



**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий

МАДОУ детский сад № 41 «Ласточка»

Улан-Удэ

*О.В.Иванова*  
О.В.Иванова

Приказ № 10 от 03.03.2023.

**Программа**  
**«Укрепление здоровья на рабочем месте»**  
**в МАДОУ детский сад № 41**  
**«Ласточка» г. Улан-Удэ**

2023г.

*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; Методических рекомендаций Министерства здравоохранения Российской Федерации «Корпоративные модельные программы «Укрепление здоровья работающих»*

"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, 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 программы «Укрепления здоровья на рабочем месте»:**

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 гимнастика 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 физкультурминуток.

### ***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 (1 вариант)***

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 устать 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.