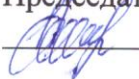


ПРИНЯТА

Председатель ПК МБДОУ
 Анисимова О.В.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №2 «Аленушка»
 Иванова М.В.
Приказ №96-ОД от 30.08.2024г.



**Программа
производственной гимнастики
на 2024-2025 год**

Программа разработана на основе методического пособия «Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса» Министерство спорта Российской Федерации . Департамента развития физической культуры и массового спорта. Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова»

(ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова»)

"Ничего так не истощает
и не разрушает человека,
как продолжительное
физическое бездействие".

Аристотель

Введение

Актуальность

Общеизвестно, что для профилактики заболеваний, укрепления здоровья, высокой трудоспособности, человеку необходима сбалансированная двигательная активность, состоящая из различных видов физических нагрузок, стимулирующих всестороннее гармоничное развитие всех функциональных систем организма, обеспечивающих адаптацию и корригирующих отклонения, вызванные гиподинамией. Основные виды

двигательной активности должны входить в двигательные режимы человека в любом возрасте и состоянии здоровья, в арсенал его физической культуры, в арсенал его двигательных привычек.

Однако объем работы работников ДОУ достаточно большой. Все дела имеют срочный характер.

Воспитатели и младшие воспитатели не имеют ни минуты на отдых. Присмотр за детьми, ООД, заполнение документов, мойка, уборка и т.д. Уже к середине дня появляется раздражительность, а также физическое и эмоциональное утомление. Не секрет, что от самочувствия работника во многом зависит качество работы, а в данном случае успешность воспитательного процесса.

Заведующий, старший воспитатель, педагог-психолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель по долгу службы большинство рабочего времени проводят в сидячем положении. У работников кухни рабочий день проходит стоя на ногах, что так же имеет свои последствия. Способом решения данных проблем и средством повышения работоспособности является производственная гимнастика.

Производственная гимнастика (зарядка на рабочем месте) - важный шаг к тому, что бы в разы минимизировать вред от сидячей работы.

Задачи производственной гимнастики:

1. Улучшение здоровья сотрудников, которое достигается в результате систематических занятий физическими упражнениями.
2. Увеличение работоспособности, снижение профессионального утомления.
3. Повышение общей культуры движений, улучшение двигательной координации, что обеспечивает более точное выполнение рабочих операций.
4. Содействие вовлечению сотрудников в занятия массовыми формами физической культуры.
5. Эстетическое воспитание занимающихся (этому во многом способствует четкий, красивый показ упражнений, их выполнение с музыкальным сопровождением).

Несложные упражнения производственной гимнастики, занимающие всего несколько минут, при регулярном использовании окажут благоприятное влияние на организм уже в первый месяц использования.

Формы производственной гимнастики

Комплекс упражнений для производственной гимнастики составлялся с учётом особенностей трудового процесса.

Основная задача программы заключается в подборке комплексов для 2 и 4 группы труда, которые отличаются характером и условиями труда:

2-я группа (профессии, в которых сочетается физическая и умственная деятельность при средней физической нагрузке и некотором разнообразии движений);

4-я группа (профессии, связанные с умственным трудом, требующие постоянного умственного напряжения).

Видами (формами) производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.

1. Вводная гимнастика (ВГ) – это физические упражнения, проводимые до работы с целью подготовки организма к предстоящей деятельности, по своему влиянию на организм вводная гимнастика отнесена к средствам, действующим во многом сходно со средствами активного отдыха. Включает 8-10 упражнений, выполняемых в течение 8-10 минут.
2. Физкультурная пауза (ФП) – это форма производственной гимнастики, проводимая в первую и вторую половины рабочего дня. Она состоит из 5-7 упражнений и проводится в течение 5-7 минут в период начинающегося утомления. Для людей, занятых тяжелым физическим трудом, ФП можно проводить уже после 1,5 часов работы, для людей умственного труда – через 3 часа.
3. Физкультминутки (ФМ) – это малые формы активного отдыха, которые обеспечивают усиление деятельности функциональных систем организма, устранение застойных явлений в мышцах. ФМ состоят из 3-5 упражнений, продолжительностью 2-4 минуты, используются в течение

рабочего дня до 5 раз по мере необходимости.

