



П Р И К А З

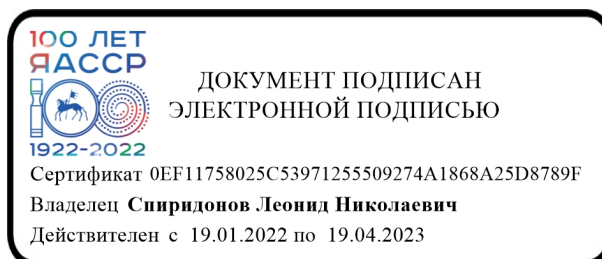
01.06.2022 № 64-ОД

О методических рекомендациях по организации производственной гимнастики

Во исполнение распоряжения Правительства Республики Саха (Якутия) от 24 января 2022 г. № 34-р «Об организации производственной гимнастики в Республике Саха (Якутия)», в целях укрепления общественного здоровья, повышения работоспособности, создания условий для занятий физической культурой и массовым спортом, повышения уровня двигательной активности и физической подготовленности, мотивации работников к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом в трудовых коллективах, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить методические рекомендации по организации производственной гимнастики согласно приложению к настоящему приказу.
2. Контроль исполнения настоящего приказа возложить на заместителя министра по физической культуре и спорту Бугаева А.Н.

Министр



Спиридонов

УТВЕРЖДЕНО
Приказом Министерства
по физической культуре и спорту
Республики Саха (Якутия)
от 01 июня 2022 г. № 64-ОД

**Методические рекомендации
по организации производственной гимнастики
в Республике Саха (Якутия)**

I. Введение

Методические рекомендации по организации производственной гимнастики разработаны в соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Республики Саха (Якутия) от 26 февраля 2021 года № 152-р, во исполнение пункта 4.1.2 Указа Главы Республики Саха (Якутия) от 31.03.2021 №1782 «О стратегических направлениях укрепления общественного здоровья и развития системы здравоохранения в Республике Саха (Якутия)», и во исполнение пункта 3 Распоряжения Правительства Республики Саха (Якутия) от 24 января 2022 г. № 34-р «Об организации производственной гимнастики в Республике Саха (Якутия)», в целях укрепления общественного здоровья, повышения работоспособности, создания условий для занятий физической культурой и массовым спортом, повышения уровня двигательной активности и физической подготовленности, мотивации работников к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом в трудовых коллективах.

II. Цели и задачи проведения производственной гимнастики

1. Профилактика гиподинамии.
2. Сохранение физической и умственной работоспособности, снижение профессионального утомления.
3. Повышение общей культуры движений, улучшение двигательной координации, что обеспечивает более точное выполнение рабочих операций в течение рабочего дня.
4. Содействие вовлечению работников в занятия массовыми формами физической культуры.
5. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
6. Пропаганда здорового образа жизни.

7. Популяризация производственной гимнастики.

Для решения задач по подбору средств производственной гимнастики, уменьшающих вредные воздействия и повышающих работоспособность, все специальности можно разделить на четыре группы труда, согласно методическому пособию «Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса: методическое пособие / Т. Н. Шутова, К. Э. Столяр, Л. Б. Андрющенко, А. Ю. Лукичева, Д. Г. Степыко, С. Ю. Витько, Д. С. Александров. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2018. – 236 с.»

1-я группа - профессии с преобладанием нервного напряжения при незначительной физической нагрузке и однообразных рабочих движениях (инженеры-технологи, акушеры, авиационные техники, геодезисты, специалисты по кредитному брокериджу, специалисты по логистике на транспорте, специалисты по ипотечному кредитованию, инженеры программисты, инженеры по качеству);

2-я группа - профессии, в которых сочетается физическая и умственная деятельность при средней физической нагрузке и некотором разнообразии движений (артисты театра, кондитеры, артисты-вокалисты, повара, фельдшеры, фармацевты, фотографы, тренеры, инженеры-электрики, диспетчеры городского пассажирского транспорта, штукатуры, паркетчики);

3-я группа - профессии, характеризующиеся разнообразными рабочими операциями, требующими больших физических напряжений (формовщики, прокатчики, шахтеры, строительные рабочие, бурильщики скважин, водолазы, спасатели, трактористы, спортсмены, бетонщики, маляры, специалисты по декоративному садоводству, прокатчики горячего металла, каскадеры, вальщики леса);

4-я группа - профессии, связанные с умственным трудом требующие постоянного умственного напряжения (врачи, инженеры, счетные работники, диспетчеры, администраторы, библиографы, лаборанты-химики, менеджеры по продажам, педагоги дополнительного образования, инженеры по эксплуатации оборудования, бухгалтеры, специалисты по работе с молодежью, специалисты по информационным системам, социальные работники, архитекторы). Также следует отметить, что в современных условиях в перечень обязанностей отдельных специальностей добавилась работа с компьютером или компьютерным терминалом (различные виды операторских специальностей, наладчики различного оборудования, машинисты новых видов оборудования и т.п.).

Для каждой из групп профессий физические упражнения и другие средства из комплексов производственной гимнастики по воздействию на организм занимающихся, условно можно подразделить на следующие группы:

- упражнения, снимающие зрительные напряжения (гимнастика для глаз, активный отдых, прогулка, физминутка);

- упражнения на гибкость, поддерживающие оптимальную амплитуду в суставах, подвижность позвоночника (упражнения для спины, наклоны, стретчинг);
- упражнения на выносливость, повышающие работоспособность и оптимизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы (бег на месте, ходьба по лестнице);
- упражнения силовой направленности, поддерживающие тонус основных мышечных групп и точно воздействующие на необходимые малые мышечные группы (упражнения с минимальным отягощением – бутылки с водой 0,5л, приседания, отжимания (опора на стол), упражнения для укрепления мышц спины);
- упражнения психологической и психомоторной разгрузки и аутогенного воздействия (общеразвивающие упражнения, стретчинг, приседания, упражнения под музыкальное сопровождение).

III. Организация производственной гимнастики в трудовых коллективах

К производственной гимнастике привлекаются все работники организации, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения зарядки. Производственная гимнастика проводится ответственными работниками, которые назначаются внутренним приказом организации или учреждения. Дисциплину и порядок проведения зарядки осуществляют ответственные по проведению производственной гимнастики.

Регламент проведения производственной гимнастики: не менее 1 раза каждый день, кроме выходных и праздничных дней.

Производственный коллектив не однороден по полу, возрасту, состоянию здоровья и степени подготовленности работников. Во время производственной гимнастики у работников могут возникнуть жалобы на плохое самочувствие, усталость, сердцебиение, головокружение, головную боль и др., а также признаки утомления. При появлении тех или иных неблагоприятных симптомов необходимо изменить дозировку упражнений, уменьшить темп движений или количество повторений, а при выраженных случаях утомления и жалобах на сердцебиение и головокружение – обратиться на консультацию к врачу.

В помещении, где проводится производственная гимнастика, рекомендуется поддерживать чистоту, перед занятиями проветривать, проводить влажную уборку. Место, выбранное для занятий, должно быть безопасным, на места занятий гимнастикой распространяются и другие правила безопасности: ограждение проводов высокого напряжения, ограждение от непосредственного влияния лучистой энергии и др. допускается организация производственной гимнастики на рабочих местах без выделения отдельного места.

В начале производственной гимнастики упражнения должны быть

сравнительно легкими и малоинтенсивными, в середине – интенсивными, а к концу интенсивность и трудность вновь должны быть снижены.

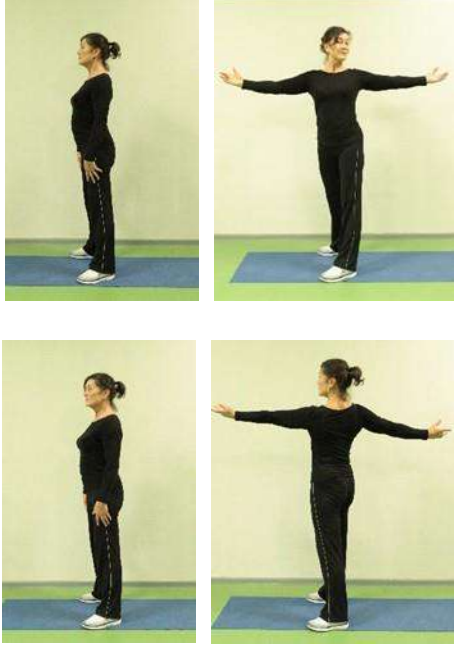

Форма одежды для производственной гимнастики спортивная. Допускается повседневная форма одежды.


IV. Профессионально – типологические комплексы упражнений производственной гимнастики для отдельных групп труда





Таблица 1








Комплекс производственной гимнастики для **I группы труда**
(швеи, работники на конвейерах, специалисты по кредитному брокериджу, специалисты по логистике на транспорте, инженеры программисты)



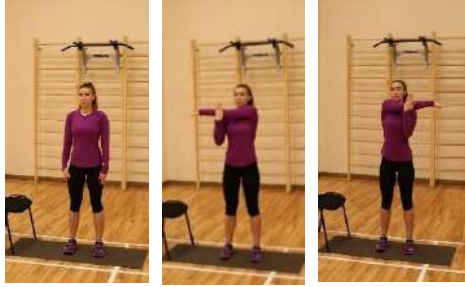


Вариант1






	Содержание	Доз-ка	Графическое изображение	Общие методические указания (ОМУ)
Вводная гимнастика				
1.	<p>Повороты туловища. ИП -широкая стойка. 1.Повернуться влево на 90 одновременно развести руки в стороны ладонями вверх. 2.Вернуться в И.П. 3. Повернуться в другую сторону. 4.Вернуться в исходное положение.</p>	8-10 раз		<p>Темп медленный. Следить за осанкой, плечи не поднимать.</p> <p>Упражнение общеразвивающего характера.</p>
2.	<p>ИП -широкая стойка, правая рука вверх. 1.Согнуть руки в локтевом суставе и взяться кистями в «замок» за спиной. 2.Поднять обе руки вверх над головой. 3.Повторить упраж. в другую сторону 4. Вернуться в И.П..</p>	4 раза		<p>Спину держать ровно.</p> <p>Упражнение стретчинговой направленности (упражнение в растягивании).</p>





3.	<p>Наклоны. ИП - широкая стойка, руки вдоль тела, кисти прижаты к бедрам.</p> <p>1.Выполнить наклон в левую сторону одновременно поднимая правую руку вверх.</p> <p>2.Вернуться в ИП.</p> <p>3.Выполнить наклон в правую сторону одновременно</p>	8-10 раз		<p>Простое по координации движение, с элементами статического напряжения мышц спины.</p> <p>Упражнение выполняется с максимальной амплитудой движений</p>
----	--	----------	--	---






	поднимая левую руку вверх.. 4.Вернуться в И.П.			
4.	<p>Скручивание. ИП - ноги на ширине плеч, руки в стороны.</p> <p>1.Поднять согнутую в колене левую ногу на уровень живота, одновременно поднести локоть правой руки к колену. Левую руку максимально отвести назад. 2.Вернуться в И.П. 3.Повторить упражнение в другую сторону.</p>	5-6 раз в каждую сторону		Выполняются с широкой амплитудой движений. Следить за дыханием (подъем колена производится на выдох).
5.	<p>Наклоны</p> <p>ИП – широкая стойка.</p> <p>1.Выполнить наклон с одновременным подниманием рук вперед. 2.Вернуться в исходное положение.</p>	8-10 раз		Ноги в коленях не сгибать.
6.	<p>Выпады. ИП – ноги на ширине плеч, руки вдоль тела, кисти прижаты к бедрам.</p> <p>1.Выполнить выпад вперед левой ногой. 2.Вернуться в И.П.. 3.Повторит с другой ноги.</p>	6-8 раз на каждую ногу		Спину держать ровно, подбородок не опускать. Выпад осуществляется на выдох.
7.	<p>ИП – взявшись рукой за предмет перенести вес тела на опорную ногу. 1.Выполнить широкий мах ногой в сторону. 2.Вернуться в И.П. 3.Повторить упражнение другой ногой.</p>	10-12 раз		Темп высокий с широкой амплитудой движений. Спина прямая, смотреть прямо перед собой.

				
8.	ИП – сесть на край стула. Ноги чуть развести и вытянуть вперед, руки положить на пояс. 1.Выполнить наклон вперед до касания руками пола или носков ног. Задержаться на 1-2 секунды. 2.Вернуться в И.П.	6-8 раз	 	Ноги в коленном суставе не сгибать. Дыхание не задерживать.
9.	Поднимание ног из положения сидя ИП – сесть на край стула. 1.Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленном суставе до уровня груди с задержкой на 1 сек. 2.Вернуться в И.П.	5-6 раз	 	Дыхание равномерное. Спину держать ровно, подбородок не опускать
10.	ИП – ноги на ширине плеч, руки расслаблены, согнуты в локтях, кисти подняты к плечам. 1.На вдохе поднять руки над головой отведя левую ногу назад в сторону. 2.Вернуться в исходное положение. 3. На вдохе поднять руки над головой	6-8 раз	 	Темп медленный, дыхание глубокое.

