

Комплекс упражнений производственной гимнастики для работников офиса

1 - голова поочередно наклоняется во все стороны (в правую, левую, назад и вперед), а затем медленно вращается по часовой, а затем против часовой стрелки;

2 - аналогичное вращение кистей рук (сначала одной, потом другой, затем обеими – также со сменой направления);

3 - повороты корпуса в одну и другую сторону с одновременным выбрасыванием в сторону поворота руки (правой – при повороте влево, и наоборот);

4 - расслабление и напряжение мышц живота (можно выполнять даже не вставая со стула);

5 - также сидя на стуле, немного приподнять вытянутые ноги и опустить их на место, повторив упражнение несколько раз;

6 - повторить упражнение для кистей рук, но уже применительно к щиколоткам (повороты и вращения в обе стороны);

7 - 10-15 раз поочередно приподняться на носках, а затем на пятках;

8 - сделать несколько легких прыжков на месте;

9 - поставив ноги на уровне ширины плеч и руки на пояс, наклониться вперед, назад, влево и вправо;

10 - сделать несколько вращений бедрами (по часовой стрелке и против нее);

11 - походить на месте;

12 - сделать несколько махов руками;

13 - поприсесть (количество раз – в зависимости от готовности, возраста и конституции тела);

14 - наклониться, постаравшись дотянуться кончиками пальцев до пола;

15 - сев на стул, закрыть глаза и расслабленно посидеть около 30 секунд;

16 - поочередно 10-15 раз зажмуриваться и широко распахивать глаза;

17 - поводить взглядом по кругу (в одну, а затем в другую сторону);

18 - сосредоточиться взглядом на каких-либо дальних предметах.

В основе производственной гимнастики лежит феномен активного отдыха (И.В. Семенов) - утомленные мышцы быстрее восстанавливаются не при полном покое, а при работе других мышц, поэтому в комплекс физкультурной паузы следует включать такие упражнения, которые влияли бы иначе, чем трудовые движения, воздействовали на другие мышечные группы и части тела, так как принцип активного отдыха наиболее эффективно реализуется при переключении с одного вида деятельности на другой. Физкультурная пауза проводится через 2-3,5 ч. Во 2-й половине дня - физкультпауза и физкультминутки (по мере необходимости). Занятия производственной гимнастикой проводятся, как правило, с музыкальным сопровождением. Оно должно быть ярким, призывным, создающим бодрое настроение, выразительным, соответствующим динамике выполняемых упражнений.

Продлите свою молодость и радость от успешной работы.

Составила: методист Алибаева О.В.



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского
автономного округа - Югры
«Радужинский реабилитационный
центр для детей и подростков с
ограниченными возможностями»



ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

памятка для специалистов

г. Радужный
2018

Методика составления и проведения производственной гимнастики зависит от динамики работоспособности человека в течение трудового дня. Комплексы разрабатываются для работающих стоя, сидя, с длительным напряжением внимания, зрения. Длительное сидение за рабочим столом, однотипное положение и напряженный взгляд в компьютер вызывают в организме человека переутомление. Немеют мышцы спины, появляются застойные явления малого таза, отекающие явления нижних конечностей. Из-за светлого мерцающего экрана начинают болеть глаза, лопаются кровеносные сосуды. В связи сидячим рабочим положением, в минимальном режиме работает кардио-респираторная система. Сердце слабо выбрасывает кровь в малый круг кровообращения и головной мозг испытывает недостаток в питательных веществах и кислорода. Наши легкие двигаются с ограниченной экскурсией, поэтому происходит минимальная вентиляция легких. При напряженной сидячей позе, не задействован активно костно-мышечный аппарат, поэтому мышцы дрябнут. Наступает раннее старение организма. Постепенно нарастает утомление. Из-за напряжения нервной системы увеличивается количество ошибок и ухудшается качество работы. Появляется нервозность в отношениях с людьми. На защиту здоровья приходит производственная гимнастика. Выполняя комплекс упражнений, улучшается деятельность кардио-респираторной системы, весь организм «наливается» теплом и приятной усталостью. Онемевшие участки согреваются, проходит головная боль и снимается нервное напряжение.

