕТА**

**Ф.И.** \_\_\_\_\_ **возраст** \_\_\_\_\_ **отряд** \_\_\_\_\_  
**№** \_\_\_\_\_

Дорогой друг! Ты прекрасен и здоров! Познакомь нас со своим телом и его возможностями, расскажи нам о себе с помощью этой анкеты!

Оцени по шкале от 1 до 9, насколько Ты удовлетворен своим здоровьем, насколько благоприятны твои ощущения в теле! Используй шкалу, где 1 – самый низкий результат (я недоволен, не согласен), 5 –средний результат (удовлетворен, чувствую себя средне), 9 –самый высокий результат (все супер!).

<b>Мое тело – моя крепость!</b>	<b>Обведи в круг оценку:</b>	<b>Если твоя оценка ниже 3, поясни пожалуйста – почему?</b>
1. Мое здоровье в целом	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
2. Моя подвижность и активность в течение дня	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
3. Я управляю своим телом и тело помогает мне	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
4. Мое физическое развитие и спортивная подготовка	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
5. Я чувствую, когда устал и помогаю своему организму	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
<b>Моя спина – моя опора!</b>	<b>Обведи в круг оценку:</b>	<b>Если твоя оценка ниже 3, поясни пожалуйста – почему?</b>
6. Моя спина, как опора – здорова!	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
7. Пластичность и гибкость спины	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
8. Сила и выносливость моей спины	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
9. Я контролирую нагрузку на спину, осознаю усталость	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
10. Я способен помочь своей спине и вовремя отдохнуть	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
11. Я знаю, как укреплять силу мышц в своей спине	1 2 3 4 5 6 7 8 9	

Самоощущение моего Я	Обведи в круг оценку:	
12. Я доволен собой и своими успехами на настоящий момент	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я недоволен собой и своими успехами на настоящий момент
13. Я чувствую себя в безопасности, защищенным	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я чувствую себя незащищенным, мне не безопасно
14. Я готов рисковать, я смелый	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я не готов рисковать, мне страшно
15. Я уверен в себе, в своих способностях	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я не уверен в себе, в своих способностях
16. Я чувствую и понимаю себя	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я не чувствую и не понимаю себя
17. У меня есть на кого опереться, меня поддерживают	9 8 7 6 5 4 3 2 1	У меня нет опоры, меня не поддерживают

18. Когда мне плохо, мне помогает (что? кто?)

---



---



---

19. Мои усталость и боль я чувствую в теле, как?

---



---



---

20. В рамках участия в программе «Здоровая спина» я бы хотел...

---



---



---

Благодарим тебя за искренность!

**Приложение 4 «Итоговая диагностика»**  
**Диагностическая анкета «Здоровая спина» (итоговая)**

**Мои ФИО** \_\_\_\_\_

**Мой возраст** \_\_\_\_\_ **Мой отряд №** \_\_\_\_\_

Дорогой друг! Ты прекрасен и здоров! Познакомь нас со своим телом и его возможностями, расскажи нам о себе с помощью этой анкеты!

Оцени по шкале от 1 до 9, насколько Ты удовлетворен своим здоровьем, насколько благоприятны твои ощущения в теле! Используй шкалу, где 1 – самый низкий результат (я недоволен, не согласен), 5 –средний результат (удовлетворен, чувствую себя средне), 9 –самый высокий результат (все супер!).

<b>Мое тело – моя крепость!</b>	<b>Обведи в круг оценку:</b>	<b>Если твоя оценка ниже 3, поясни пожалуйста – почему?</b>
1. Мое здоровье в целом	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
2. Моя подвижность и активность в течение дня	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
3. Я чувствую своё тело, и тело помогает мне	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
4. Мое физическое развитие и спортивная подготовка	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
5. Я контролирую, когда устал и помогаю своему организму	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
<b>Моя спина – моя опора!</b>	<b>Обведи в круг оценку:</b>	<b>Если твоя оценка ниже 3, поясни пожалуйста – почему?</b>
6. Моя спина, как опора здорова!	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
7. Пластичность и гибкость спины	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
8. Сила и выносливость моей спины	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
9. Я контролирую нагрузку на спину, осознаю усталость	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
10. Я умею помочь своей спине и вовремя отдохнуть	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
11. Я знаю, как укреплять силу мышц в своей спине	1 2 3 4 5 6 7 8 9	

<b>Самоощущение моего Я</b>	<b>Обведи в круг оценку:</b>	<b>Если твоя оценка ниже 3,</b>
-----------------------------	------------------------------	---------------------------------

		<b>поясни пожалуйста – почему?</b>
<b>12. Я доволен собой и своими успехами на настоящий момент</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
13. Я чувствую себя в безопасности, защищенным	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
14. Я смелый, я готов поддержать другого	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
15. Я уверен в себе, и своих силах	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
16. Я чувствую и понимаю себя	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
17. У меня есть на кого опереться, меня поддерживают	1 2 3 4 5 6 7 8 9	

18. Когда мне плохо, мне помогает (что? кто?)

---



---



---

19. Как и в какой части тела я чувствую усталость

---



---



---

20. Проект «Здоровая спина» меня научил ...

---



---



---