



## ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

*Методическое пособие*

МАОУ гимназия имени А. П. Чехова



г. Таганрог - 2021 г.

## **Введение.**

Труд – источник материальной и духовной культуры, основное средство формирования и совершенствования способностей человека. Наряду с улучшениями условий труда, применением прогрессивных методов, позволяющих повысить уровень общественного производства, наблюдаются и отрицательные стороны научно-технического прогресса. Это повышение нервно-эмоционального напряжения и уменьшение мышечной активности. А ведь мышечная деятельность – это жизненная, биологическая потребность организма, одно из важнейших условий нормальной жизнедеятельности человека.

Повысить тонус организма, улучшить настроение и зарядить энергией работника поможет физическая активность. С помощью физкультминутки можно снять стресс и раздраженность, размять затекшие, привыкшие к одному и тому же положению мышцы. А также упражнения улучшают кровообращение и обменные процессы, дарят “второе дыхание” работе таких частей тела, как спина, глаза, руки, шея.

**Актуальность** методического пособия обусловлена ухудшением состояния здоровья населения, социально-экономическими изменениями в обществе, несформированной потребностью к регулярным занятиям физической культурой, а также низким уровнем физической работоспособности, что негативно влияет на производительность труда.

Комплекс физкультурно-оздоровительной деятельности представляет собой использование различных средств, форм и методов занятий, что обеспечивает ряд принципиально различных эффектов мышечной деятельности и физических факторов среды.

В качестве основных трудовых нагрузок, обуславливающих развитие производственно-профессионального стресса (стрессового состояния) обозначаются:

- при умственной нагрузке - длительный и ненормированный рабочий день с работой в сменном режиме, работа в состоянии дефицита времени, длительность сосредоточенного внимания, плотность сигналов и сообщений в единицу времени, выраженная ответственность;

- при зрительной нагрузке - высокая точность выполняемой работы, необходимость высокой координации сенсорных и моторных элементов зрительной системы, т.е. координации зрения с системой органов движения, время работы непосредственно с экраном видео дисплейных терминалов (ВДТ) и персональных электронно-вычислительных машин (ПЭВМ);

**Производственная гимнастика** – это набор физических упражнений, которые выполняются на рабочем месте и включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления. Комплекс составляется с учётом условий труда.

**Цель** производственной гимнастики - укрепление здоровья и повышение эффективности труда.

## **Задачи производственной гимнастики:**

- 1) улучшить здоровье трудящихся, которое достигается в результате систематических занятий физическими упражнениями;
- 2) увеличить работоспособности, снижение профессионального утомления;
- 3) повысить общую культуру движения, улучшить двигательную координацию, что обеспечивает более точное выполнение рабочих операций;
- 4) содействовать вовлечению работающего населения в занятия массовыми формами физической культуры;
- 5) воспитать эстетический вкус занимающихся, этому во многом способствует четкая и красивая демонстрация упражнений, их выполнение с музыкальным сопровождением.

**Здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека рассматривается не только как моментное состояние функций организма, но и как его потенциальные, резервные возможности.

**Образ жизни** - устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности человека.

**Самочувствие** – субъективное ощущение состояния здоровья, физических и душевных сил. Самочувствие отражает изменения, происходящие в организме под влиянием занятий физическими упражнениями, под воздействием внешних факторов, общего психофизического состояния.

**Двигательный режим** - часть общего режима, который складывается из необходимых бытовых нагрузок, а также нагрузок, получаемых при различных физических упражнениях и видах двигательной активности, при выполнении профессиональных обязанностей.

**Утомление** – это временное снижение работоспособности, которое сопровождается субъективным ощущением усталости и является защитной реакцией организма, предотвращающей переутомление.

Существуют различные формы производственной гимнастики:

**Вводная гимнастика** – это физические упражнения, проводимые до работы с целью подготовки организма к предстоящей деятельности, по своему влиянию на организм вводная гимнастика отнесена к средствам, действующим сходно со средствами активного отдыха.

**Физкультурная пауза** - эта форма производственной гимнастики, проводимая в первую и вторую половины рабочего дня в течение 5-6 минут, в течение которой выполняется комплекс из 6-7 специально подобранных физических упражнений.

**Физкультурная минутка** – это малая форма активного отдыха, в виде кратковременной физкультурной паузы, которая проводится для того, чтобы локально воздействовать на утомленную группу мышц. Она состоит из 2-3 упражнений и проводится в течение рабочего дня несколько раз по 1 – 2 мин.

**Микропауза** активного отдыха – это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20-30 с., снижая при этом общее или локальное утомление, путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы.

**Фоновая физическая культура** – включает в себя гигиеническую физическую культуру в рамках повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными физическими нагрузками), а также туризм, фитнес, физкультурно-оздоровительные развлечения, оздоровительный бег и др. Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности.

**Производственная ФК** представляет собой систему физкультурных мероприятий, применяющихся как в режиме труда, так и во внерабочее время, включающих в себя производственную гимнастику и оздоровительно профилактические комплексы, мероприятия по восстановлению после работы и профессионально-прикладную физическую подготовку.