	<p>отведя правую ногу назад в сторону.</p> <p>4.Вернуться в исходное положение.</p>			
Физкультурная пауза				
1.	<p>ИП –стойка ноги врозь. 1.Медленно наклонить голову к левому плечу. 2.Вернуться в ИП. 3.Повторить упражнение в другую сторону. 4.Вернуться в ИП.</p>	5-6 раз		<p>Темп медленный. Плечи не поднимать.</p>
2.	<p>И.П -основная стойка. 1.Поднять правую руку перед собой на уровень плеча и отвести влево. 2.Выполнить упругие движения правой рукой влево. 3. То же другой рукой.</p>	3-4 раза		<p>Темп медленный. Упражнение позволяет растягивать мышцы плеча.</p>
3.	<p>И.П - широкая стойка руки на поясе. 1.Поднять правую руку вверх над головой, выполнить наклон в левую сторону. 2.Вернуться в ИП. 3.Повторить упражнение в другую сторону. 4.Вернуться в ИП.</p>	5-6 раз		<p>Темп медленный. Амплитуду увеличивать постепенно.</p>
4.	<p>И.П - ноги на ширине плеч, руки сцеплены внизу в замок. 1. Не разжимая рук выполнить круговые движения в правую сторону, затем вверх. Опустить вниз через левую сторону. 2.Повторить упражнение в другую сторону.</p>	4-6 раз		<p>Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно. Голову не поворачивать, смотреть перед собой.</p>

				
5.	<p>И.П - стойка ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1. Выполнить шаг в сторону левой ногой. Сделать 2-3 движения.</p> <p>2.Вернуться в И.П.</p> <p>3.Повторить упражнение в другую сторону.</p>	6-8 повторений		<p>Темп медленный. Спину держать ровно, голову не опускать, смотреть прямо перед собой.</p>
6.	<p>И.П - упор лежа или на устойчивый предмет. 1. Согнуть руки в локтевом суставе до угла 90°.</p> <p>2.Вернуться в исходное положение.</p>	8-10 раз		<p>Темп средний. Спину держать ровно. Активный выдох на разгибании. Упражнение позволяет укреплять большую грудную мышцу.</p>
7.	<p>И.П - упор лежа (опора на стул).</p> <p>1.Поднять левую ногу до уровня груди.</p> <p>2.Вернуться в исходное положение.</p> <p>3.Поднять правую ногу до уровня груди.</p> <p>4.Вернуться в исходное положение.</p>	10-12 раз		<p>Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно. Выполнять без задержки. Спину держать ровно.</p>
8.	<p>Равновесие. И.П - основная стойка.</p> <p>1.Наклониться вперед. Одновременно с разведением рук в стороны перенести вес тела на левую ногу. Правую ногу отвести максимально</p>	3-4 раза		<p>Сложное по координации движение. Темп медленный. Опорную ногу не сгибать. Голову не опускать, смотреть прямо перед собой.</p>

	назад (5-7 сек). 2.Вернуться в И.П.			
Физкультурная минутка				
Гимнастика для глаз: расслабляющие движения верхнего века, поочередное внимание на удаленный и близко находящийся предмет, осуществлять «моргание» глазами и вновь расслабляющие движения для верхнего века глаз				
1.	Повороты туловища. И.П – широкая стойка. 1.Выполнить поворот в левую сторону с одновременным отведением левой руки назад. 2.Вернуться в И.П. 3.Выполнить в другую сторону.	5-6 раз		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.
2.	И.П – широкая стойка, руки в стороны. 1. Выполнить наклон туловища влево. 2.Вернуться в И.П. 3.Повторить упражнение в другую сторону.	3-4 раза		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.
3.	И.П. -основная стойка. 1. Наклон вперед, правую ногу вытянуть вперед и поставить на пятку. 2.Вернуться в исходное положение. 3. То же с другой.	4-6 раз		Наклон на выдохе.
4.	И.П. Широкая стойка ноги врозь, руки опущены вдоль тела. 1. Выполнить полуприсед. 2. Разогнуть левую ногу, одновременно правую руку отвести в сторону, согнутую в локте. 3.Выполнить в другую сторону.	8-10 раз		Темп средний, умеренно быстрый, амплитуду увеличивать постепенно. Для усиления эффекта упражнение выполняется с каким-либо предметом или отягощением.

5.	И.П. - широкая стойка ноги врозь, руки перед собой согнутые в локтях. 1. Выполнить поворот туловища влево 2. Вернуться в ИП. 3.Выполнить в другую сторону.	10-12 раз		Темп средний, смотреть прямо перед собой. Для усиления эффекта рекомендуется взять в руки любые предметы (книгу, бутылки с водой и др.)
Физкультурная микропауза				
1.	И.П. – сесть ровно, спина прямая, руки на бедрах. 1. Выполнить поворот туловища влево вместе с руками, стараясь коснуться спинки стула. 2. Вернуться в исходное положение. 3.Выполнить упражнение в другую сторону.	8-10 раз	 	Темп медленный, амплитуда максимальная, голову поворачивать вместе с корпусом.
2.	И.П. – сед на стуле, спина прямая, руки на коленях. 1.Правую ногу выпрямить вперёд, поставить на пятку. Выполнить наклон к правой ноге. Задержаться в этом положении на 1-2 сек. 2. Вернуться в ИП. 3.Выполнить к другой ноге.	5-6 раз		Наклон выполнять на выдохе. Вытянутую ногу в коленном суставе стараться не сгибать.
3.	И.П – упор лежа. 1.Поднять левую ногу, согнутую в коленном суставе до уровня груди. 2.Вернуться в исходное положение. 3.Поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе до уровня груди. 4.Вернуться в ИП.	4-6 раз		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно. Выполнять без задержки. Спину держать ровно.


4.	И.П - упор лежа (на предплечья). 1. Повернуть туловище вправо на 90° с одновременным отведением правой руки вверх. 2. Вернуться в ИП. 3. Повернуть туловище в другую сторону. 4. Вернуться в ИП.	4-6 раз		Дышать глубоко, тело держать ровно, в пояснице не прогибаться.
----	---	---------	--	--

Таблица 2

Комплекс производственной гимнастики для **I группы труда**,
(швеи, работники на конвейерах, специалисты по кредитному брокериджу,
специалисты по логистике на транспорте, инженеры программисты)




Вариант 2

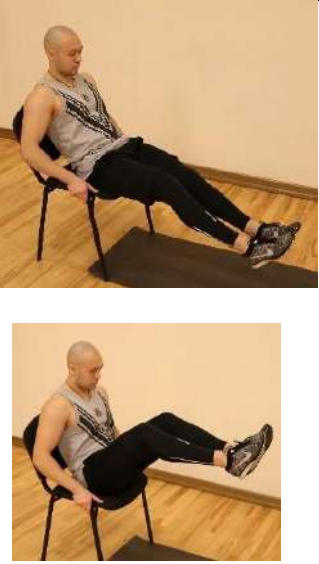
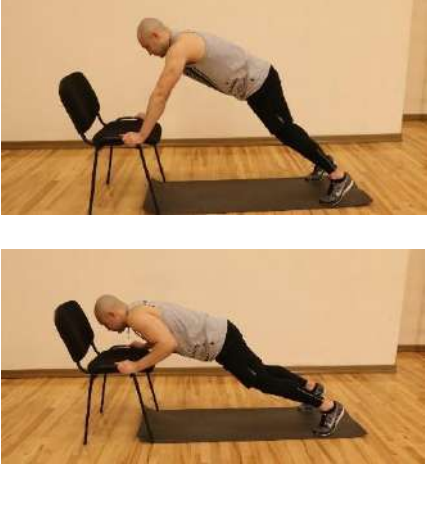

	Содержание	Доз-ка	Графическое изображение	Общие методические указания (ОМУ)
Вводная гимнастика				
Гимнастика для глаз: расслабляющие движения верхнего века, поочередное внимание на удаленный и близко находящийся предмет, осуществлять «моргание» глазами и вновь расслабляющие движения для верхнего века глаз				
1.	И.П -основная стойка. 1. Одновременно поднять прямые руки в сторону до уровня плеч. Зафиксировать это положение на 1-2 секунды.	6-8 раз		Темп средний. Подъем рук осуществлять на выдохе. Спину держать ровно. Для усиления эффекта рекомендуется использовать утяжеления.




<p>2.Вернуться в И.П.</p>			
<p>2. И.П – широкая стойка, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. 1.Выполнить наклон в сторону. 2. Вернуться в И.П. 3. Выполнить упражнение в другую сторону. 4.Вернуться в И.П.</p>	<p>10-12 раз</p>		<p>Темп средний. Спину держать ровно. Для усиления эффекта рекомендуется использовать утяжеления.</p>
<p>3. И.П - основная стойка. 1.Поочередно поднимать руки вперед до уровня 90°.</p>	<p>4-6 раз</p>		<p>Темп быстрый. Спину держать ровно. Дыхание не задерживать. Для усиления эффекта рекомендуется использовать утяжеления.</p>




4.	И.П - полу присед, колени разведены в стороны, руки между колен опущены вниз и сцеплены в замок. 1.Разогнув ноги в коленном суставе встать, одновременно подняв прямые руки над головой. 2.Вернуться в И.П.	6-8 раз		Темп средний. Подъем осуществлять на выдохе. Для усиления эффекта рекомендуется использовать утяжеления.
5.	И.П – стойка ноги врозь, руки подняты вверх ладонями вовнутрь. Согнуть и разогнуть обе руки одновременно в локтевом суставе так, чтобы локти оставались на уровне головы.	10-15 раз		Темп средний. Спина прямая, дыхание ровное. Для усиления эффекта рекомендуется использовать утяжеления.
				



6.	<p>И.П - сесть на стул, ноги вместе, руки опущены к носкам ног. 1.Не меняя положения корпуса одновременно поднять прямые руки в сторону до уровня плеч. Зафиксировать это положение на 1 секунду 2.Вернуться в И.П.</p>	6-8 раз		<p>Темп средний. Подъем рук осуществлять на выдохе. Для усиления эффекта рекомендуется использовать утяжеления.</p>
7.	<p>И.П. - упор боком лёжа на локте с опорой на стул, ноги прямые, свободная рука на поясе. 1.Расслабить мышцы спины и опустить таз, как можно ниже. 2.Усилиями мышц вернуться в исходное положение.</p>	4-6 раз		<p>Сложное по координации. Необходимо держать равновесие. Темп медленный. Ноги не сгибать. Голову держать прямо.</p>
8.	<p>И.П - упор лежа. 1.Поднять левую ногу, согнутую в коленном суставе до уровня груди. 2.Вернуться в исходное положение. 3.Поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе до уровня груди. 4.Вернуться в исходное положение.</p>	10-12 раз		<p>Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно. Спину держать ровно.</p>



9.	И.П - сесть прямо, выпрямить ноги, руками взяться за край стула. 1.Поднять ноги до уровня груди и задержаться в этом положении на 2-3 секунды. 2.Вернуться в И.П.	5-6 раз		Темп медленный. Дыхание не задерживать. Ноги не разводить.
10.	И.П - упор лежа. 1. Согнуть руки в локтевом суставе до угла 90°.2.Вернуться в исходное положение.	8-10 раз		Спину держать ровно. Активный выдох при каждом разгибании рук.
Физкультурная пауза				
1.	И.П - сидя на стуле, положить одну руку на голову, другую вытянуть в сторону. При помощи руки выполнить наклоны головы в противоположную сторону от вытянутой руки, оказывая сопротивление мышцами шеи.	2-3 раза		Упражнение для профилактики возникновения шейного остеохондроза, и является необходимым для работников умственного труда, работающих сидя.




2.	<p>И.П - сидя на стуле, руки на коленях. 1. Выполнить наклон вперед, потянуться за руками. Выполнить 2-3 пружинистых движения. 2.Вернуться в ИП.</p>	3-4 раза		<p>Темп медленный. Наклон на выдохе. Спину держать ровно.</p> <p>Упражнение снимает напряжения в верхнем, среднем и нижнем отделе спины, а также мышц плеч.</p>
3.	<p>И.П - основная стойка. 1. Стоя на одной ноге согнуть безопорную ногу назад и взяться рукой за голеностоп. Потянуть ногу на себя. Задержаться в таком положении на 2-3 секунды. 2.Вернуться в И.П. 3.Выполнить упражнение со второй ногой.</p>	3-4 раза		<p>Темп медленный. Рекомендуется выполнять упражнение держась за опору.</p>
4.	<p>И.П. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1.Повернуть голову поочередно вправо и влево на максимальный угол, задержаться на 1-2 секунды. 2. Вернуться в исходное положение.</p>	5-6 раз		<p>Темп медленный. Амплитуду увеличивать постепенно.</p>

5.	<p>И.П. Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1.Поднять правую руку вверх и выполнить наклон туловища влево. 2 Вернуться в И.П. 3. Выполнить движение в другую сторону. 4.Вернуться в И.П..</p>	5–6 раз		<p>Темп медленный. Амплитуду увеличивать постепенно. Выдох во время наклона.</p> <p>Упражнение общеразвивающего характера.</p>
6.	<p>И.П.- основная стойка. 1.Согнуть ноги в коленях одновременно вытянув обе руки вперед. 2. Вернуться в исходное положение.</p>	8–10 раз		<p>Темп средний. Зафиксировать положение спины, присед – выдох, подъём – вдох.</p> <p>Базовое упражнение из атлетической гимнастики, техника выполнения должна быть как представлено на рисунке.</p>
7.	<p>И.П.- ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, кисти у подбородка сжаты в кулак. Поочередно выбрасывать руки вперед, подворачивая корпус.</p>	10-15 раз		<p>Темп быстрый. Рекомендуется делать резкий выдох при каждой имитации удара.</p> <p>Упражнение улучшает кровообращение, повышает частоту сердечных сокращений.</p> <p>Движения укрепляют широчайшие мышцы спины, мышцы плеч</p>




8.	И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1.Поставить одну ногу на опору. Выполнить 2-3 пружинистых движения. 2.Вернуться в И.П. 3. Выполнить с другой ноги.	10-12 раз		Темп средний. Амплитуду постепенно увеличивать. Спину держать ровно.
----	---	-----------	--	---



Физкультурная минутка

Гимнастика для глаз: расслабляющие движения верхнего века, поочередное внимание на удаленный и близко находящийся предмет, осуществлять «моргание» глазами и вновь расслабляющие движения для верхнего века глаз				
1.	И.П.- основная стойка. 1.Стоя на правой ноге, согнуть левую ногу вперед, прижимая бедро к груди двумя руками. 2.Вернуться в исходное положение. 3.Выполнить упражнение, сменив ногу.	4-6 раз		Усилие увеличивать постепенно, стараться сохранять равновесие. Подъем колена выполняется на выдох.
2.	И.П.-основная стойка. 1.Выполнить шаг в левую сторону, полуприсед на левой ноге, руки вперед. 2.Вернуться в исходное положение. 3.Выполнить шаг в правую сторону, полуприсед на правой ноге, руки вперед. 4.Вернуться в исходное положение.	3-4 раза		Темп средний. Амплитуду приседа увеличивать постепенно.

