**Приложение № 4**

**Школа Здоровья**

В нашем городе есть Школа Здоровья. Занимаются в ней люди разного возраста, около ста человек, в основном – женщины. Занятия проходят по группам три раза в неделю в спортивном комплексе «Олимпийский». Более 20 лет руководит Школой Здоровья Ефименко Светлана Васильевна.

**Из беседы с Ефименко Светланой Васильевной, руководителем Школы Здоровья:**

* *Я – член ассоциации альтернативных технологий по оздоровлению Юга России, там представляла свою концепцию, которую использую на занятиях.  Сейчас уже очень многие понимают, что к проблеме нездоровья надо подходить комплексно, одними лекарствами не обойдешься. Моя задача – научить людей быть здоровыми. Поэтому в мою программу входят и дыхательные упражнения, и растяжка, и элементы йоги и тибетского комплекса. Также применяю систему правильного питания. Обязательно – индивидуальный подход к каждому. Учимся правильно ходить, наклоняться, создаем мышечный корсет. И вот результат – килограммы уходят вместе с букетом болезней. И ещё наших женщин сразу можно узнать на улице. Кому-то из них уже за семьдесят, но походка, осанка, взгляд – «скидывают» сразу лет 15, а то и 20. Люди меняются не только внешне, но и внутренне – хочется жить, любить.  Представьте, какую радость мне приносит каждый, даже самый маленький шаг вперёд моих подопечных.*

Сама Светлана Васильевна Ефименко пришла к своей системе «благодаря» болезням. Был и у неё период, когда она, больная и тучная, была прикована к постели. Но однажды нашла силы, написала себе программу и, никому ничего не говоря, начала ее выполнять. Благодаря ежедневной работе над собой, постепенно стала на ноги, научилась снова улыбаться и радоваться жизни. А теперь учит этому других, помогает людям восстановить здоровье и быть здоровыми.

(См. ФОТО № 6, 7, 8, 9)