Профессии, связанные с умственным трудом, требующие постоянного умственного напряжения относятся к четвертой группе труда согласно классификации В.И. Ильинича (2000).

Работникам четвертой группы труда рекомендованы следующие упражнения: стретчинг, отведение плеч назад, круговые движения в плечевом суставе, упражнения для мышц туловища, рук, ног; динамические упражнения: бег, приседания, прыжки, переходящие в ходьбу; повороты, подъем рук через стороны; элементы фитнеса; гимнастика для глаз.

**Стретчинг** – это комплекс упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Существует два типа стретчинга: баллистические упражнения – маховые движения руками и ногами, сгибание и разгибание туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и статические упражнения – с фиксацией движения (10-30 сек).

## Комплекс производственной гимнастики для педагогов:

(Внимание! На сытый желудок не рекомендуется выполнять активные упражнения)

| №  | Описание упражнения   | Кол-во раз/мин | Демонстрация упражнения  | Методические указания; эффективность упражнения.   |
|----|---|----------------|--|--|
| 1  | Исходное положение (далее – ИП) Стойка ноги вместе, руки на пояс; Приседание, руки поднимая вперед перед грудью.  | 3-6 раз        |    | Упражнение позволяет укрепить мышцы ног, возможно выполнять с любой скоростью.   |
| 2. | И. П. - стойка ноги врозь, Поднимаем руки перед собой одну за другой ладонями вверх; Касаемся ладонями плеч; Поднимаем каждую руку по очереди вверх; Хлопок ладонями над головой. | 3-4 раза       |   | Темп средний. Упражнение улучшает работу ЖКТ, уменьшается количество шлаков, выпрямляется позвоночник, улучшается гибкость позвоночника, укрепляются мышцы корпуса, органы возвращаются на свое место. |
| 3. | И.П. - стойка ноги врозь или вместе, руки на пояс; Прыжок вверх, руки вверх;  | 3-6 прыжков    |  | Прыжки омолаживают клетки, активно перемещают лимфатическую жидкость.  |

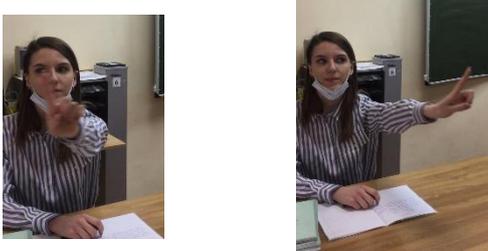
|    |   |         |  |  |
|----|---|---------|--|--|
| 4. | И. П. - широкая стойка, руки на пояс; Поворот туловища влево; Поворот туловища вправо.  | 4-6 раз |    | Темп средний. Упражнение способствует улучшению подвижности и гибкости суставов позвоночного столба; тонизирует мышцы спины; уменьшению объема талии.  |
| 5. | И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс; Наклон туловища вперед, ладонями касаясь правой ноги, пола, левой ноги; Вернуться в исходное положение.                             | 4-6 раз |   | Темп средний. Наклоны способствуют снижению стресса, улучшению эмоционального фона, уменьшению депрессии. Упражнение укрепляет нервную систему; снимают напряжение в спине, шее, активируя мышцы живота. |
| 6. | И. П. -стойка ноги вместе или ноги врозь; Руки вытянуть вперед ладонями вниз; Поднимать правую ногу и коснуться левой ладони; Поднять левую ногу и коснуться правой ладони. | 4-6 раз |  | Темп медленный, средний. При поднятии ног Вы подтягиваете мышцы и сухожилия бедра и голени.  |

|     |  |           |  |   |
|-----|--|-----------|--|---|
| 7.  | .И.П. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, как показано на рис. 1 – поднять руки вверх, слегка отводя их назад                                | 2-3 мин   |    | Стретчинговое упражнение для мышц спины. Темп выполнения медленный. Упражнение повышает тонус мышц верхнего и среднего отдела спины.  |
| 8.  | И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклон головы вправо. Наклон головы влево. Наклон головы вперед. Наклон головы назад                     | . 1-2 мин |    | Исключаются «рывковые» движения, темп медленный. Снятие напряжения в шейном отделе.   |
| 9.  | И. П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. Круговые движения вперед. Круговые движения назад.                        | 4-6 раз   |  | Следует выполнять движения медленно, синхронизируя с дыханием. Это упражнение придает гибкость плечам и верхней части спины, растягивает мышцы груди  |
| 10. | Спуск по лестнице. Руки перед собой согнуты в локтевых суставах; Левая рука вперед, правая остается прижата к корпусу, Правая рука вперед, левая | 2-3 мин   |  | Ходьба <b>по лестнице</b> помогает сжигать больше калорий каждую минуту по сравнению с бегом. Благодаря сжиганию калорий, вы избавляетесь от лишнего веса. Упражнение повышает тонус мышц верхнего и среднего |