3.	<p>И.П.- основная стойка.</p> <p>1. Наклониться вперед, положить руки на опору и выполнить 1-3 движений.</p> <p>2. Вернуться в исходное положение.</p>	3-4 раза		<p>Темп средний.</p> <p>Постепенно увеличивать амплитуду наклонов.</p>
4.	<p>И.П.- упор лежа на опору (полу).</p> <p>1. Повернуть туловище вправо, правую руку максимально отвести в сторону.</p> <p>2. Вернуться в И.П.</p> <p>3. Повернуть туловище влево, левую руку максимально отвести в сторону.</p> <p>4. Вернуться в исходное положение.</p>	4-6 раза		<p>Темп медленный.</p> <p>Зафиксировать положение туловища, в каждой из фаз упражнения.</p>
5.	<p>И.П.- упор сзади на опору.</p> <p>1. Согнуть руки на максимальный угол до касания ягодицами пола.</p> <p>2. Вернуться в исходное положение.</p>	8-10 раз		<p>Темп средний.</p> <p>Выдох на каждом разгибании рук.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p>

Физкультурная микропауза

1.	<p>И.П.- сидя на стуле, руки за голову.</p> <p>1.Наклонить голову и туловище вперед до касания локтями коленей.</p> <p>2.Вернуться в исходное положение.</p>	2-4 раза		<p>Темп средний.</p> <p>Дышать активно.</p> <p>Выдох производить при каждом сгибании.</p>
2.	<p>И.П.-основная стойка. 1.Присесть до касания ягодицами стула, руки подать максимально вперед.</p> <p>2.Вернуться в исходное положение.</p>	6-8 раз		Темп средний.
3.	<p>И.П.-сидя на стуле взяться обеими руками за спинку. Не отпуская рук подать тело максимально вперед.</p> <p>Задержаться в этом положении на 2-3 секунды.</p> <p>Вернуться в исходное положение.</p>	4-5 раз		

4.	И.П.- наклониться вперед, скрестить руки и взяться обеими руками за спинку стула. Выполнить 5-6 пружинистых амплитудных покачиваний вверх-вниз.	1-2 раза		
5.	И.П - основная стойка. 1.Поднять правую руку перед собой на уровень плеча и отвести влево, кистью левой руки надавить на локоть правой руки. 2.Выполнить упругие движения правой рукой влево, левая рука давит на локоть правой. 3.То же другой рукой.	3-4 повторения		Темп медленный. Амплитуду и давление противоположной руки увеличивать постепенно.

V. Комплексы упражнений для 2 группы труда

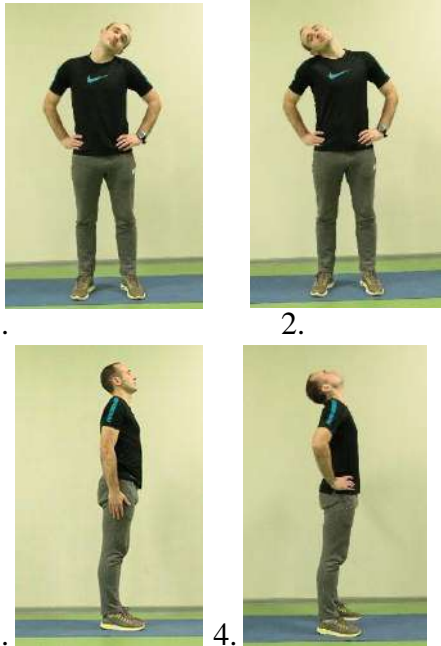
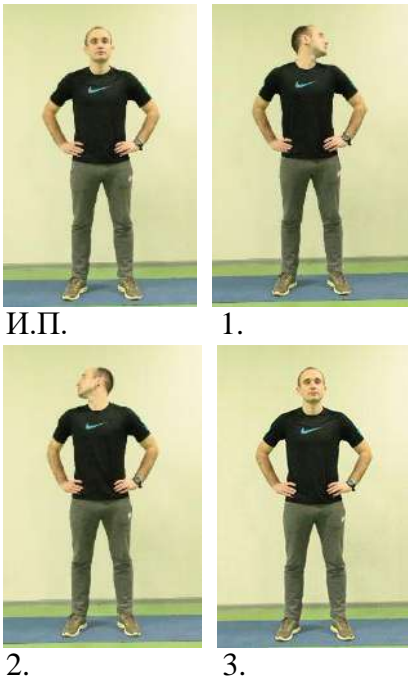

Таблица 3





Комплекс производственной гимнастики для **II группы труда**
(токари, фрезеровщики, строгальщики, сборщики моторов и др.)





Вариант 1




	Содержание	Доз-ка	Графическое изображение	Общие методические указания (ОМУ)
Вводная гимнастика				
1.	И.П. Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1. Наклон головы вправо. 2. Наклон головы влево. 3. Наклон головы вперед. 4. Наклон головы назад.	4 – 6 раз		Темп медленный. Амплитуду увеличивать постепенно.


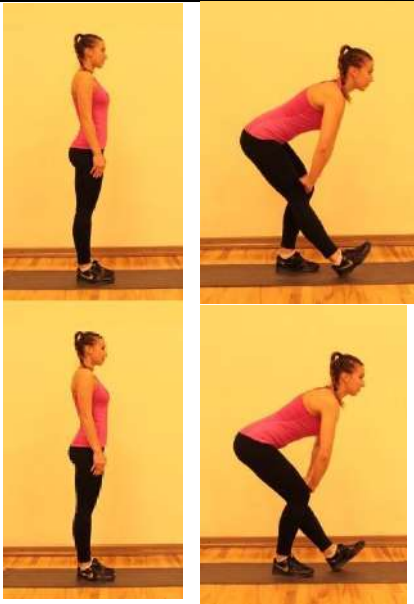
					И.П.	
--	--	--	--	--	------	--





			 <p>1. 2.</p> <p>3. 4.</p>	
2.	<p>И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1. Поворот головы вправо.</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. Поворот головы влево.</p> <p>4. И.П.</p>	4 – 6 раз	 <p>И.П. 1.</p> <p>2. 3.</p>	<p>Темп медленный.</p> <p>Амплитуду увеличивать постепенно.</p>
3.	<p>И.П. Стойка ноги врозь. 1-4 Правая рука перед собой влево, левая рука выполняет растягивающее движение.</p> <p>5-8. То же другой рукой</p>	3-4 повт орен ия	 <p>1-4 5-8</p>	<p>Темп медленный.</p> <p>Амплитуду и увеличивать постепенно.</p>



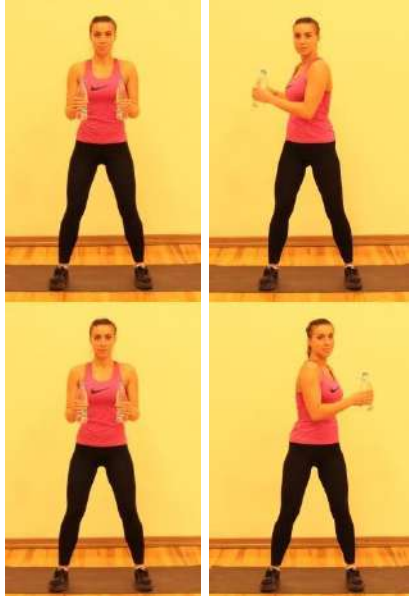
4.	<p>И.П. - широкая стойка, руки на пояс.</p> <p>1. Наклон туловища влево, правая рука вверх.</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. Наклон туловища вправо, левая рука вверх.</p> <p>4. И.П.</p>	4 – 6 повторений		<p>Темп медленный. Амплитуду увеличивать постепенно. Наклон выполняется на выдох.</p>
5.	<p>И.П. – основная стойка (О.С.)</p> <p>1. Выпад вправо, полуприсед на левой ноге.</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. Выпад влево, полуприсед на правой ноге.</p> <p>4. И.П.</p>	3 – 4 раза		<p>Темп медленный. Амплитуду приседа увеличивать постепенно.</p>
6.	<p>И.П, Стойка ноги врозь.</p> <p>1. Присед, руки вперед.</p> <p>2. И.П.</p>	4-6 раз		<p>Зафиксировать положение спины, присед – выдох, подъем – вдох.</p>
7.	<p>И.П. – упор лёжа на опору (на полу).</p> <p>1. Поворот туловища влево, левая рука в сторону</p> <p>2. И.П. 3. Поворот туловища вправо, правая рука в сторону. 4. И.П.</p>	4 – 6 раз		<p>Темп медленный. Зафиксировать положение туловища, в каждой из фаз упражнения. Подъем руки на выдох.</p>

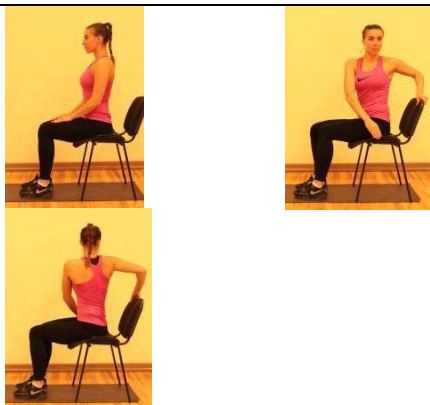

8.	И.П. Упор сзади на опору (на полу). 1. Сед ноги вперёд, сгибая руки. 2. И.П.	5-6 раз		Темп медленный. Зафиксировать положение туловища, в каждой из фаз упраж.
9.	И.П. – О.С. 1-3. Подъем колена к груди. 4. И.П. 5-7. То же другой ногой 8. И.П. То же сгибая ноги назад.	4 – 6 раз		Стараться сохранять равновесие. Можно выполнять упражнение у опоры. Подъем колена на выдох.
10.	И.П. Сед руки на колени (на стуле, на полу или О.С.). 1-8. Упругие наклоны вперёд, руки вверх.	1-2 раза		Наклон на выдохе, постепенно стараться грудью лечь на бёдра.
Физкультурная пауза				
1.	И.П. – стойка ноги врозь. 1-3. Руки через стороны вверх, стретчинг. 4. И.П. 5-7. Руки назад в замок, упругие покачивание вверх.	3-4 раза		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.

	8. И.П.			
2.	<p>И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-3. Руки через стороны вверх, упругие наклоны туловища вправо. 4. И.П. 5-7. То же влево. 8. И.П.</p>	3-4 повторения		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.
3.	<p>И.П. - широкая стойка. 1. Полу присед к правой ноге, руки на правое колено. 2. Разгибая правую ногу, левую руку отводим в сторону, согнутую в локте. То же на другую ногу.</p>	8-10 раз вправо и влево		Темп средний, или умеренно быстрый, амплитуду увеличивать постепенно. Подъем руки на выдох.



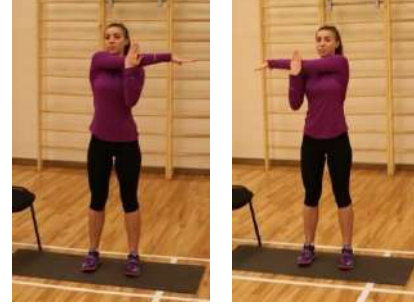
<p>4.</p>	<p>И.П. -стойка ноги врозь. 1 – 4 выполняются круговые движения двумя руками во фронтальной плоскости.</p>	<p>4-6 раз</p>		<p>Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно. Вес отягощения - бутылка с водой 0,5л.</p>
<p>5.</p>	<p>И.П. – основная стойка. 1. Наклон вперёд, полуприсед на левой ноге, правая нога вперёд на на пятку, руки на колено правой ноги. 2. И.П. 3. То же на другой ноге. 4. И.П.</p>	<p>4-6 раз</p>		<p>Наклон на выдохе, постепенно увеличивать глубину наклона. Ноги в коленях стараться не сгибать. Стретчинг бицепса бедра, подколенных связок, мышц ягодиц.</p>

6.	<p>И.П. -упор лёжа на предплечьях, на опоре (на полу). 1. Поворот туловища вправо, правая рука в сторону. 2. И.П. 3. То же в другую сторону. 4. И.П.</p>	4-6 повт оре ния		Поворот выполняется на выдох.
7.	<p>И.П. – упор лёжана опоре (на полу) 1. Сгибая правую ногу колено к груди. 2. И.П. 3. То же другой ногой. 4. И.П.</p>	4-6 повт оре ния		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.
8.	<p>И.П. – Сед, руки на колени. 1-4. Правую ногу выпрямить вперёд, сделать наклон вперед. 5-8. То же к другой ноге.</p>	4-6 повт оре ния		Наклон на выдохе. Ноги в коленях стараться не сгибать.
Физкультурная минутка				
1.	<p>И.П. – Стойка ноги врозь руки вперёд, ладони друг к другу. 1. Поворот туловища влево, руки в стороны. 2. И.П. 3. То же вправо. 4. И.П.</p>	4-6 повт оре ния		Темп медленный, амплитуду увеличивать постепенно. Стретчинг широчайших мышц спины, наружных косых мышц, поясничного отдела спины.

				
2.	<p>И.П. - стойка ноги врозь.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Руки вперёд в «обратный замок». 2. Руки вверх. 3. Руки в стороны, отведение рук назад. 4. И.П. 	4-6 повт ор е н ия		<p>Отведение рук назад одно из базовых упражнений снимающее напряжение позвоночнике. Темп медленный, амплитуду увеличивать постепенно.</p>
3.	<p>И.П. – широкая стойка, руки согнуты вперёд.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поворот туловища влево. 2. И.П. 3. То же вправо. 4. И.П. 	4-6 раз		<p>Поворот в сторону на выдох. Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.</p>

4.	И.П. - сед, руки на колени. 1. Поворот туловища вправо, левой рукой достать спинки стула. 2. И.П. 3. То же влево. 4. И.П.	4-6 повт ор ения		Стретчинг поясничного отдела спины, широчайших мышц спины, наружных косых мышц.
5.	И.П. - сед, руки за головой. 1. Наклон туловища вперёд, локтями достать колени. 2. И.П. – прогнуться назад.	4-6 повт ор ения		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно. Стретчинг грудного отдела позвоночника.

Физкультурная микропауза

1.	И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Наклон головы вправо. 2. Наклон головы влево.	4-6 раз		Темп медленный, амплитуду увеличивать постепенно.
2.	И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Руки на поясницу, наклон туловища назад, с прогибом. 2. И.П.	4-6 раз		Темп медленный, амплитуду увеличивать постепенно.
3.	И.П. - стойка ноги врозь. 1-4. Стретчинг мышц плеча одной руки. 5-8. То же другой рукой	3-4 раза		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.