Производственная гимнастика подразделяется на 3 вида:

1. Вводная гимнастика (до начала работы);
2. Физкультпауза (5-6 мин), микропауза (20-30 с) проводится во время рабочего процесса;
3. Гимнастика после работы.

Задачи производственной гимнастики:

1. Улучшение кровообращения, содействие устранению застойных явлений;
2. Улучшение деятельности дыхательной системы;
3. Воздействие на мышечную систему тела: укрепление мышц плечевого пояса, спины, живота;
4. Достижение расслабленного состояния утомленных мышечных групп: плечевого пояса, поясничного отдела.
5. Развитие подвижности в суставах.
6. Улучшение осанки, предупреждение переутомления, повышение работоспособности;

Комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих сидя

1-2 - сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

3-5 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад, разводят руки в стороны - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ноги.

6 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой - выдох,

возвращаются в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

7-9 - стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх - вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула - выдох. Повторяют 3-4 раза.

10-11 - стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают, держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая - выдох, выпрямляясь - вдох.

12-14- стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте - выдох, при возвращении в исходное положение-вдох. Повторяют 5-6 раз.

15-16- сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

17 - сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

18-19- стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед - вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

20 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок - вдох, возвращаясь в исходное положение -выдох, то же для левой руки.

Комплекс упражнений для глаз № 1

1. периодически (раз в 60-120 минут) переключать зрение с близкого на дальнее – просто смотреть вдаль в течение 5-7 минут;
2. максимально зажмурить, затем широко открыть глаза; повторить 10 раз;
3. делать движения глазами вверх/вниз, влево/вправо, вращать ими по часовой стрелке и против нее; каждое движение повторить по 10 раз;
4. свести глаза к носу (попытаться посмотреть на собственную переносицу), расслабить глаза; повторить 10 раз.



Комплекс упражнений для глаз № 2 (по системе профессора Жданова)

Перед выполнением упражнений сядьте удобно, выпрямите спину и расслабьтесь. Поморгайте глазами быстро, затем медленно. Упражнения выполняются тщательно и медленно.

1. Глаза вверх, вниз – 2 раза. Поморгали глазами.
2. Глаза вправо, влево – 2 раза. Поморгали глазами.
3. Рисуем глазами квадрат – 2 раза по часовой стрелке. Поморгали глазами.
4. Рисуем глазами квадрат - 2 раза против часовой стрелки. Поморгали глазами.
5. Рисуем глазами круг по часовой стрелке – 2 раза. Поморгали глазами.
6. Рисуем глазами круг против часовой стрелки – 2 раза. Поморгали глазами.
7. Рисуем глазами волнистую змейку в правую сторону, а затем в левую. Поморгали глазами.
8. Теперь несильно потрите глаза кулачками. Разогрейте ладони, потирая их друг о друга и приложите их к глазам так, чтобы не проникал свет, и повторите все вышеперечисленные упражнения по три раза.
9. Не снимая ладони с глаз, расслабьтесь, представьте себя в лесу или на берегу моря, подумайте о чем-нибудь хорошем. Можно помедитировать.
10. Затем, часто моргая, откройте глаза. Резко не вставайте.
11. Для того, чтобы не просто снять напряжение с глаз, но и улучшить зрение, выполняйте упражнения 2-3 раза в день, до еды, чтобы глаза омывала голодная кровь.

Комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда

- 1 - потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены "в замок" - вдох, руки опускают - выдох.
- 2 - ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову - вдох, опуская руки и приставляя ногу - выдох.
- 3 - руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз - выдох, выпрямляясь, руки назад, поднимаются на носки - вдох.
- 4 - прыжки на месте на носках, руки на поясе.
- 5 -руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.
- 6 - поднимая руки вверх, прогибаются назад - вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на поясе - выдох.
- 7 - ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки - выдох.

Каждое упражнение повторяют 6-12 раз. Перед началом и в конце занятия" спокойная ходьба, после 4-5 упражнений для людей, более физически подготовленных, - ускоренная ходьба или бег 1-3 мин.