

краевое государственное бюджетное учреждение  
«Организация, осуществляющая обучение, для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей «Детский дом № 32»  
(КГБУ Детский дом 32)

Рассмотрено и принято  
решением педагогического совета  
Протокол № 3

«29» мая 2024 г.

  
«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
Волощина Е.Ю.  
«29» мая 2024 г.

## Программа

**по производственной гимнастике в условиях детского дома**

**Срок реализации 1 год.**

Составитель:

Воспитатель Зелинская Г.А.

2024 г.

## Пояснительная записка.

Реализация программы “Производственная гимнастика” отвечает целям двух федеральных проектов, включенных в национальный проект “Демография”, одной из задач которого является увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни: -“Спорт - норма жизни” - доведение к 2024г. до 55% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, путем мотивации населения, активизации спортивно-массовой работы на всех уровнях и в корпоративной среде, в том числе вовлечения в подготовку и выполнение нормативов ВФС комплекса "ГТО". Увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни. Основной проблемой, которую необходимо решить в процессе реализации проекта, является отсутствие централизованной организации мероприятий по производственной гимнастике, отсутствие механизмов привлечения работников к участию в них, пробуждения интереса к физической культуре и спорту.

**Актуальность выбранной темы** заключается в том: что современный труд приводит к перегрузкам одних функциональных систем организма и недогрузкам других, что неблагоприятно сказывается на общей дееспособности человека. Чтобы корректировать эти психофизиологические «перекося», необходимо проводить мероприятия направленные на повышение работоспособности трудлюбивого населения.

Так сотрудники, чья деятельность связана с документами, компьютером и т.п., большую часть времени находятся в положении сидя. И, своевременно не размяться, приводит к ухудшению кровообращения, застоя крови к органам, мышечные спазмы, связанные с неправильным положением спины и усталости мышц. Работая в положении стоя (работники кухни, обслуживающий персонал, где рабочий день проходит «на ногах», тоже нужна производственная гимнастика, ведь суставы подвержены большой нагрузке. Для предупреждения заболеваний позвоночника и суставов необходимо своевременно укреплять атонические (слабые) мышцы и расслаблять перенапряжение.

Труд педагогов, медиков связан со стрессом, перенапряжением. Физическая нагрузка способна разгрузить нервную систему, расслабиться, при этом повысить жизненный тонус и настроение.

Как показывает практика, сотрудник, который находится в хорошем настроении и физической форме, способен лучше выполнять свою работу и добиваться больших успехов.

Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение и поддержание высокой работоспособности – одна из важнейших задач нашего общества. Среди многих факторов, определяющих решение этой задачи, важное место занимает физическая культура. Экспериментально доказано, что активный отдых эффективнее пассивного в 4,5 раза. Феномен активного отдыха широко применяется для поддержания умственной и физической работоспособности человека.

«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого»  
(В.В.Путин).

**Цель:** повышение работоспособности и производительности труда, сохранение и укрепление здоровья работников, поддержание настроения, предупреждение профессиональных заболеваний.

**Задачи:** 1. Активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания.

2. Подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность.

3. Популяризация ЗОЖ и систематическое занятие спортом, а также стимулирование активного долголетия.

4. Профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.

**Гипотеза** – Крепкое здоровье зависит от жизнедеятельности человека, его трудовой активности, творческих успехов, материального благополучия и образа жизни.

**Объект исследования** – Труд как основа здоровой жизни человека.

**Предмет исследования** – Здоровье человека и общества как социальная ценность.

**Практическая значимость программы:**

Улучшение здоровья сотрудников, которое достигается в результате систематических занятий физическими упражнениями и стимулирование активного долголетия.

**Прогнозируемый результат:**

1. Улучшение здоровья, физического развития работников, уменьшение заболеваемости и производственного травматизма – самый важный итог занятий производственной гимнастикой.

2. Повышение общей культуры движений.



3. . Эстетическое воспитание занимающихся. Крайне важен анализ состояния здоровья занимающихся, так как индивидуальный подход к ним в процессе занятий является решающим условием эффективности занятий

**Участники программы:** работники детского дома.

**Сроки реализации программы:** 1 год (июнь 2024г. – июнь 2025г.).

### **Формы работы.**

**Производственная гимнастика** — набор элементарных физических упражнений, которые выполняются сотрудниками организации на рабочем месте и включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников. Комплекс упражнений для производственной гимнастики составляется с учётом особенностей трудового процесса.

Для работника важна удобная рабочая форма, наличие исправного инструмента, хорошее освещение рабочего места. Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха.