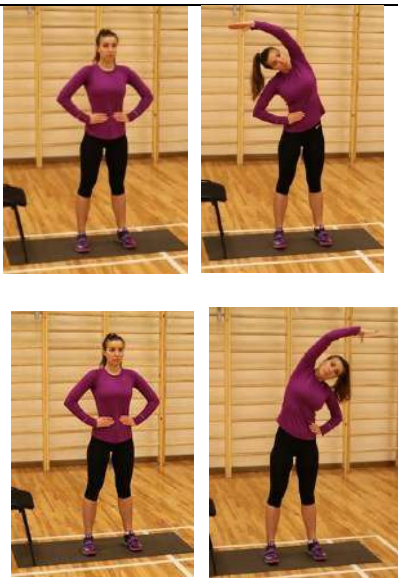

4.	<p>И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1. Наклон туловища влево, правая рука вверх.</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. Наклон туловища вправо, левая рука вверх.</p> <p>4. И.П.</p>	4-6 повторы		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.
----	---	-------------	--	---

Таблица 4

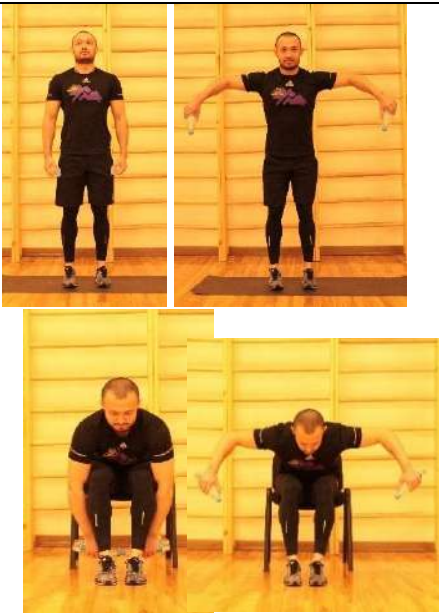


Комплекс производственной гимнастики для **II группы труда**,
(токари, фрезеровщики, строгальщики, сборщики моторов и др.)







2 вариант




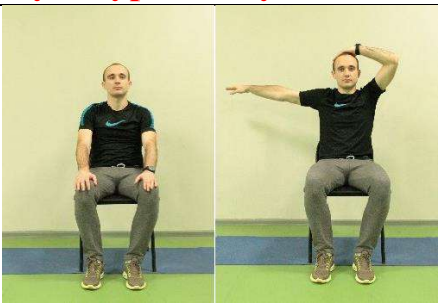
№	Содержание	Доз-ка	Графическое изображение	Общие методические указания (ОМУ)
Вводная гимнастика				
1.	<p>И.П. Стойка ноги врозь.</p> <p>1. Правая рука полукругом вперёд.</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. То же другой рукой.</p> <p>4. И.П.</p>	4-6 раз		Темп средний. Подъем руки на выдох. Укрепляются широчайшие мышцы спины, дельтовидные, большая и малая круглая.
2.	<p>И.П. Стойка ноги врозь.</p> <p>1. Правая рука полукругом вперёд влево.</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. То же другой рукой.</p>	4-6 раз		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.


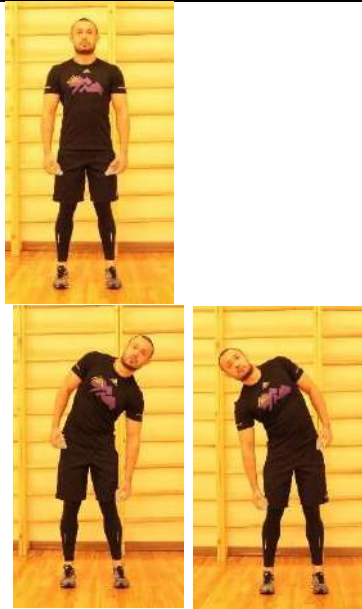
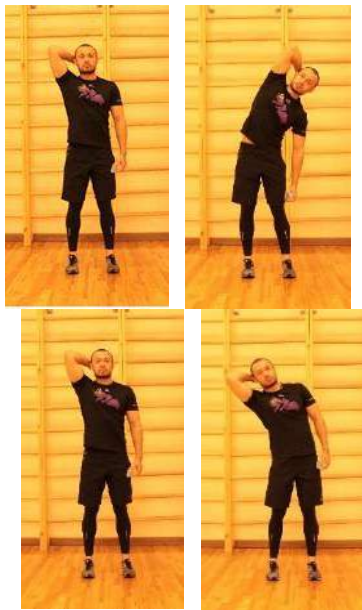

4. И.П.


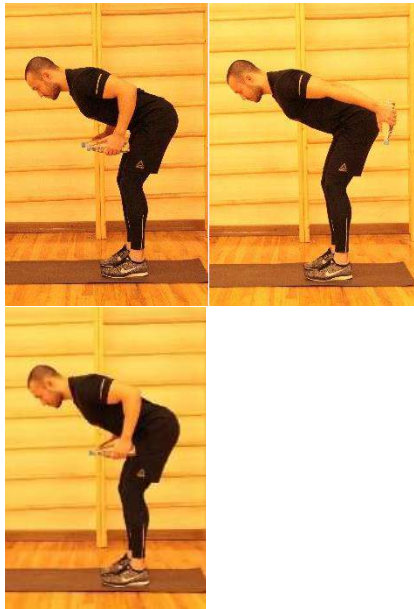



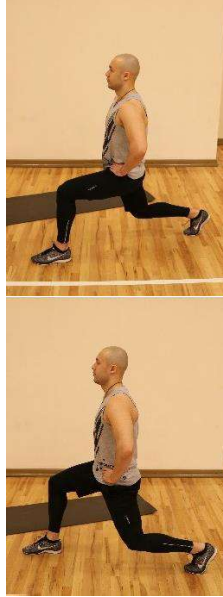
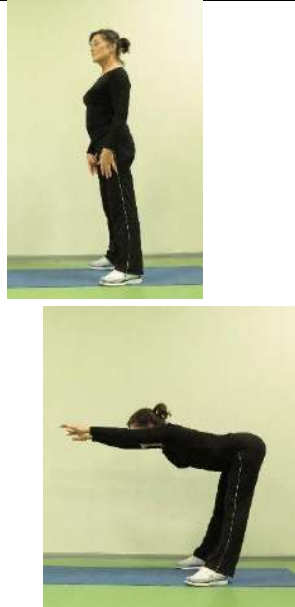

3.	<p>И.П. Стойка ноги врозь.</p> <p>1. Руки в стороны.</p> <p>2. И.П.</p> <p>То же сидя на стуле, наклон туловища вперед</p>	4-6 раз		<p>Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.</p> <p>Упражнение как элемент атлетической гимнастики с минимальными отягощениями.</p>
4.	<p>И.П. – «боковая планка».</p> <p>1. Движение вниз.</p> <p>2. И.П.</p> <p>То же на другой руке.</p>	4-6 повторения		<p>Подъем туловища на выдох.</p> <p>Темп медленный, амплитуду увеличивать постепенно.</p>
5.	<p>И.П. – упор на опору сидя.</p> <p>1-4. Подъем прямой правой ноги.</p> <p>5-8. То же левой ногой.</p>	3-4 раза		<p>Подъем ноги на выдох. Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.</p>




				
6.	И.П. – сед на стуле, ноги на вису. Сгибание и разгибание ног вместе.	8-10 повторений	  	Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно. Упражнение позволяет укреплять прямые мышцы живота и четырехглавую мышцу бедра. Подъем ног осуществляется на выдох.
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на опоре (полу)	10-12 повторений	 	Темп средний, сгибание на выдох, разгибание на вдох. Укрепляется большая грудная мышца.

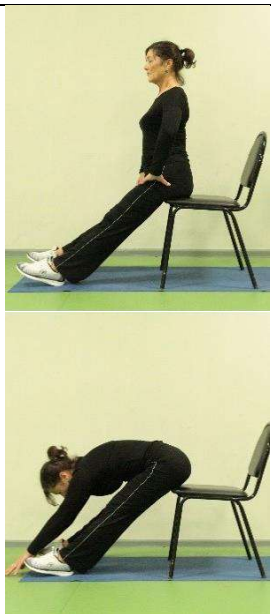
8.	И.П. – выпад левой ногой вперёд, руки на пояс. 1-8. Упругие покачивания в выпаде. То же другой ногой	1-2 повтора		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.
9.	И.П. - упор лёжа на опору (на стенку) Бег на месте.	16-20 шагов		Темп средний, умеренно быстрый. После упражнения выполнить дыхательные упражнения.
10.	И.П. – основная стойка. Равновесие на левой ноге, правая назад, руки в стороны. То же на другой ноге	по 10-15 сек		Стараться сохранять равновесие. Статическое упражнение.
Физкультурная пауза				
1.	И.П. – сед, руки на колени. 1-3. Наклон головы вправо, левая рука в сторону, правая на голову. 2. И.П. 3. То же в другую сторону. 4. И.П.	4-6 раз		Упражнение для профилактики возникновения шейного остеохондроза, и является необходимым для работников

				умственного труда, работающих сидя.
2.	И.П. – стойка ноги врозь. 1. Наклон туловища вправо, правой рукой достать колена. 2. И.П. 3. То же влево. 4. И.П.	4-6 раз		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.
3.	И.П. – стойка ноги врозь, левая рука за голову. 1. Наклон туловища вправо. 2. И.П. 3. Наклон туловища влево. 4. И.П. То же в другую сторону	3-4 раза		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно. Укрепляются косые мышцы живота, поясничный отдел спины. Наклон – на вдох, подъем – на выдох.
4.	И.П. – Стойка ноги врозь. 1. Наклон вперед, руки вперед, с фиксацией положения туловища под углом 45°. 2. И.П.	10-12 раз		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.

5.	<p>И.П. - полуприсед в широкой стойке, руки между коленями.</p> <p>1. Встаём с выносом прямых рук вперёд-вверх.</p> <p>2. И.П.</p>	8-10 пов то рен и й		<p>Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно. Следить за фиксацией положения спины.</p>
6.	<p>И.П. - стойка в наклоне вперёд, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.</p> <p>1. Разгибание-сгибание рук в локтевом суставе, сохраняя наклон тела.</p>	4-6 раз		<p>Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно. Укрепляется трехглавая мышца плеча. Вес отягощения минимальный</p>
7.	<p>И.П. - полуприсед в широкой стойке, правая рука касается пола, левая в сторону. Поочерёдная смена рук с приседаниями малой амплитуды.</p>	6-10 раз		<p>Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.</p>

8.	И.П. – выпад левой ногой вперёд, руки на пояс. 1-8. Упругие покачивания в выпаде. То же другой ногой	1-2 повороты		Общеразвивающее воздействие, укрепление мышц задней поверхности бедра и ягодиц.
Физкультурная минутка				
1.	И.П. Широкая стойка. 1-8. Наклон вперёд, руки вверх, упругие покачивания.	2-3 раза	 <p style="text-align: center;">И.П. 1-8</p>	Медленный темп, стретчинг мышц ног и поясничного отдела спины.
2.	И.П. - широкая стойка, руки к плечам. 1-4. Круговые движения в плечевом суставе. 5-8. Круговые движения локтями назад.	2-3 повтора		Общеразвивающее воздействие упражнение, снятие напряжения с грудного отдела позвоночника. Руки отводятся назад, включая в движение трапециевидные и ромбовидные мышцы.




				
3.	<p>И.П. – широкая стойка, руки вверх в «замок».</p> <p>1-4. Завести правую руку за голову, не разнимая рук.</p> <p>5-8. То же в другую сторону.</p>	4-6 повороты		<p>Противоположной рукой постепенно увеличивать силу тяги. В упражнении производится стретчинг трехглавой мышцы плеча.</p>
4.	<p>И.П. – широкая стойка, руки в стороны.</p> <p>1. Стойка на правой ноге, левая согнута вперёд, поворот туловища влево, правая рука вперёд, согнутая в локте, левая рука назад.</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. То же в другую сторону.</p> <p>4. И.П.</p>	4-6 повороты		<p>Темп медленный или средний. Общеразвивающее упражнение</p>

5.	И.П. - сед, ноги вперёд, руки на пояс. 1-8. Наклон вперёд, руки вперёд, зафиксировать положение.	2-3 повт о рени я		Наклон на выдохе. Ноги в коленях стараться не сгибать.
----	---	----------------------------	---	--

Физкультурная микропауза

1.	И.П. – стойка ноги врозь. 1-8. Полунаклон вперёд, руки вперёд, ноги чуть согнуты, спина круглая, зафиксировать положение.	2-3 раза		Выполняется стретчинг мышц спины, рук и плеч. Спина «округается».
2.	И.П. – широкая стойка. 1. Наклон вправо, руки в стороны. 2. И.П. 3. Наклон влево, руки в стороны. 4. И.П.	4-6 раз		Амплитуда увеличивается постепенно, темп медленный.
3.	И.П. – стойка ноги врозь. 1. Правая нога назад на носок, руки вверх, прогнуться в пояснице.	4-6 раз		Амплитуда увеличивается постепенно, темп медленный. Подъем рук на

2. И.П.		ВЫДОХ.
---------	--	--------

	3. Левая нога назад на носок, руки вверх, прогнуться в пояснице. 4. И.П.		 	
4.	И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны-вверх. 1. Глубокий вдох. 2. Руки перед собой - выдох	4-6 раз		Темп медленный, дыхание спокойное. Амплитуда движения не большая, акцентна отведение плеч назад.





VI. Комплексы упражнений для 3 группы труда





Таблица 5

Комплекс производственной гимнастики для **III группы труда** (работы, связанные с затратой больших физических усилий. Это формовщики, прокатчики, обрубщики, строители, кузнецы, шахтеры и др.)



