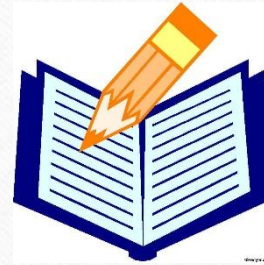


**Комплекс  
упражнений вводной  
и производственной гимнастики**

Трофимчук Ф.  
К.

# Содержание



- Введение 3
- Производственная гимнастика 4
- Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики 6
- Методика составления и проведения комплекса упражнений физкультурной паузы 8
- Группы профессий 9
- Методика составления и проведения физкультурной минутки и микропаузы активного отдыха 17
- Пример физкультурная микропаузы при утомлении глаз 18
- Примерный комплекс вводной гимнастики для работников, занятых малоподвижным трудом 20
- Вывод 23
- Список источников 24

# Введение



Физическая активность во все времена была важнейшим компонентом заботы человека о собственном здоровье. Периодически заниматься физическими упражнениями можно (и нужно) как в выходные дни так и на рабочих местах, для чего служит производственная гимнастика — положительный эффект которой трудно переоценить. Кроме того, каждая организация прямо заинтересована в том, чтобы любой ее сотрудник мог долго и плодотворно работать, а не сидеть на больничных листах, что позволяет экономить средства и не искать авральные замены.

# Производственная гимнастика

---

- Определение. Комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления.



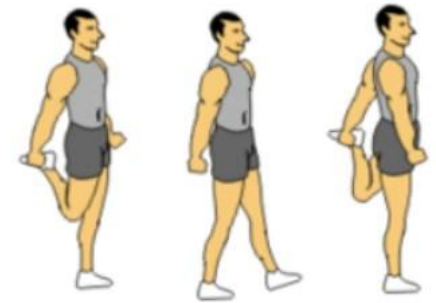
# Методика производственной гимнастики включает два компонента:

- составление комплексов производственной гимнастики;
- их проведение в режиме рабочего дня.



Методики составления и проведения имеют существенные отличия: если место вводной гимнастики определено четко до начала работы, то время проведения других видов производственной гимнастики зависит от динамики работоспособности человека в течение трудового дня.

## Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики



- **Тяжелый физтруд.** В комплекс вводной гимнастики включают простые движения динамического характера. Они последовательно вовлекают в активную деятельность различные группы мышц. Максимум нагрузки в последней четверти комплекса.
- **Труд средней тяжести.** Подойдут динамические с широкой амплитудой упражнения для группы мышц, которые во время работы не задействованы. Максимум нагрузки должен приходиться на середину комплекса.
- **Труд связанный с длительным напряжением внимания, зрения.** Вводная гимнастика насыщается комбинированными динамическими упражнениями, в которых заняты различные группы мышц. Максимальная физнагрузка приходится на первую треть комплекса.

## Правила выполнения вводной гимнастики:



- во время упражнений занимающиеся испытывают чувство сильной и приятной мышечной работы;
- важно создавать легкое тонизирующее состояние основных работающих мышечных групп;
- вводную гимнастику следует заканчивать двумя упражнениями, одно из которых снимет излишнее возбуждение, а другое поможет настроиться на предстоящую работу;
- после выполнения всего комплекса у занимающихся не должно появляться желание отдохнуть.

# Методика составления и проведения комплекса упражнений физкультурной паузы

- Основа физкультурной паузы - те органы и системы организма, которые не принимали активного участия в рабочем процессе, должны получить дополнительную нагрузку, а с утомленных органов и систем напряжение должно быть снято.
- Все виды трудовой деятельности разделены на 4 группы, для каждой созданы примерные типовые схемы проведения физкультурных пауз.





# Первая группа профессий (конвейер, вычислительная техника)

- Однообразные, монотонные виды, с небольшими физическими усилиями и малой двигательной активностью.
- Для работников этой группы в комплексы физкультурной паузы подбираются упражнения динамические, с большой амплитудой движений, включающие в активную деятельность все основные мышечные группы и функциональные системы.



# Схема физкультурной паузы для первой группы профессий:

Упражнения:

---

- в потягивании;
- для мышц туловища, ног, рук (повороты, наклоны);
- для мышц туловища, ног, рук с большой амплитудой и быстрым темпом выполнения;
- общего воздействия (приседания, ускоренная ходьба; комбинация приседаний с наклонами туловища, движениями рук, ног);
- для мышц туловища, а также ног и рук махового характера;
- на расслабление мышц рук;
- на точность и координацию движений.