|     |  |                |  |   |
|-----|--|----------------|--|---|
|     | <p>остаётся прижата к корпусу. Имитация ударов в боксе. Рука выводится вперед на выдох.</p>                                  |                |  | <p>отдала спины.</p>  |
| 11  | <p>Подъем по лестнице. Подпрыгивание. Ладони сжаты в кулак. Руки согнуты в локтевых суставах.</p>                            | <p>2-3 мин</p> |     | <p>Темп средний, с постепенным увеличением до быстрого. <b>Ходьба по лестнице</b> помогает нашему организму вырабатывать эндорфин (гормон счастья).</p> |
| 12. | <p>И.П. - сидя на стуле; Руки на подлокотниках; Поворот головы вправо, влево; Наклон головы вниз.</p>                        | <p>2 мин</p>   |   | <p>Темп медленный. Упражнение снимает напряжение в шейном отделе позвоночника, необходимо при работе сидя.</p>  |
| 13. | <p>И.П. - сидя на стуле; Поворот туловища вправо, влево; Ладони скрестить; Достать ладонями правого бедра, затем левого.</p> | <p>4-5 раз</p> |  | <p>Темп медленный. Упражнение укрепляет поясничный отдел спины, позволяет растягивать мышцы спины.</p>  |

|     |  |         |  |  |
|-----|--|---------|--|--|
| 14. | И.П.- сидя на стуле;<br>Руки в стороны;<br>Завести правую руку за голову;<br>Левой рукой немного надавить на локоть;<br>Поменять руки и повторить упражнение;<br>Затем завести руки за голову и соединить в «замок». | 4-5раз  |    | Почувствуйте растяжение мышц верхней части спины, локоть вертикально вверх.<br>Упражнение хорошо разрабатывает плечевые суставы, а также это упражнение способно поддерживать позвоночник в хорошем состоянии. |
| 15. | И.П.- стоя перед стулом;<br>Ноги вместе, руки опущены;<br>Выполняются наклоны туловища вперед;<br>Ладонями касаться стула, затем пола;<br>Вернуться в исходное положение.  | 4-5 раз |   | Упражнение направлено на стретчинг мышц спины, рук, плеч; позволяет снять напряжение при работе сидя.<br>Темп средний, увеличивать постепенно.   |
| 16. | И.П.- сидя на стуле;<br>Руки находятся за спиной;<br>Ладони опираются на сидущку стула;<br>Выгибать туловище вперед, приподнимаясь.  | 4 раза  |  | Упражнение направлено на стретчинг мышц спины, таза; позволяет снять напряжение при работе сидя.<br>Темп медленный.  |

|     |   |           |  |  |
|-----|---|-----------|--|--|
| 17. | И П – стоя, основная стойка;<br>Опираясь руками на спинку стула поднять назад правую ногу, затем левую ногу.  | 4-6 раз   |    | Для женщин проработка зоны ягодиц и бедер особенно важна, так как именно в этой части откладывается наибольшее количество лишних жировых отложений. Упражнение придает тонус мышцам ног, хорошо подтягивает ягодицы и внутреннюю поверхность бедра |
| 18. | И.П.-сидя на стуле, выпрямитесь. Ступни и колени раздвиньте. Наклонитесь к полу, насколько можете, не напрягаясь. Оставаясь в таком положении, медленно сосчитайте до десяти. Вернитесь в исходное положение и повторите. | 4раза     |   | Снимает боли и напряжение.<br><br>Растягивает нижнюю часть спины и улучшает циркуляцию.  |
| 19. | Скорость легкого бега — 10-12 км/ч: быстрое отталкивание, мягкий толчок, приземление на внешнюю часть стопы с   | 2-3 круга |  | Легкий (или футинг) — относится в большей степени к спортивной ходьбе, считается оздоровительно-укрепляющим.   |

|     |  |          |  |   |
|-----|--|----------|--|---|
|     | поворотом таза вперед.   |          |  |   |
| 20. | И.П. – сидя на стуле. В течение 2 минут быстро и часто, но не сдавливая веки, нужно поморгать.   | 2 мин    |    | Это упражнение способствует ускорению кровообращения в тканях.  |
| 21. | И.П. – сидя на стуле. Палец руки отведен на 30 см от лица. Смотрите на его кончик 5-10 секунд, после чего переведите взгляд на удаленный объект за пальцем.                      | 5-6 раз  |    | Это упражнение способствует ускорению кровообращения в тканях, снимает напряжени.   |
| 22. | И.П. – сидя на стуле. Аккуратно пальцами нажимать на веки обоих глаз. Касание длится 1 секунду.  | До 5 раз |    | Это упражнение ускоряет циркуляцию жидкостей в тканях зрительного аппарата и помогает бороться с отечностью.                        |
| 23. | Упражнение выполняется в паре. И.П. – лицом друг к другу, ноги врозь, руки на пояс. Прогнуться назад, покачиваясь, Положить руки друг другу на плечи, наклонить туловище вперед. | 4-6 раз  |  | Темп медленный, средний. Стретчинг плечевого пояса, поясничного отдела спины. Упражнение позволяет снять напряжение с позвоночника. |