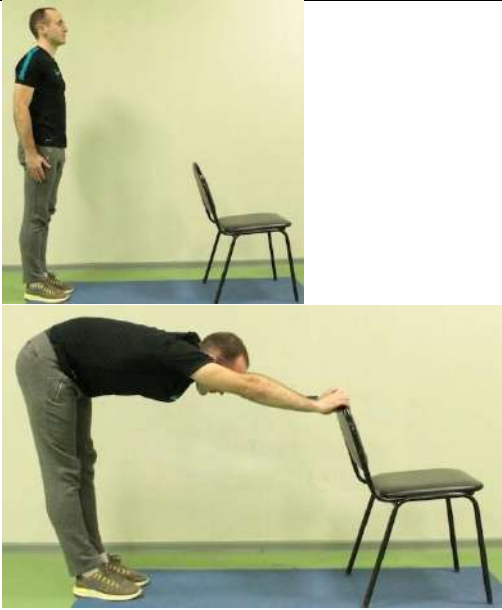
1 вариант


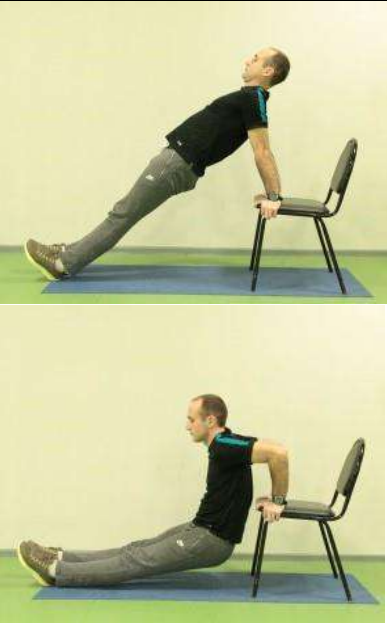

	Содержание	Доз-ка	Графическое изображение	Общие методические указания (ОМУ)
Вводная гимнастика				
1	Ходьба на месте	25-30 сек.		Темп средний.
2	И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Наклон головы вправо. 2. Наклон головы влево. 3. Наклон головы вперёд. 4. Наклон головы назад.	4 – 6 раз		Темп средний. Амплитуду увеличивать постепенно.



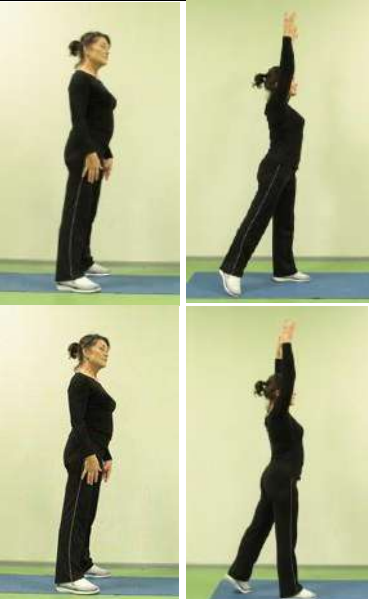
2		4 – 6 раз		
3	<p>И.П. – широкая стойка. 1. Наклон вправо, руки в стороны. 2. И.П. 3. Наклон влево, руки в стороны. 4. И.П.</p>	4 - 6 раз		<p>Темп средний. Амплитуду увеличивать постепенно.</p>
4	<p>И.П. - широкая стойка. 1-8. Наклон вперёд, руки вверх, упругие покачивания.</p>	3 - 4 раз		<p>Тянуться вперёд, для равновесия таз можно отвести назад.</p>
5	<p>И.П. - широкая стойка, правая рука вверх. 1-4. Наклон вперёд, руки соединить в замок, упругие покачивания. 5-8. То же, поменяв положение рук.</p>	3 - 4 раз		<p>Тянуться вперёд, для равновесия таз можно отвести назад.</p>

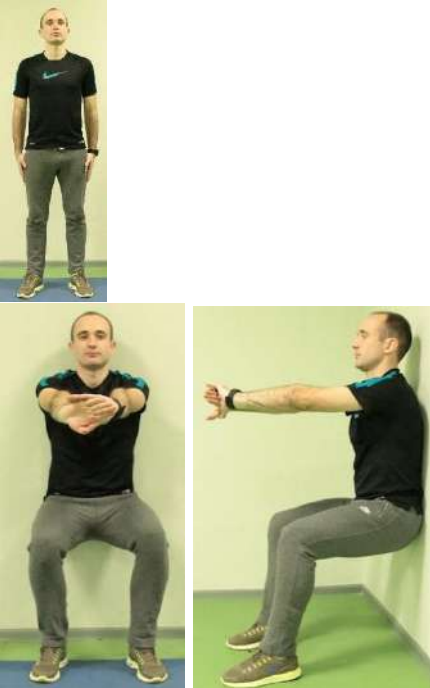


				
6	И.П. - стойка ноги врозь. 1. Присед, руки вперед. 2. И.П.	6-8 раз		Зафиксировать положение спины, присед – выдох, подъём – вдох.
7	Бег на месте	25-30 сек.		Темп средний
8	И.П. – основная стойка (О.С.) 1. Выпад вправо, полуприсед на левой ноге. 2. И.П. 3. Выпад влево, полуприсед на правой ноге. 4. И.П. 5-8. То же самое	3 – 4 раза		Темп средний. Амплитуду приседа увеличивать постепенно.
9	И.П. – стойка, руки в стороны 1. Подъем правой ноги к противоположной руке, рука сгибается в локтевом суставе 2. И.П. 3. Подъем левой ноги к противоположной руке, рука сгибается в локтевом суставе 4. И.П.	6-8 раз		Темп средний, с постепенным увеличением до быстрого

10	<p>И.П. – стойка, ноги чуть согнуты в коленных суставах, руки перед собой, согнуты в локтевых суставах</p> <p>1. Левая рука вперед, правая остается прижата к корпусу</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. Правая рука вперед, левая остается прижата к корпусу</p> <p>4. И.П.</p>	20-30 сек.		<p>Темп средний, с постепенным увеличением до быстрого.</p> <p>Имитация ударов в боксе, рука выводится вперед на выдох.</p>
Физкультурная пауза				
1	<p>И.П. – широкая стойка, руки вверх в «замок».</p> <p>1-4. Завести правую руку за голову, не разнимая рук.</p> <p>5-8. То же в другую сторону.</p>	6 - 8 повт орен ий		<p>Противоположной рукой постепенно увеличивать силу тяги.</p>
2	<p>И.П. - стойка ноги врозь. Левая рука согнута перед собой вправо, 1-4 выполняется стретчинг мышц плеча. 5-8. То же другой рукой</p>	6 - 8 раз		<p>Темп медленный. Амплитуду и давление противоположной руки увеличивать постепенно.</p>
3	<p>И.П. – основная стойка.</p> <p>1-3. Стоя на левой ноге, согнуть правую вперед, прижимая бедро к груди двумя руками.</p> <p>4. И.П.</p> <p>5-7. То же другой ногой</p> <p>8. И.П.</p>	6 - 8 повт орен ий		<p>Усилие увеличивать постепенно, стараться сохранять равновесие. Можно выполнять, придерживаясь опоры.</p>

4	<p>И.П. – основная стойка. 1-3. Стоя на левой ноге, согнуть правую назад, потянув за носок по направлению к себе и вверх. 4. И.П. 5-7. То же другой ногой 8. И.П.</p>	6 - 8 повт орен ий		<p>Усилие увеличивать постепенно, стараться сохранять равновесие. Можно выполнять, придерживаясь опоры.</p>
5	<p>И.П. – основная стойка, правая рука на опоре, левая на поясе. 1-3. Отвести левую ногу в сторону. 4. И.П. 5-7. То же другой ногой 8. И.П.</p>	6 - 8 повт орен ий		<p>Стараться сохранять равновесие. Подъем ноги производится на выдох. Упражнение оказывает общеразвивающее воздействие.</p>
6	<p>И.П. – основная стойка. 1-8. Наклон вперед, руки вверх на опору, упругие покачивания.</p>	3-4 раза		<p>Зафиксировать положение спины. Стретчинг мышц рук, плеч, верхнего и среднего отдела спины.</p>

7	<p>И.П. - упор лёжа. 1. Поворот туловища влево, левая рука в сторону. 2. И.П. 3. То же в другую сторону. 4. И.П.</p>	4 - 6 повт орен ий		Темп медленный.
8	<p>И.П. - упор сзади на опору (на полу). 1. Сед ноги вперёд, сгибая руки. 2. И.П.</p>	4 - 6 повт орен ий		Темп медленный. Зафиксировать положение туловища, в каждой из фаз упражнения. Разгибание рук выполняется на выдох.
Физкультурная минутка				
1	<p>И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Поворот головы влево. 2. И.П. 3. Поворот головы вправо. 4. И.П.</p>	6 - 8 раз		Темп медленный. Амплитуду увеличивать постепенно.

2	<p>И.П. - широкая стойка, руки к плечам. 1-4. Круговые движения локтями вперёд. 5-8. Круговые движения локтями назад.</p>	3 - 4 раза		Темп медленный. Амплитуду увеличивать постепенно.
3	<p>И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Наклон туловища вправо, левая рука вверх. 2. И.П. 3. Наклон туловища влево, правая рука вверх. 4. И.П.</p>	4 – 6 раз		Темп средний. Амплитуду увеличивать постепенно.
4	<p>И.П. – стойка, ноги врозь. 1. Правая нога назад на носок, руки вверх, прогнуться в пояснице. 2. И.П. 3. Левая нога назад на носок, руки вверх, прогнуться в пояснице. 4. И.П.</p>	6 - 8 раз		Темп средний. Амплитуду увеличивать постепенно.

5	И.П. – стойка, ноги врозь. 1-8. Присед с опорой на стену. Руки перед собой.	3 - 4 раз		Зафиксировать положение туловища, в каждой из фаз упражнения.
Физкультурная микропауза				
1	И.П. – сед, руки на колени. 1-3. Наклон головы вправо, левая рука в сторону, правая на голову. 2. И.П. 3. То же в другую сторону. 4. И.П.	2-3 раза		Темп медленный.
2	И.П. – сед, руки к плечам. 1-3. Наклон вправо, руки в стороны. 4. И.П. 5-7. То же в другую сторону. 8. И.П.	4 – 6 повт орен ий		Темп медленный, амплитуду увеличивать постепенно. Упражнение для мышц поясничного отдела спины, широчайших мышц спины. Подъем туловища выполняется на выдох.






				
3	<p>И.П. - сед, руки на колени. 1-8. Упругие наклоны вперёд, руки вверх.</p>	3 - 4 раза		<p>Наклон на выдохе, постепенно стараться грудью лечь на бёдра.</p>
4	<p>И.П. сед, ноги вперёд, руки на пояс. 1-8. Наклон вниз, руки вперёд, зафиксировать положение.</p>	3 - 4 раза		<p>Наклон на выдохе, постепенно стараться грудью лечь на бёдра. Ноги в коленях стараться не сгибать.</p>


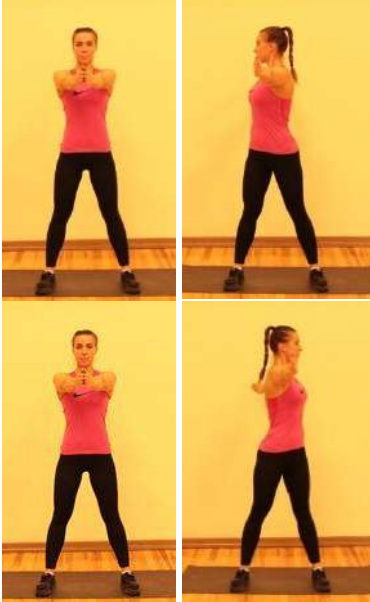
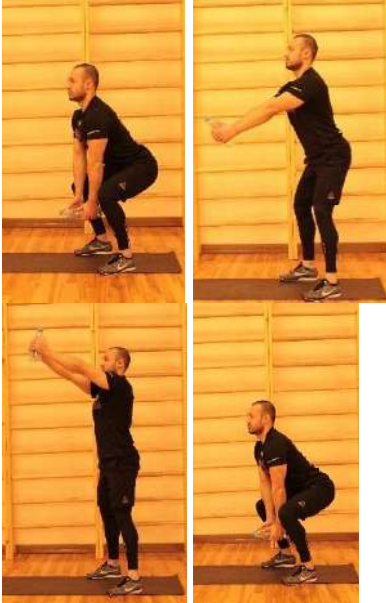

Таблица 6




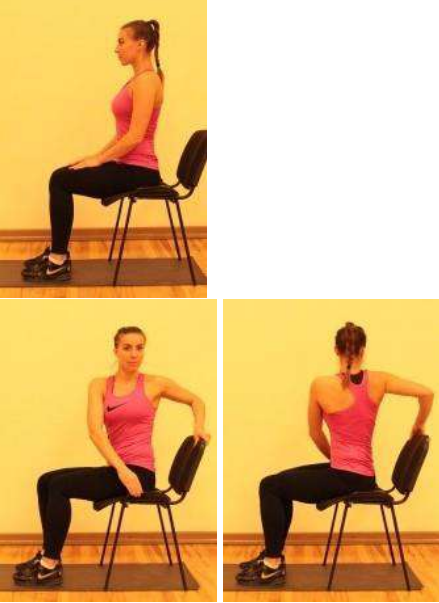

Комплекс производственной гимнастики для **III группы труда**
(работы, связанные с затратой больших физических усилий. Это формовщики, прокатчики, обрубщики, строители, кузнецы, шахтеры и др.)


