# https://www.oblsport-penza.ru/images/gimnastika_360.jpg

**Упражнения производственной гимнастики**

**для офисных работников**

**Производственная гимнастика для офисных работников – система простых спортивных упражнений, выполняемых сотрудниками компании в течение трудового дня.**

Последовательность занятий подбирается в зависимости от множества факторов рабочего режима отдельно взятой организации. Они направлены на предупреждение переутомления сотрудников и увеличение их трудоспособности. Работа в офисе способствует началу многих заболеваний, оказывающих негативное влияние на общее состояние организма человека. Такое поведение неизбежно приводит к нарушению зрения, появлению болей в спине и суставах, перенапряжению. В дальнейшем могут появиться избыточный вес, остеохондроз, радикулит, мигрени, сердечные заболевания. Неблагоприятно сказывается продолжительное отсутствие кислорода.

**Зачем нужна офисная гимнастика?**

Преимущества производственной гимнастики:

* поддержание работоспособности в течение рабочего дня;
* разогревание мышц, оживление двигательной активности суставов;
* уменьшение эмоционального напряжения, раздражительности и стрессов.

Для того чтобы меньше уставать и поддерживать самочувствие в активном состоянии, нужно делать перерывы в течение рабочего дня (физкультурные минутки и паузы). Обычно они продолжаются от 2-3 до 10 минут. Несколько перерывов, спортивных упражнений в офисе помогут взбодриться и получить прилив сил, предупреждая начинающееся переутомление.

**Виды производственной гимнастики**

Производственная гимнастика включает в себя следующие виды:

1. Микропауза – активная деятельность за 30-60 секунд. Обычно это ослабление напряжения мышц и самомассаж. Допускается использовать микропаузу довольно часто.
2. Физкультминутка – самостоятельный активный отдых на 2-3 минуты. Он включает в себя 3-4 упражнения для точечного влияния на уставшую связку мышц.
3. Физкультурная пауза – комплекс занятий на 5-10 минут, сформированный с особенностями характеристик определенного типа рабочего режима для обеспечения постоянного уровня выносливости и профилактики начальной стадии утомления.
4. Вводная гимнастика (зарядка) – общее регулярное выполнение определенных упражнений, специально подобранных для начала трудового режима. Она отнимает 7-10 минут и состоит из 6-8 движений, аналогичных тем, которые выполняются во время производственного процесса.

**Примерный комплекс упражнений, который поможет привести в тонус мышцы офисного работника.**

Время проведения: 10-30 ч 15-00 ч

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Исходное положение для выполнения |
| 1. Положите руки на талию и выполняйте наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.
2. Вращение кистями рук в одну/разные стороны. Отдельно (каждой по очереди) и двумя сразу.
3. Круговые движения головой, плечами.
4. Выпрямите спину, поворачивайте корпус влево и вправо, на каждом повороте можно делать выпад прямой рукой в ту же сторону.
5. Напрягите мышцы брюшного пресса, затем расслабьте их.
6. Зажмите кулак между коленями до тех пор, пока не устанут мышцы ног.
7. Вытянуть вперед ноги, чуть приподнять от пола и задержать на несколько минут.
8. Вращения ступнями по часовой стрелке и против.
9. Постучать ступнями по полу.
 | На стуле |
| 1. Наклоны тела и головы вперед, назад и в разные стороны.
2. Вращения бедрами по кругу.
3. Приседания.
4. Махи руками вверх и в стороны.
5. Шаги на месте (имитация ходьбы).
6. Наклон туловища вниз, дотянувшись до кончиков пальцев ног (дотронуться до обуви).
 | Стоя |
| 1. Расслабиться, сделать глубокий вдох, глаза закрыть на 1-2 минуты.
2. Широко открыть глаза, зажмуриться, повторить действие несколько раз подряд.
3. Смотреть в стороны, вверх, вниз, очерчивая круг по ходу часовой стрелки (потом – в обратную сторону).
4. 1-2 раза в час отвлекаться от монитора компьютера, давая глазам передохнуть (посмотреть в окно или просто далеко перед собой).
5. Синхронно двумя глазами рассмотреть кончик носа.
6. Допускается легкий массаж пальцами области вокруг глаз и бровей.
 | Гимнастика для глаз |