## Вторая группа профессий (токари, сварщики)

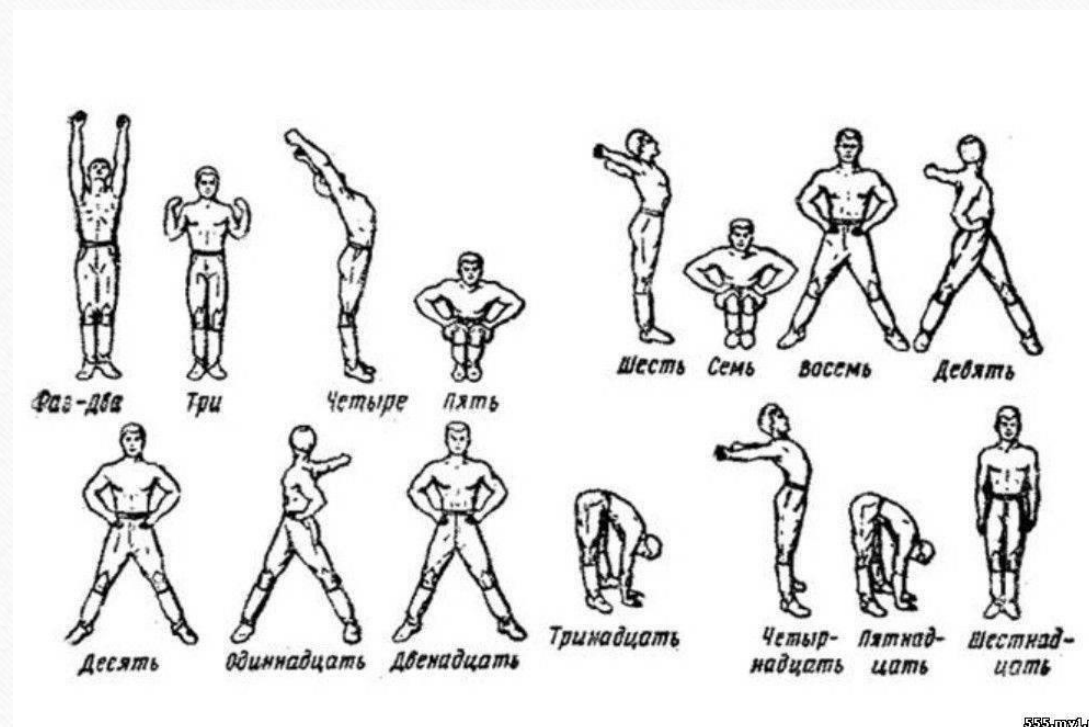
- Работа, в которой сочетаются элементы умственного и физического труда. Движения здесь разнообразные, динамичные при умеренных физических усилиях.
- Большая часть работ, относящихся к этой группе, может выполняться стоя (на месте или в движении).
- Комплексы физпауз составляют из разнообразных динамических упражнений в сочетании с элементами расслабления. Очень важно исключить дополнительные нагрузки на те мышцы, которые участвовали в трудовых операциях.



# Схема физкультурной паузы для второй группы профессий:

Упражнения:

- в потягивании;
- для мышц туловища, рук, ног с элементами расслабления;
- для мышц туловища, рук, ног;
- общего воздействия - бег, прыжки, приседания и их комбинации;
- махового характера;
- на расслабление;
- на координацию и точность движений.



## Третья группа профессий (каменщики, шахтеры, лесорубы)

- Работа, связанная с большими физическими усилиями, подвижная.
- Комплексы физкультпаузы состоят в основном из упражнений на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, способствующим ускорению восстановительных процессов. Упражнения выполняются, как правило, в медленном или среднем темпе.
- Физкультурную паузу рекомендуется сочетать с пассивным отдыхом и выполнять ее лучше в положении сидя, а некоторые упражнения даже в положении лежа.



# Схема физкультурной паузы для третьей группы профессий:

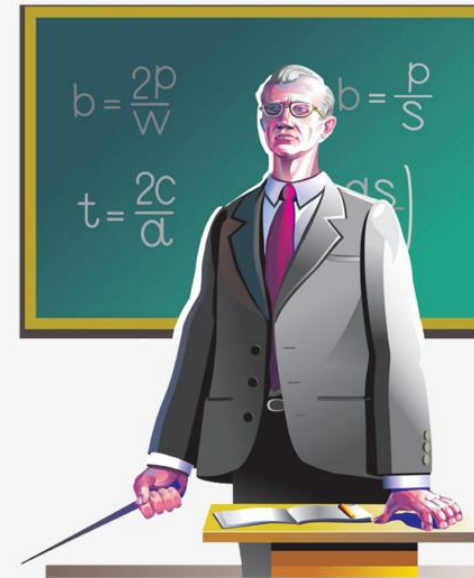
## Упражнения:

- в потягивании с глубоким дыханием и включением элементов расслабления мышц рук и плечевого пояса;
- в глубоком дыхании с расслаблением различных мышц;
- с расслаблением мышц ног, рук и туловища в сочетании с глубоким дыханием в положении сидя или лежа;
- на растягивание, улучшение осанки и подвижности суставов;
- для мышц туловища, ног и рук с элементами координации движений.



## Четвертая группа профессий (писатель, бухгалтер, преподаватель)

- Виды работ, связанные с умственным или преимущественно умственным трудом. Они требуют большого напряжения центральной нервной системы, но малоподвижные, физические затраты небольшие.
- Физкультпауза состоит из разнообразных физических упражнений с широкой амплитудой движений, выполняемых стоя. При подборе упражнений позвоночник должен быть предметом особых забот - важны наклоны в стороны, прогибание назад, вращение туловища. Важны и упражнения, способствующие кровоснабжению головного мозга, ликвидирующие застой крови в области малого таза.



# Схема комплекса для четвертой группы профессий:

Упражнения:

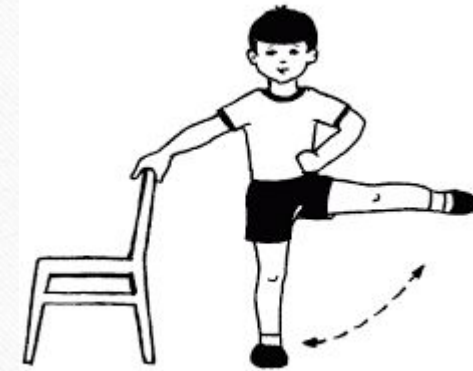
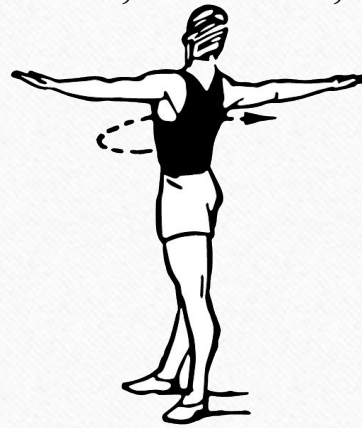
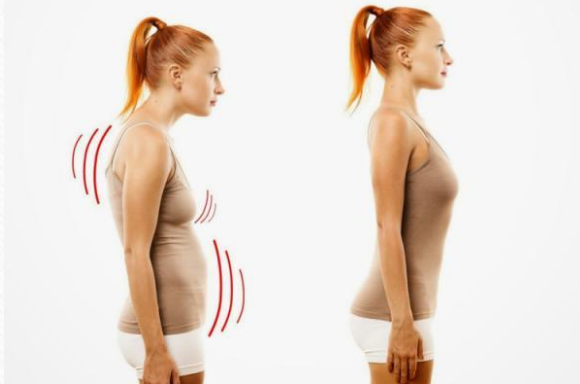
- в потягивании;
- для мышц туловища, ног и рук;
- для мышц туловища, ног и рук более динамичные, с большей нагрузкой;
- общего воздействия - приседания, бег, прыжки;
- для мышц ног, рук и туловища и их комбинации с акцентом на движение ногами;
- на расслабление мышц рук;
- на внимание, координацию движений.





# Методика составления и проведения физкультурной минутки и микропаузы активного отдыха

- В физкультурных минутках общего воздействия первое упражнение чаще всего связано с распрямлением спины и отведением плеч назад.
- Второе - наклоны или повороты туловища в сочетании с движениями рук и ног.
- Третье - маховые движения. Некоторые упражнения возникают непроизвольно или в силу привычки. Это вращение головой, плечами, напряженное выпрямление ног в положении сидя, смена позы.



# Пример физкультурная микропаузы при утомлении глаз

- Упражнение 1.

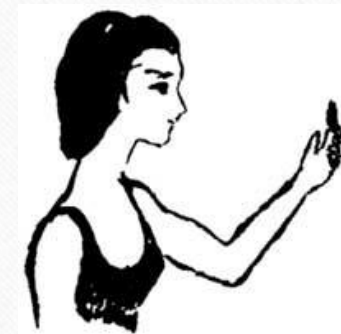
1- смотреть вдаль 2-3 с.