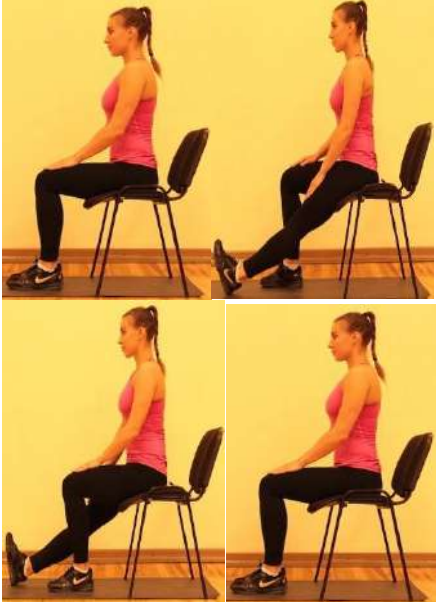


2 вариант


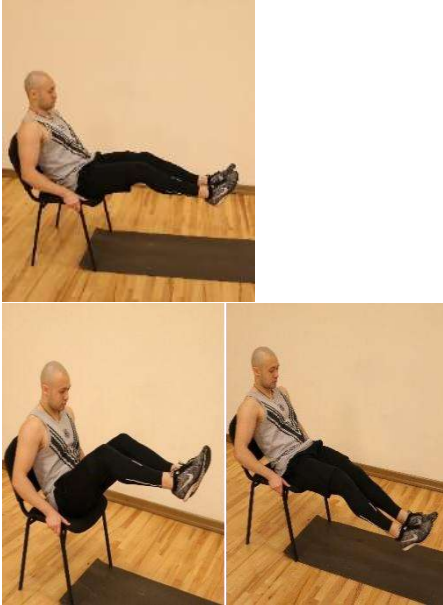


	Содержание	Доз-ка	Графическое изображение	Общие методические указания (ОМУ)
Вводная гимнастика				
1	Ходьба на месте	25-30 сек.		Темп средний.
2	И.П. – стойка, ноги врозь. 1. Наклон туловища вправо, правой рукой достать колена. 2. И.П. 3. То же влево. 4. И.П.	6 - 8 повторений		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.
3	И.П. – стойка ноги врозь, левая рука за голову. 1. Наклон туловища вправо. 2. И.П. 3. Наклон туловища влево. 4. И.П. 5-8. То же в другую сторону со сменой рук	6 - 8 повторений		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.

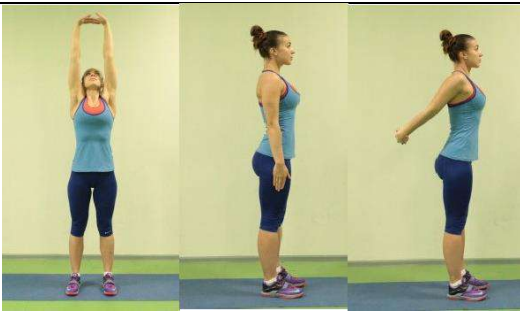
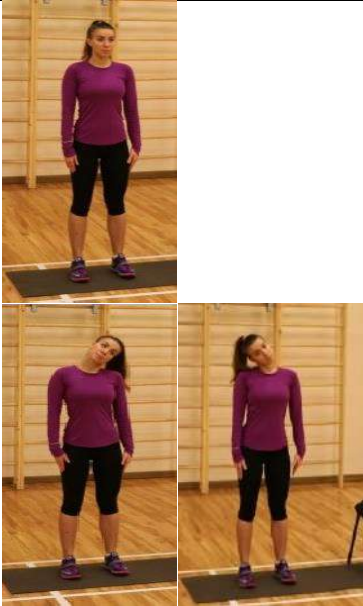


4	<p>И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1-3. Руки через стороны вверх, упругие наклоны туловища вправо.</p> <p>4. И.П.</p> <p>5-7. То же влево.</p> <p>8. И.П.</p>	6 - 8 повторений		<p>Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.</p>
---	--	------------------	--	--

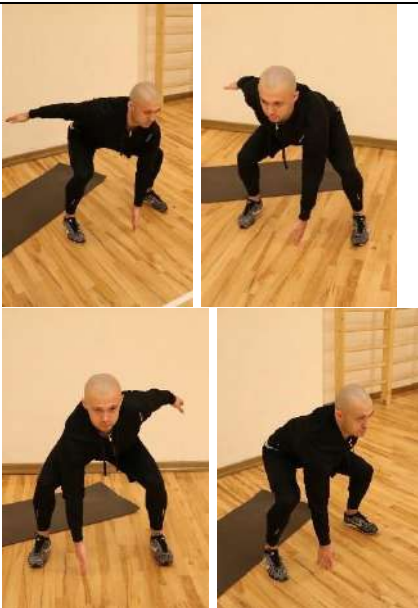
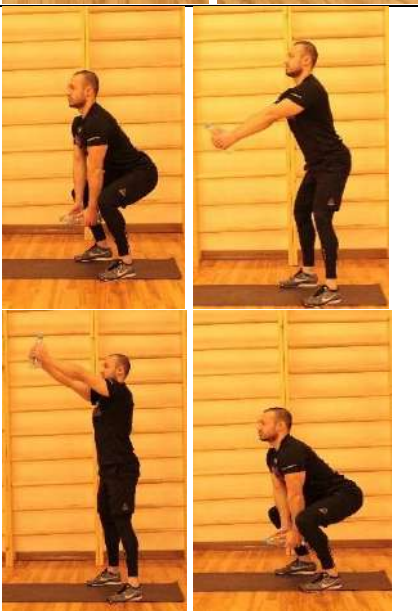
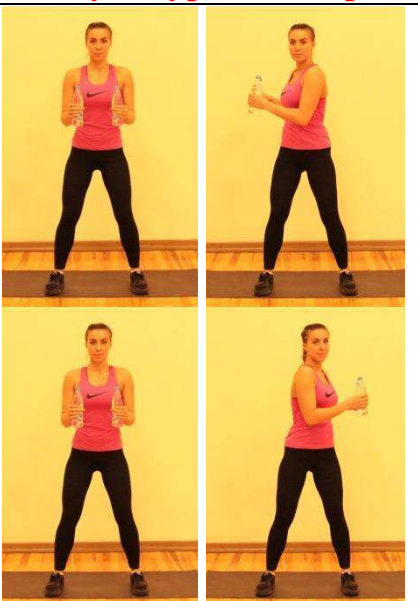
				
5	<p>И.П. – стойка ноги врозь руки вперёд, ладони друг к другу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поворот туловища влево, руки в стороны. 2. И.П. 3. То же вправо. 4. И.П. 	6 - 8 повт орений		<p>Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.</p>
6	<p>И.П. - полуприсед в широкой стойке, руки между коленями.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Встать с выносом прямых рук вперёд-вверх. 2. И.П. 	6 - 8 повт орений		<p>Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно. Следить за фиксацией положения спины.</p>
7	<p>И.П. – выпад левой ногой вперёд, руки на пояс.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-8. Упругие покачивания в выпаде. <p>То же другой ногой</p>	6 - 8 повт орений		<p>Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.</p>




8	И.П. – упор лёжа на опоре (на полу) 1. Сгибая правую ногу, подтянуть колено к груди. 2. И.П. 3. То же другой ногой. 4. И.П.	6 - 8 повт ор е н ий		Следить за фиксацией положения спины.
9	И.П. - упор лёжа на опоре. Бег на месте.	20-30 секун д		Темп средний, умеренно быстрый. По завершению выполнить дыхательные упражнения.
10	И.П. – основная стойка. Равновесие на левой ноге, правая назад, руки в стороны. То же на другой ноге	10 – 15 секун д на каж дую ногу		Следить за фиксацией положения спины. Стараться сохранять равновесие.
Физкультурная пауза				
1	И.П. - сед, руки на колени. 1. Поворот туловища вправо, левой рукой достать спинки стула. 2. И.П. 3. То же влево. 4. И.П.	4 - 6 повт ор е н ий		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.
2	И.П. - сед, руки за головой. 1. Наклон туловища вперёд, локтями достать колени. 2. И.П. - прогнуться назад.	4 - 6 повт ор е н ий		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.

				
3	<p>И.П. - сед, руки на колени. 1. Вытянуть левую ногу, носок на себя. 2. И.П. 3. То же с правой ногой. 4. И.П.</p>	6 - 8 повт ор е н ий		Следить за фиксацией положения спины.
4	<p>И.П. - сед, руки на колени. 1. Вытянуть левую ногу, носок на себя, двумя руками потянуться к носку. 2. И.П. 3. То же с правой ногой. 4. И.П.</p>	6 - 8 повт ор е н ий		Следить за фиксацией положения спины.
5	<p>И.П. – упор сзади на опору. 1-4. Подъем прямой правой ноги. 5-8. То же левой ногой.</p>	4 - 6 повт ор е н ий		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.

				
6	<p>И.П. – сед на стуле, ноги на вису. Сгибание и разгибание ног, ноги вместе.</p>	4 - 6 повт орений		<p>Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.</p>
7	<p>И.П. – стойка, ноги врозь. 1. Руки в стороны. 2. И.П. То же сидя на стуле, наклон туловища вперёд</p>	3 - 4 повт орения		<p>Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.</p>
8	<p>И.П. – стойка, ноги врозь. 1-3. Руки через стороны вверх, упругие потягивания вверх. 4. И.П. 5-7. Руки назад в замок, упругие покачивание вверх. 8. И.П.</p>	4 - 6 повт орений		<p>Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.</p>

				
Физкультурная минутка				
1	<p>И.П. - стойка, ноги врозь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон головы вправо. 2. Наклон головы влево. 	4 - 6 повт орений		Темп медленный, амплитуду увеличивать постепенно.
2	<p>И.П. – основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперёд, полуприсед на левой ноге, правая нога вперёд на пятку, руки на колено правой ноги. 2. И.П. 3. То же на другой ноге. 4. И.П. 	4 - 6 повт орений		Наклон на выдохе, постепенно увеличивать глубину наклона. Ноги в коленях стараться не сгибать.
3	<p>И.П. – выпад левой ногой вперёд, руки на пояс.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-4. Упругие покачивания в выпаде. 5-6. То же другой ногой. 	1 - 2 повт орения		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.

4	И.П. - полуприсед в широкой стойке, правая рука касается пола, левая в сторону. Поочерёдная смена рук с приседаниями малой амплитуды.	8 - 12 повт ор ей		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.
5	И.П. - полуприсед в широкой стойке, руки между коленями. 1. Встаём с выносом прямых рук вперёд-вверх. 2. И.П.	8 - 12 повт ор ей		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно. Следить за фиксацией положения спины.
Физкультурная микропауза				
1	И.П. – широкая стойка, руки согнуты вперёд. 1. Поворот туловища влево. 2. И.П. 3. То же вправо. 4. И.П.	6-8 повт ор ей		Темп медленный, амплитуду увеличивать постепенно.


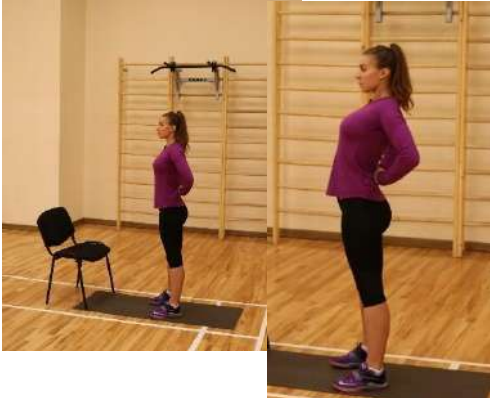

2	<p>И.П. - стойка, ноги врозь, руки на пояс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Руки на пояс, наклон туловища назад, с прогибом. 2. И.П. 	6-8 повторений		Темп медленный, амплитуду увеличивать постепенно.
3	<p>И.П. - стойка, ноги врозь, руки на пояс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон туловища влево, правая рука вверх. 2. И.П. 3. Наклон туловища вправо, левая рука вверх. 4. И.П. 	6-8 повторений		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.
4	<p>И.П. - стойка, ноги врозь.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Руки вперёд в «обратный замок». 2. Руки вверх, не разрывая «замок». 3. Руки в стороны, рывок назад. 4. И.П. 	6-8 повторений		Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.




VII. Комплексы упражнений для 4 группы труда

Таблица 7


Комплекс производственной гимнастики для **IV группы труда**
(врачи, инженеры, счетные работники, диспетчеры, экономисты, педагоги,
менеджеры, архитекторы, специалисты по работе с молодежью,
администраторы и др.)

1 вариант


Содержание	Доз-ка	Графическое изображение	Общие методические указания (ОМУ)
Вводная гимнастика			
1) И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-3 - отведение рук назад. 4 - опустить руки вниз.	2-4 раза		Отведение рук выполняется с небольшой амплитудой, упражнение позволяет растягивать большие грудные мышцы.
2) И.П. - стойка, ноги врозь, руки на пояс 1. Руки на пояс, наклон туловища назад, с прогибом. 2. И.П.	1-3 раза		Темп медленный, амплитуду увеличивать постепенно.
3) И.П. – широкая стойка, руки в стороны. 1 – наклон в сторону. 2 – И.П. 2 – наклон в другую сторону. 3 4 – И.П.	3-4 раза		Упражнение из системы фитнеса, общеразвивающей направленности. Движение воздействует на широчайшие мышцы спины, трехглавую мышцу плеча, косые мышцы живота и др. Наклон выполняется на выдох.