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

При построении комплексов упражнения необходимо учитывать:

- 1) рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное);
- 2) рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или асимметричность, однообразие или разнообразие, степень напряженности движений);
- 3) характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений, монотонность труда);
- 4) степень и характер усталости по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, ощущение болей в мышцах, раздражительность);
- 5) возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики;
- 6) санитарно-гигиеническое состояние места занятий (обычно комплексы проводятся на рабочих местах).

**Вводная гимнастика** - организованное, систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений перед началом рабочего дня с целью быстрее вработывания организма. Типичный комплекс

вводной гимнастики состоит из 6-8 упражнений, близких к рабочим движениям и оказывающих разностороннее влияние на организм. Продолжительность вводной гимнастики - 5-7 мин.

В комплекс **вводной гимнастики** обычно включают следующие компоненты:

- Ходьба;
- Упражнения на поддержание с глубоким дыханием;
- Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса (наклоны, повороты туловища с большой амплитудой и активными движениями рук);
- Упражнения на растягивание мышц ног, а также упражнения общего воздействия (полу шпагаты, приседания, бег на месте, подскоки);
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (на растягивание и мышечное усилие, для сохранения хорошей осанки);
- Упражнения на точность движений и концентрацию внимания.

**Физкультурная пауза** - выполнение физических упражнений, составленных с учетом особенностей конкретного вида трудовой деятельности. Физкультурная пауза позволяет предупредить наступающее утомление и обеспечить поддержание определенного уровня работоспособности. Продолжительность физкультурной паузы - не более 5-10 мин.

Комплекс **физкультурной паузы** составляется, как правило, из следующих упражнений:

- Упражнения в потягивании;
- Упражнения для мышц туловища, рук и ног (сокращение и растягивание, сменяющиеся расслаблением);
- Упражнения махового характера для различных мышечных групп;
- Приседания, прыжки, бег, переходящий в ходьбу;
- Маховые движения ногами, позволяющие расслабить мышцы голени и стопы;
- Упражнения в расслаблении наиболее активно работавших мышечных групп с динамическими усилиями для других;
- Упражнения на точность и координацию движений.

**Физкультурная минутка** относится к малым формам активного отдыха. Это индивидуальная форма кратковременной физкультурной паузы для локального воздействия на утомленную группу мышц. Она состоит из 2-3 упражнений и проводится в течение рабочего дня несколько раз по 1 -2 мин непосредственно на рабочем месте.

**Микропауза активного отдыха** - это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20-30 с. Цель микропауз -



ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы. В микропаузах используются мышечные напряжения и расслабления, которые можно многократно применять в течение рабочего дня. Используются приемы самомассажа.

### **Подготовка к занятиям**

Для того, чтобы физические упражнения в рабочее время действительно приносили пользу, необходимо подготовить и себя, и рабочее место:

1. Для начала следует **проветрить помещение**, перед выполнением комплекса необходимо обогатить комнату кислородом, чтобы зарядка была эффективной и оздоровительной.

2. **Не злоупотребляйте кондиционерами и обогревателями.** Кондиционеры способствуют переохлаждению и высушиванию воздуха, а обогреватели, наоборот, перегревают воздух и так же снижают уровень влаги. И не только для гимнастики, но и для обеспечения нормального трудового процесса температура воздуха должна быть в пределах 15-25 градусов.

3. Чтобы упражнения были эффективными и безопасными, **занимайтесь в правильной одежде и обуви.** Ткань не должна сковывать движений, а обувь не должна способствовать травматизации, например, туфли на каблучке. Поэтому, если хотите заниматься на рабочем месте, подумайте как минимум о сменной обуви.

4. **Нельзя начинать рабочий день с интенсивных нагрузок** и физически трудных упражнений, так как высокие энергозатраты снизят работоспособность, и кроме усталости в течение дня от такой гимнастики ничего не получите.

5. Ни в коем случае **нельзя употреблять пищу непосредственно до и после зарядки.** Можно выпить стакан воды за полчаса перед выполнением комплекса и по его завершении.

### **Комплекс упражнений для офисных работников и производства**

Примеры комплексов для основных форм ПГ:

**Комплексы вводной гимнастики обычно включают в себя:**

- Ходьбу.
- Дыхательные упражнения.
- Упражнения для торса и верхних конечностей.

- Упражнения для нижней части тела, в том числе и растягивающие техники.

- Растяжка плечевого пояса.

**Физкультурные паузы могут включать:**

- Потягивания.

- Упражнения для тонизации и расслабления мышц туловища и плечевого пояса.