При составлении комплексов упражнений для физкультурных пауз учитывались особенности рабочей позы и динамика работоспособности.

Комплексы упражнений производственной гимнастики

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. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

Комплекс упражнений для глаз, для тех, кто много времени проводят за компьютером

периодически (раз в 60-120 минут) переключать зрение с близкого на дальнее – просто смотреть вдаль в течение 5-7 минут;

максимально зажмурить, затем широко открыть глаза; повторить 10 раз;

делать движения глазами вверх/вниз, влево/вправо, вращать ими по часовой стрелке и против нее; каждое движение повторить по 10 раз;

свести глаза к носу (попытаться посмотреть на собственную переносицу), расслабить глаза; повторить 10 раз.

Комплекс упражнений для глаз № 2

Перед выполнением упражнений нужно сесть удобно, выпрямить спину и расслабиться. Поморгать глазами быстро, затем медленно. Упражнения выполняются тщательно и медленно.

Глаза вверх, вниз – 2 раза. Поморгали глазами.

Глаза вправо, влево – 2 раза. Поморгали глазами.

Рисуем глазами квадрат – 2 раза по часовой стрелке. Поморгали глазами.

Рисуем глазами квадрат - 2 раза против часовой стрелки. Поморгали глазами.

Рисуем глазами круг по часовой стрелке – 2 раза. Поморгали глазами.

Рисуем глазами круг против часовой стрелки – 2 раза. Поморгали глазами.

Рисуем глазами волнистую змейку в правую сторону, а затем в левую. Поморгали глазами.

Теперь несильно потереть глаза кулачками. Разогреть ладони, потирая их друг о друга и приложить их к глазам так, чтобы не проникал свет, и повторить все вышеперечисленные упражнения по три раза.

Не снимая ладони с глаз, расслабиться, представляя себя в лесу или на берегу моря, подумать о чем-нибудь хорошем.

Затем, часто моргая, открыть глаза. Резко не вставать!

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 работающих стоя

Исходное положение во всех упражнениях, кроме 4-го, - сидя на стуле, скамейке.

1 - скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз - выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.

2 - ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

3 - скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

4 - стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

5 - ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем разворачивают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.

6 - сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

7 - сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз. Повторяют 5-6 раз, дыхание произвольное.

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.

Однако многолетний опыт работы показывает, что собрать на производственную гимнастику всех работников ДООУ не представляется возможным, даже по подгруппам. Но выход есть. Проведение производственной гимнастики на рабочем месте, в форме физкультминуток.

Физкультурная пауза

(вариант 1)

1. Ходьба на месте 20-30 секунд. Темп средний.

1. Исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.) 1 -руки вперед, ладони книзу.

2 - руки в стороны, ладони кверху.

3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться.

4 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - ноги врозь, немного шире плеч.

1-3 наклон назад, руки за спину.

3-4 - и.п.

Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - ноги на ширине плеч.

1 - руки за голову, поворот туловища направо.

2 - туловище в и.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад.

3 - выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево.

4- и.п. 5-8 -то же в другую сторону.

Повторить 6 раз. Темп средний.

4. И.п.- руки к плечам.

1 - выпад вправо, руки в стороны.

2- и.п. 3- присесть, руки вверх.

4 - и.п. 5-8 -то же в другую сторону.

Повторить 6 раз. Темп средний.

Физкультурная пауза

(вариант 2)

1. Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний.

1. И.п. - о.с. Руки за голову.

1-2 - встать на носки, прогнуться, отвести локти назад.

3-4 - опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед.

Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с.

1 - шаг вправо, руки в стороны.

2 - повернуть кисти ладонями вверх.

3 - приставить левую ногу, руки вверх.

4 - руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью.

5-8 - то же влево.

Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 - наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони.

2 - и.п. 3-4 то же в другую сторону.

Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4. И.п. - стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе.

1-3 - три пружинистых полуприседа на левой ноге.