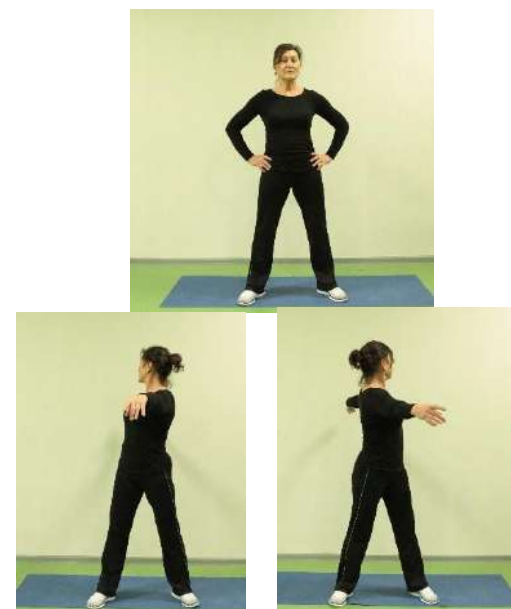
<p>4) И.П. – упор лежа. 1 – подъем колена к груди. 2 – И.П. 3 – выполняется упражнение с другой ноги. 4 – И.П.</p>	<p>30сек.</p>		<p>Упражнение беговой направленности, выполняемое в упрощенной форме. Подъем колена на выдох. Колено также можно поднимать разноимённо к груди.</p>
<p>5) И.П. - сед, руки на колени. 1. Вытянуть левую ногу, носок на себя, двумя руками потянуться к носку. 2. И.П. 3. То же с правой ногой. 4. И.П.</p>	<p>1-3 раза</p>		<p>Следить за фиксацией положения спины.</p>
<p>6) И.П. – основная стойка. 1 – приседание, руки перед грудью (на стул). 2 – И.П.</p>	<p>6-8 раз</p>		<p>Упражнение позволяет укреплять мышцы ног; отличается доступностью, возможностью выполнения с различной скоростью</p>

<p>И.П. – широкая стойка, руки согнуты в локтевом суставе. 1- поворот в правую сторону. 2 – поворот в левую сторону. 3-4, 5-6, 7-8 - повторить повороты.</p>	<p>4-5 раз</p>		<p>Повороты выполняются на выдох, в руках может быть минимальное натяжение. Упражнение предотвращает застой кровообращения в нижних конечностях.</p>
<p>8) И.П. – основная стойка. 1. Наклон вперёд, полуприсед на левой ноге, правая нога вперёд на пятку, руки на колено правой ноги. 2. И.П. 3. То же с другой ноги. 4. И.П.</p>	<p>1-3 раза</p>		<p>Наклон на выдохе, постепенно увеличивать глубину наклона. Ноги в коленях стараться не сгибать.</p>
<p>9). И.П. -стойка ноги врозь. 1 – 4 выполняются круговые движения двумя руками во фронтальной плоскости.</p>	<p>4-6 раз</p>		<p>Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно. Вес отягощения - бутылка с водой 0,5л. Укрепляется плечевой пояс, широчайшие мышцы спины. Упражнение простое по координации.</p>

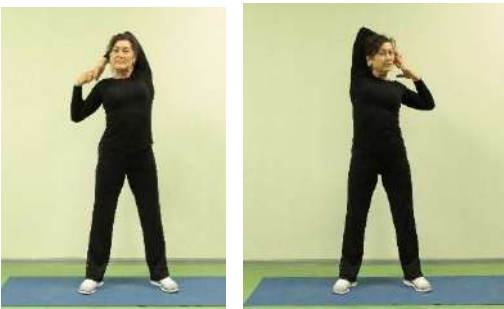


<p>10) И.П. – основная стойка, правая рука на опоре, левая на поясе. 1-3. Отвести левую ногу в сторону. 4. И.П. 5-7. То же другой ногой 8. И.П.</p>	<p>8-12 раз</p>		<p>Стараться сохранять равновесие. Подъем ноги производится на выдох. Упражнение оказывает общеразвивающее воздействие.</p>
---	-----------------	--	---

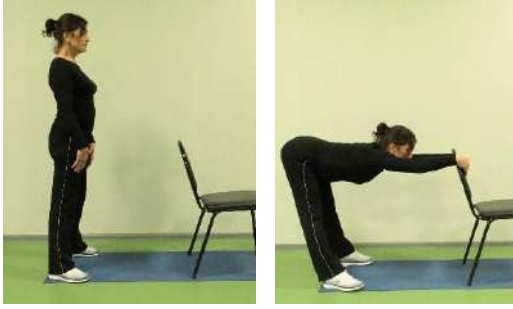


Физкультурная пауза

<p>1). И.П. – стойка ноги врозь. 1-8. Полу наклон вперед, руки вперед, ноги чуть согнуты, спина круглая, зафиксировать положение.</p>	<p>2-3 раза</p>		<p>Выполняется стретчинг мышц спины, рук и плеч. Спина «округляется».</p>
---	-----------------	--	---

<p>2. И.П. – широкая стойка, руки на пояс. 1. Поворот туловища влево, руки в стороны. 2. И.П. 3. То же вправо. 4. И.П.</p>	<p>4-5 раз</p>		<p>Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.</p>
--	----------------	--	--



<p>3. И.П. – широкая стойка, руки вверх в «замок». 1-4. Завести правую руку за голову, не разнимая рук. 5-8. То же в другую сторону.</p>	<p>1-3 раза</p>		<p>Противоположной рукой постепенно увеличивать силу тяги.</p>
--	-----------------	--	--

			
<p>4.И.П.- широкая стойка, руки за спиной («замок»).</p> <p>1 – 3 наклоны вперед с небольшой амплитудой.</p> <p>4 – И.П.</p>	1-2 раза		<p>Упражнение направлено на стретчинг плечевого пояса, поясничного отдела спины. Движение позволяет снять напряжения с позвоночника, при работе сидя.</p>
<p>5. И.П. – сед, руки к плечам.</p> <p>1-3. Наклон вправо, руки в стороны.</p> <p>4. И.П.</p> <p>5-7. То же в другую сторону.</p> <p>8. И.П.</p>	3-5 раз		<p>Упражнение укрепляет поясничный отдел спины, позволяет растягивать широчайшие мышцы спины и наружные косые мышцы. Наклон выполняется на вдох, подъем туловища на выдох.</p>

<p>6.И.П. – широкая стойка. 1 – 3 наклон вперед, касаясь спинки стула. 4 – И.П.</p>	<p>2-3 раз</p>		<p>Упражнение выполняется медленно, растягивая заднюю поверхность бедра и поясничного отдела спины.</p>
<p>1. И.П. – основная стойка, опираясь на спинку стула. 1 – отведение правой ноги назад. 2 – И.П. 3 -4 то же с другой ноги.</p>	<p>10-15 раз</p>		<p>Подъем ноги выполняется на выдох, исключаются «рывковые» движения и чрезмерное изгиб в поясничном отделе спины</p>
<p>2. И.П. – широкая стойка. 1 – приседание 2 – И.П.</p>	<p>10 раз</p>		<p>Акцентированное укрепление мышц ног, развитие координации движений. При этом необходимо контролировать технику выполнения, как показано на рис.</p>

Физкультурная минутка

Гимнастика для глаз: расслабляющие движения верхнего века глаз, поочередное внимание на удаленный и близко находящийся предмет, осуществлять «моргание» глазами и вновь расслабляющие движения для верхнего века глаз.

<p>1.И.П. – стойка ноги врозь, руки за спиной, кисти соединены, как показано на рис. 1- 3 подъем рук вверх. 4 – И.П.</p>	<p>2-4 раза</p>		<p>Стретчинг плечевого пояса. Движения выполняются медленно, основной акцент на мышцы плеча и верхнего отдела спины.</p>
<p>2.И.П. – стойка ноги врозь, правая рука согнута и заводится за спину, как показано на рис. 1- 4 стретчинг мышц задней поверхности плеча. 5 – 8 тоже с другой руки.</p>	<p>2-3 раза</p>		<p>Упражнение позволяет растягивать мышцы трицепса.</p>



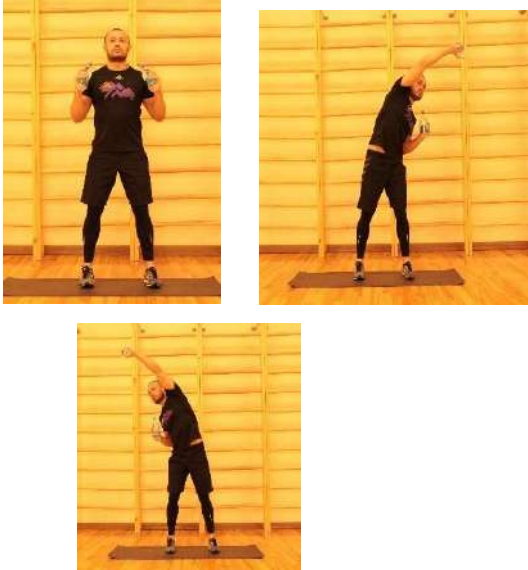
<p>3. И.П. – широкая стойка. 1 – 3 наклон вперед, касаясь спинки стула. 4 – И.П.</p>	<p>3 раза</p>		<p>Упражнение выполняется медленно, растягивая заднюю поверхность бедра и поясничного отдела спины.</p>
<p>4. И.П.-сидя на стуле взяться обеими руками за спинку. Не отпуская рук подать тело максимально вперед. Задержаться в этом положении на 2-3 секунды. Вернуться в исходное положение.</p>	<p>1-3 раза</p>		<p>Стретчинг мышц плеча, спины, рук. Упражнение приводит в тонус мышцы спины, при работе сидя.</p>
<p>5.И.П. – основная стойка, руки на пояс. 1 – выпад вперед. 2 – И.П. 3 – 4 тоже с другой ноги.</p>	<p>4-8 раз</p>		<p>Упражнение общеразвивающего характера, с акцентированным укреплением мышц бедра и ягодиц, также упражнение улучшает кровообращение.</p>
<p>Физкультурная микропауза</p>			
<p>Гимнастика для глаз: расслабляющие движения верхнего века, поочередное внимание на удаленный и близко находящийся предмет, осуществлять «моргание» глазами и вновь расслабляющие движения для верхнего века глаз.</p>			
<p>1.И.П. - стойка ноги врозь. 1 - 4 - наклоны головы вправо, влево. 5 - 8 - вперед-назад.</p>	<p>1-3 раза</p>		<p>Темп медленный, фиксация положения во время наклона на 1-2 сек. Упражнение является профилактическим в возникновении остеохондроза в шейном отделе позвоночника.</p>


			
<p>2.И.П. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, как показано нарис.</p> <p>1 – поднять руки вверх, слегка отводя их назад.</p> <p>2 – И.П.</p>	5-6 раз		Упражнение повышает тонус мышц верхнего и среднего отдела спины.
<p>3. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1-3 - отведение рук назад.</p> <p>4 - опустить руки вниз.</p>	1-3 раза		Отведение рук выполняется с небольшой амплитудой, упражнение позволяет растягивать большие грудные мышцы.
<p>4. И.П. - широкая стойка.</p> <p>1. Полу присед к правой ноге, руки на правое колено.</p> <p>2. Разгибая правую ногу, левую руку отводим в сторону, согнутую в локте. То же на другую ногу.</p>	4-8 раз		Темп средний, или умеренно быстрый, амплитуду увеличивать постепенно. Подъем руки на выдох.



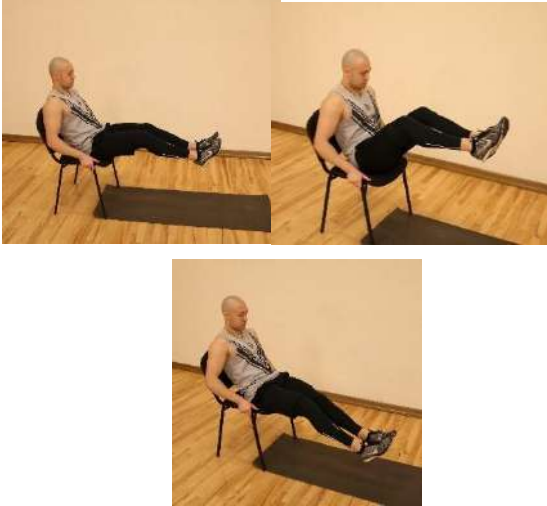

Таблица 8



Комплекс производственной гимнастики для **IV группы труда**
(врачи, инженеры, счетные работники, диспетчеры, экономисты, педагоги,
менеджеры, администраторы, социальные работники и др.)

2 вариант

Содержание	Доз-ка	Графическое изображение	Общие методические указания (ОМУ)
Вводная гимнастика			
1) И.П. – стойка ноги врозь. 1 – выполнить подъем рук в стороны с минимальным отягощением. 2 – И.П.	6-8 раз		Подъем рук осуществляется на выдох. Укрепляются дельтовидная мышца, мышцы рук и верхнего и среднего отдела спины.
2) И.П. – стойка ноги врозь. 1 – правой руку разноименно поднять перед грудью. 2 – И.П. 3 - 4 - то же с другой руки.	6-8 раз		Темп выполнения средний. Упражнение улучшает кровообращение, позволяет привести в тонус плечевой пояс и укрепить косые мышцы живота. Подъем рук – на выдох.
3. И.П – широкая стойка, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. 1. Выполнить наклон в сторону. 2. Вернуться в И.П. 3. Выполнить упражнение в другую сторону. 4. Вернуться в И.П.	6-8 раз		Наклон выполняется на выдох. Укрепляются широчайшие мышцы спины, наружные косые мышцы живота.




<p>4. И.П - полу присед, колени разведены в стороны, руки между колен опущены вниз и сцеплены в замок. 1.Разогнув ноги в коленном суставе</p>	<p>6-8 раз</p>		<p>Подъем вверх на выдох. Комплексное воздействие упражнения на мышцы ног, спины, плечевого пояса.</p>
---	----------------	--	--

<p>встать, одновременно подняв прямые руки над головой. 2.Вернуться в И.П.</p>			
<p>5. И.П. – выпад левой ногой вперёд, руки на пояс. 1-4. Упругие покачивания в выпаде. 5-6. То же другой ногой.</p>	<p>8-12 раз</p>		<p>Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.</p>
<p>6. И.П. - упор лёжа на опоре. Бег на месте.</p>	<p>30 сек.</p>		<p>Темп средний, умеренно быстрый. По завершению выполнить дыхательные упражнения.</p>
<p>7. И.П. – сед на стуле, ноги вверх. Сгибание и разгибание ног, ноги вместе.</p>	<p>6-8 раз</p>		<p>Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно.</p>
<p>8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на опоре (полу)</p>	<p>6-8 раз</p>		<p>Темп средний, сгибание на выдох, разгибание на вдох Укрепляется большая грудная мышца.</p>


<p>9. И.П - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1. Выполнить шаг в сторону левой ногой. Сделать 2-3 движения. 2.Вернуться в И.П. 3.Повторить упражнение в другую сторону.</p>	<p>4-8 раз</p>		<p>Упражнение для мышц ног, выпад в сторону выполняется на выдох. Амплитуда выпада будет зависеть от уровня физической подготовленности</p>
<p>10) И.П. – основная стойка. 1 – 4 упражнение равновесие, с фиксацией положения на 1-4 сек.</p>	<p>1-2 раза</p>		<p>Упражнение выполняется медленно, дыхание при этом не задерживается. Производится растяжка задней поверхности бедра, плечевого пояса, развивается координация движений.</p>

Физкультурная пауза

Гимнастика для глаз: расслабляющие движения верхнего века, поочередное внимание на удаленный и близко находящийся предмет, осуществлять «моргание» глазами и вновь расслабляющие движения для верхнего века глаз.