- Маховые упражнения для всех конечностей.

- Упражнения для ног, в том числе прыжковые и беговые техники, ходьбу.

- Махи ногами и растягивающие голени и бедра упражнения.

- Расслабляющие упражнения.

**Также существуют специальные комплексы для глаз:**

- Закройте глаза, на четыре счета открывайте и расширяйте глаза, смотря вдаль на 6 счетов. Повторите 4-5 подходов.

- Смотрите на кончик носа в течение четырех счетов, потом посмотрите вдаль еще на четыре счета. Повторите 4-5 подходов.

- Круговые движения глаз в каждую сторону по 4-5 кругов.

- Подъем взгляда вверх на четыре счета, не поднимая головы, и опускание на четыре счета вниз. Повторите 4-5 раз.

**Примерный комплекс физкультурной паузы:**

1. Ходьба на месте (ритмично).

2. Вытяжение всего тела за руками вверх, поднимаясь на носки.

3. Наклоны туловища в стороны поочередно.

4. Наклоны туловища вперед.

5. Круговые движения тазом в каждую сторону.

6. Приседания.

7. Махи ногами, касаясь носком противоположной руки.

8. Бег на месте с высоким подъемом колен.

9. Наклоны вниз с касанием одной ноги, по центру, к другой

10. Растягивание ног, рук, мышц спины и шеи. Растяжка ног

Растягивание ног, рук, мышц спины и шеи. Растяжка но. Растяжка рук. Растяжка спины .Растяжка шеи.

### Рекомендации к комплексу ПГ

- Комплекс должен занимать примерно 10-15 минут, в зависимости от скорости выполнения.
- Можно заниматься под музыку, так будет продуктивнее и веселее. Выбирайте любой стиль, главное, чтобы музыка повышала настроение, но при этом не раздражала нервную систему.
- Выполняйте каждое упражнение по 10-15 раз один за другим без паузы.
- Не воспринимайте гимнастику как полноценную нагрузку, после такого комплекса должен ощущаться прилив сил, а не наоборот.
- Не выполняйте резких и необдуманных движений, чтобы не травмироваться.

В течение рабочего дня можно выполнять два таких комплекса, а при желании выбрать 3 упражнения для физкультминутки и выполнять их хоть каждый час.

### План мероприятий

№	мероприятие	Сроки выполнения	ответственный
1	Знакомство с производственной гимнастикой:	Май-июнь	Зелинская Г.А.
	- введение в производственную гимнастику;		
	- отношение к здоровью и ЗОЖ;		
	- основные принципы и правила выполнения упражнений;		
	- развитие гибкости и координации движений.		
2	Индивидуальный подход и практика.	Июль-август	Зелинская Г.А.
	- подбор индивидуальных комплексов упражнений для сотрудников;		



	- проведение занятий с учетом индивидуальных особенностей;		
	- упражнения для оздоровления ног.		
3	Укрепление мышц спины, коррекция осанки:	Сентябрь-октябрь	Зелинская Г.А.
	- работа над правильным положением тела во время выполнения упражнений;		
	- упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов;		
	- изучение методик комплексной гимнастики.		
4	Релаксация и стрессоустойчивость:	Ноябрь-декабрь	Зелинская Г.А.
	- техника релаксации, упражнения на релаксацию;		
	- дыхание и упражнения в режиме дня		
	- применение гимнастики для повышения эмоционального благополучия.;		
5	Основные виды двигательной активности сотрудников в арсенале их физической культуры, двигательных привычек:	Январь-февраль	Зелинская Г.А.
	- пешеходные, лыжные прогулки на свежем воздухе.		
6	Самостоятельная работа и поддержка:	Март-апрель	Зелинская Г.А.
	- поддержка сотрудников в самостоятельном выполнении упражнений:		
	- мотивация к регулярным занятиям производственной гимнастикой.		
7	Оценка результатов и коррекция программы:	Май	Зелинская Г.А.
	- основные методики проведения самостоятельной тренировки для здоровья		
	- анкета	Июнь	

### **Заключение.**

Самая безобидная, но постоянная практика поддерживает силы организма, здоровье и молодость. Легче поддерживать жизненный тонус, физическую форму, нежели бросаться в спортзалы, когда уже поздно – имеются нарушения осанки: сколиоз, гиперкифоз или гиперлордоз. И чем старше возраст, тем труднее это исправить. Не говоря о непоправимых процессах со стороны внутренних органов. Поэтому нужно заниматься профилактикой и не оставлять свое здоровье на рабочем месте.