4 - переменить положение ног.

5-7 - то же, но правая нога впереди левой.

Повторить 4-6 раз.

Перейти на ходьбу 20-25 с. Темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь пошире.

1 - с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад.

2-3 - сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед.

4 - и.п. 5-8 - то же, но поворот туловища вправо.

Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

6. И.п. - придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень.

1 - вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону - назад.

2 - и.п. 3-4 - то же, но согнуть левую ногу.

Повторить 6-8 раз. Темп средний.

7. И.п. - о.с. 1 - руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад.

2 - руки вниз, голову наклонить вперед.

Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

Физкультурная пауза

(вариант 3)

1. Ходьба на месте 20-30 с.
2. Темп средний. 1. И.п. - о.с.
3. Правой рукой дугой внутрь.
4. 2-то же левой и руки вверх, встать на носки.
5. 3-4 -руки дугами в стороны.
6. И.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с.

1 - с шагом вправо руки в стороны, ладони кверху.

2 - с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони.

3 - выпрямиться.

4 - и.п. 5-8 -то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь.

1-3 - руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны.

4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4. И.п. - о.с.

1-2 - присед, колени врозь, руки вперед.

3-4- встать, правую руку вверх, левую за голову.

5-8 - то же, но правую за голову. Повторить 6-10 раз. Темп медленный.

5. И.п.- о.с.

1- выпад влево, руки в стороны.

2-3 - руки вверх, два пружинистых наклона вправо.

4 - и.п. 5-8-то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

6. И.п.- правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору.

1 -мах правой ногой вперед.

2 - мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6-8 махов каждой ногой. Темп средний.

7.И.п. - о.с.

1-2 -правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад.

3-4 ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед.

5-8 то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног

(1вариант)

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вправо.

1 - полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2-то же в другую сторону.

Упражнения выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки в стороны.

1-2 - присед, колени вместе, руки за спину.

3 - выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола.

4- и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.

1 - резко по вернуть таз направо.

2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища и ног (вариант 2)

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вправо.

1 - полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз.

Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево.

2-то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно.

Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки в стороны.

1-2 - присед, колени вместе, руки за спину.

3 - выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола.

4- и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.

1 - резко по вернуть таз направо.

2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 1)

1. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи.

2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2 – 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. – руки согнуты перед грудью.

1 – 2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками.

3 – 4 – то же прямыми руками. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь.

1 – 4 – четыре последовательных круга руками назад.

5 – 8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4 – 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 2)

1. И.п. - о.с. - кисти в кулаках.

Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с.

1-4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения.

5-8 - дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями.

Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - тыльной стороной кисти на пояс.

1-2 - свести вперед, голову наклонить вперед.

3-4 - локти назад, прогнуться.

Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения (вариант 1)

1. И.п. - о.с.

1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад .

2 - локти вперед. 3-4 - руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках,

1-мах левой рукой назад, правой вверх - назад.

2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - сидя на стуле.

1-2 отвести голову назад и плавно наклонить назад.

3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения (вариант 2)

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе.

1-2 -круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо.

3-4 - то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены.

1 - обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше.

2 - и.п.. То же налево. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя на стуле, руки на пояс.

1 - повернуть голову направо.

2 - и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

ФМ общего воздействия (вариант 1)

1. И.п - о.с.

1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками.

3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед.,

1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину

2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

3. И.п. 1- согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу.

2 - приставить ногу, руки вверх- наружу.

3-4- то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия (вариант 2)

1. И.п. - о.с.

1-2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости.

3-4 - то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс.

1-3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо.

4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны.

2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс.

4 - и.п. 1-4-то же влево.

Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

Заключение

Чтобы не уставать на работе и после работы, необходимо делать комплекс простых упражнений, всего 5-10 минут. Самое главное – никакого специального оборудования и тренажеров для производственной зарядки не нужно. В результате выполнения этих несложных упражнений повысится работоспособность,

психоэмоциональное состояние, а самое главное эффективность работы сотрудников ДОУ.