2 - перевести взгляд на кончик пальца, поставленного перед глазами на расстоянии 25-30 см, и смотреть на него 3-5 с.

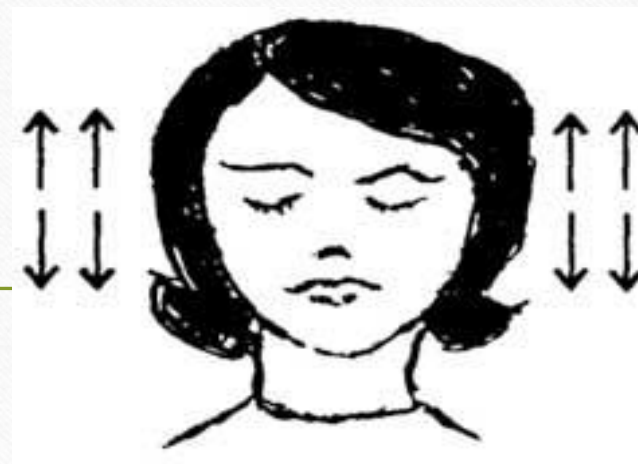
Повторить 10-12 раз.

- Упражнение 2. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть на 3-5 с. Повторить 6-8 раз.

- Упражнение 3. Закрыть глаза и выполнить круговые движения глазными яблоками вправо и влево. 15-20 с.



- Упражнение 4. Быстрые моргания в течение 15-20 с.



- Упражнение 5. Закрывать глаза, подушечками трех пальцев каждой руки легко надавливать на верхнее веко в течение 2-3 с. Затем снять пальцы с век и посидеть с закрытыми глазами 2-3 с. Повторить 3-4 раза.



# Примерный комплекс вводной гимнастики для работников, занятых малоподвижным трудом

- Упр. 1. Исходное положение основная стойка. Ходьба на месте 25-30 с.
- Упр. 2. И. п. - о.с. 1 - дугой внутрь, правую руку вверх. 2 - то же левой, встать на носки, потянуться вверх руками. 3-4 и. п. Повторить 2-3 раза.
- Упр. 3. И. п. - руки на поясе, 1 - прыжок, ноги скрестно. 2 - прыжок, ноги врозь. Скрестное положение ног менять поочередно. 15-20 с. Ходьба на месте 15-20 с.



- Упр. 4. И. п. - о. с. 1 - встречный мах руками: левая вверх, правая назад, 2 - изменить положение рук. Окончание движения рук закончить небольшим рывком. Повторить 6-8 раз.



- Упр. 5. И. п. - стойка ноги врозь, кисти сплетены. 1-4 руки вверх, круг туловищем вправо. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.



- Упр. 6. И. п. 1 - с небольшим поворотом туловища направо, мах левой согнутой ногой назад, правой рукой коснуться голеностопного сустава, левой рукой произвольное движение, способствующее удержанию равновесия. 2 - то же в другую сторону. Повторить 8-10 раз.



- Упр. 7. И. п. - о. с. 8-10 небольших махов вперед и назад расслабленной ногой с "мазком" носком по полу. В конце каждого маха приподняться на носке. Руки произвольно в стороны для удержания равновесия. То же, стоя на другой ноге. По окончании упражнения выполнить 2-3 парных дыхания.



- Упр. 8. И. п. - о. с. 1 - руки в стороны, правую ногу вперед на носок. 2 - слегка приседая на левой ноге, правую с не-льшим пристукиванием на пятку. Руки повернуть ладонями кверху. 3 - с пристукиванием ступней правую ногу поставить рядом с левой и приподнять левую, руки на пояс. "И" пристукнуть левой ступней, приподнять правую ступню. 4 пристукнуть правой ступней.



## Вывод:

Многие современные профессии предполагают низкую физическую активность на рабочем месте. Чтобы сохранить здоровье и повысить производительность труда в таких условиях, необходимо проводить производственную гимнастику. Каждый сможет уделить немного времени для выполнения комплекса упражнений производственной гимнастики во время рабочего дня. Будь это вводная гимнастика, физкультминутка или физкультурная пауза.



## Список источников



- 
- <http://trenirofka.ru/> Комплекс упражнений из производственной гимнастики
  - <https://tutknow.ru/> Как заниматься производственной гимнастикой - упражнения
  - <http://big-archive.ru/> Производственная гимнастика
  - <https://ru.wikipedia.org> Производственная гимнастика
  - <http://physiatrics.ru/> Производственная гимнастика для офисных работников