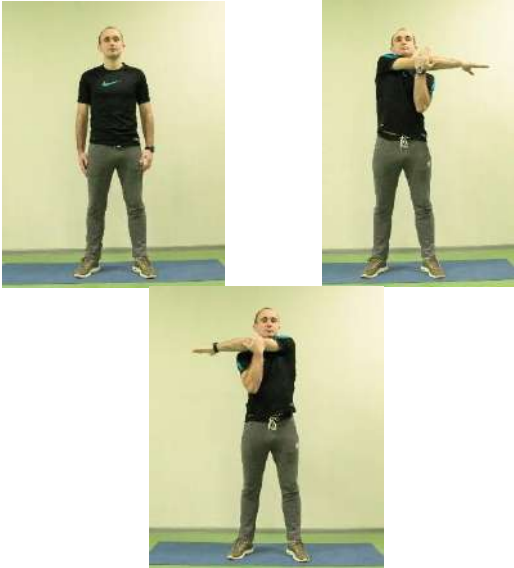

<p>1. И.П. - сед, руки за головой. 1. Наклон туловища вперёд, локтями достать колени. 2. И.П. – прогнуться назад.</p>	<p>1-3 раза</p>		<p>Стретчинг мышц плеча, спины, рук. Упражнение поводит в тонус мышцы спины, при работе сидя.</p>
<p>2. И.П. - сед, руки за головой. 1. Наклон туловища вперёд, локтями достать колени. 2. И.П. - прогнуться назад.</p>	<p>2-3 раза</p>		<p>Упражнение лечебно-оздоровительной направленности.</p>
<p>3. И.П. - сед, руки на колени. 1. Поворот туловища вправо, левой рукой достать спинки стула. 2. И.П. 3. То же влево. 4. И.П.</p>	<p>2-4 раза</p>		<p>Упражнение подходит для любого уровня физической подготовленности, может выполняться на вставая с рабочего места. Темп выполнения медленный с фиксацией положения.</p>




<p>4.И.П. – широкая стойка, наклон вперед, упражнение из атлетической гимнастики: тяга в наклоне. 1 – отвести руки назад-вверх. 2 – И.П.</p>	<p>6-10 раз</p>		<p>Упражнение улучшает мышечный тонус спины, при выполнении следует использовать минимальный вес отягощения.</p>
<p>5.И.П. – сидя на стуле, наклон туловища вперед. 1 – поднять руки в стороны. 2 – И.П.</p>	<p>6-12 раз</p>		<p>Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно. Упражнение как элемент атлетической гимнастики с минимальными отягощениями.</p>
<p>6.И.П.– «боковая планка». 1. Движение вниз. 2. И.П. То же на другой руке.</p>	<p>3-5 раз</p>		<p>Подъем туловища на выдох. Темп медленный, амплитуду увеличивать постепенно.</p>
<p>7) И.П. – упор лежа (опора на стул). 1 – коснуться правой кистью левого плеча (разноименно) 2 – И.П. 3 – 4 то же с другой руки.</p>	<p>6-12 раз</p>		<p>В упражнении реализуется и статическая и динамическая нагрузка. В процессе выполнения производится незначительное «скручивание» позвоночного столба. Подъем руки выполняется на выдох. Также упражнение можно производить с опорой на письменный стол.</p>

<p>8. И.П. – упор сзади на опору. 1-4. Подъём прямой правой ноги. 5-8. То же левой ногой.</p>	<p>30 сек.</p>		<p>Подъем ноги на выдох. Нагрузка статического и динамического характера, основной акцент на руки и плечевой пояс и мышцы бедра.</p>
---	----------------	--	--



Физкультурная минутка




Гимнастика для глаз: расслабляющие движения верхнего века, поочередное внимание на удаленный и близко находящийся предмет, осуществлять «моргание» глазами и вновь расслабляющие движения для верхнего века глаз.

<p>1. И.П. Стойка ноги врозь. 1-4 Правая рука перед собой влево, левая рука выполняет растягивающее движение. 5-8. То же другой рукой</p>	<p>2-4 раза</p>		<p>Темп медленный. Амплитуду и увеличивать постепенно.</p>
<p>2. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1.Наклон головы вправо. 2.Наклон головы влево. 3.Наклон головы вперед. 4.Наклон головы назад.</p>	<p>2-4 раза</p>		<p>Исключаются «рывковые» движения, темп медленный.</p>

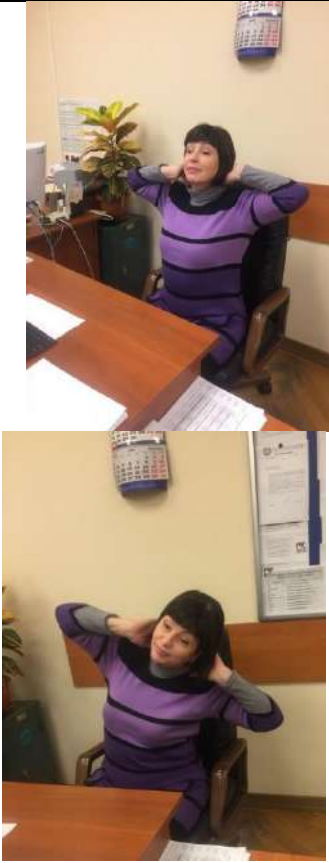
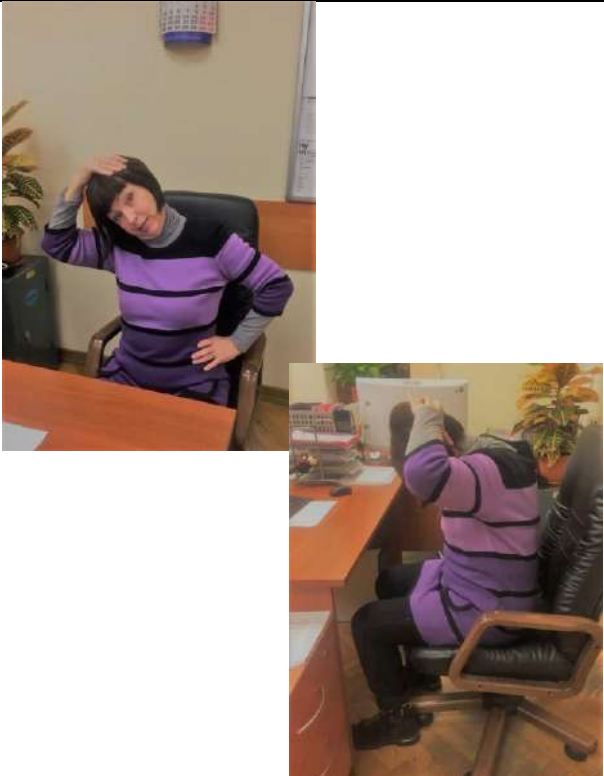
<p>3. И.П. – широкая стойка. 1 – 3 наклон вперёд, касаясь спинки стула. 4 – И.П.</p>	<p>2-4 раза</p>		<p>Упражнение выполняется медленно, растягивая заднюю поверхность бедра и поясничного отдела спины.</p>
<p>4. И.П. Сед руки на колени (на стуле, на полу или О.С.). 1-8. Упругие наклоны вперёд, руки вверх.</p>	<p>3-4 раза</p>		<p>Стретчинговое упражнение для мышц спины. Темп выполнения медленный.</p>
<p>5. И.П. – основная стойка. 1-3. Стоя на левой ноге, согнуть правую вперёд, прижимая бедро к груди двумя руками. 4. И.П. 5-7. То же другой ногой 8. И.П.</p>	<p>4-8 раз</p>		<p>Усилие увеличивать постепенно, стараться сохранять равновесие. Можно выполнять, придерживаясь опоры.</p>

Физкультурная микропауза


<p>1. И.П. – сед, руки на колени. 1-3. Наклон головы вправо, левая рука в сторону, правая на голову. 2. И.П. 3. То же в другую сторону. 4. И.П.</p>	<p>2-3 раза</p>		<p>Упражнение для профилактики возникновения шейного остеохондроза, и является необходимым для работников умственного труда, работающих сидя.</p>
<p>2. И.П. – стойка, ноги чуть согнуты в коленных суставах, руки перед собой, согнуты в локтевых суставах 1. Левая рука вперед, правая остается прижата к корпусу 2. И.П.</p>	<p>30 сек.</p>		<p>Темп средний, с постепенным увеличением до быстрого. Имитация ударов в боксе, рука выводится вперед на выдох.</p>

<p>3. Правая рука вперед, левая остается прижата к корпусу 4. И.П.</p>			
<p>3. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Наклон туловища вправо, левая рука вверх. 2. И.П. 3. Наклон туловища влево, правая рука вверх. 4. И.П.</p>	<p>6-10 раз</p>		<p>Наклон выполняется на выдох. Упражнение общеразвивающего характера, повышает тонус мышц.</p>
<p>4.И.П. – стойка ноги врозь. 1 – приседание, как показано на рис. 2 - И.П.</p>	<p>6-12 раз</p>		<p>Необходимо контролировать технику выполнения. Приседание -на вдох, подъем – на выдох.</p>

VII. Универсальный комплекс физкультурной паузы

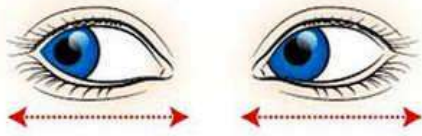
Содержание	Доз-ка	Графическое изображение	Общие методические указания (ОМУ)
Физкультурная пауза			
<p>1) И.П. – сидя на стуле, руки за головой. 1 - наклон в сторону 2 - И.П. 3-4 тоже в другую сторону</p>	4-5 раз		<p>Упражнение общеразвивающего характера, снижает физическое напряжение в поясничном отделе спины, укрепляет косые мышцы живота, повышает тонус мышц спины. Выполняется в медленном темпе, подъем туловища осуществляется на выдох.</p>
<p>2) И.П. – сидя на стуле, одна рука на пояс, другая на голове. 1 – выполнить наклон головы в сторону 2 – И.П. 3 - 4 - тоже с другой руки. 5-8 – наклон головы вперед</p>	2-4 раз		<p>Упражнение снимает напряжение в шейном отделе позвоночника, является необходимым при работе сидя, особенно перед компьютером. Упражнение выполняется медленно, растягиваются мышцы шеи, грудино-ключичный отдел грудной мышцы.</p>

<p>3). И.П – сидя на стуле. 1. - выполнить наклон головы назад, растягивая кистями рук переднюю поверхность мышц шеи.</p>	<p>5-10 сек. 2 раза</p>		<p>Упражнение снимает напряжение в шейном отделе позвоночника, является необходимым при работе сидя, особенно перед компьютером.</p>
<p>4). И.П – сидя на стуле, руки согнуты в локтевых суставах, одна из них за спиной, другая за головой. 1 – выполнить поворот в сторону. 2– И.П. 3 -4 тоже в другую сторону</p>	<p>2-4 раза</p>		<p>Поворот выполняется на выдох. Упражнение повышает тонус мышц спины и косых мышц живота, снимает напряжение с грудного и поясничного отдела спины. Выполняется движение в медленном темпе, с фиксацией положения на 1-4 сек.</p>

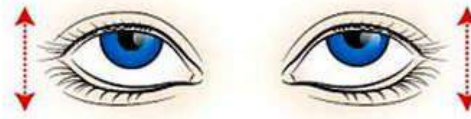
<p>5). И.П. – сидя на стуле. 1-4 – поочередный подъем ноги</p>	<p>8-12 раз</p>		<p>Темп быстрый, упражнение улучшает кровообращение, активизирует отток крови от нижних конечностей, оказывает общетонизирующее воздействие. Подъем ноги выполняется на выдох.</p>
<p>6). И.П. – стоя, одна рука на пояс, другая на стул. 1-4 подъем ноги в сторону. 5-8 подъем другой ноги.</p>	<p>5-10 раз 2 подхода</p>		<p>Темп быстрый. Подъем ноги на выдох. Упражнение общеразвивающей направленности, со сменой исходного положения, в отличии от «рабочего положения». Движения улучшают кровообращение и обмен веществ.</p>
<p>7). И.П. – стоя 1-2 – сгибания и разгибания рук в упоре</p>	<p>4-7 раз</p>		<p>Темп средний, разгибания рук на выдох. Упражнение повышает тонус мышц грудной клетки, рук, плеч, осуществляет стретчинг икроножных мышц.</p>

<p>8). И.П. – широкая стойка. 1– приседание. 2 – И.П.</p>	<p>6-8 раз</p>		<p>Темп средний. Упражнение улучшает кровообращение, укрепляет мышцы ног, укрепляет поясничный отдел спины. Подъем выполняется на выдох. Упражнение, как и предыдущие, отличается доступностью выполнения, отсутствием необходимости спортивной формы</p>
<p>9) И.П. - стойка ноги врозь. 1-4 -наклон вперед, опираясь на стул. 5-8 – И.П.</p>	<p>2-3 раза</p>		<p>Упражнение снимает мышечное напряжение с шейного, грудного и поясничного отдела спины, снижает «застойные» явления, свойственные положению сидя. Упражнение следует отнести к разряду стретчинга, с медленным выполнением и спокойным дыханием.</p>

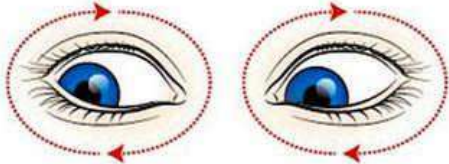
Зарядка для глаз



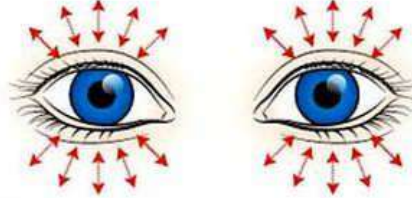
Горизонтальные движения глаз:
вправо-влево



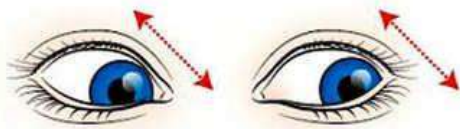
Движение глазными яблоками
вертикально: вверх-вниз



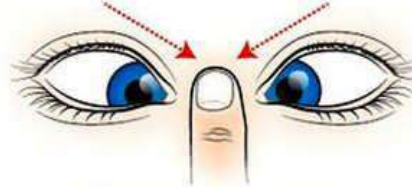
Движение глазами по кругу: по часовой
стрелке и в обратном направлении



Интенсивное сжатие и раскрытие
глаз в быстром темпе



Движение глазами по-диагонали:
скосить глаза в левый нижний угол,
потом по-прямой перевести взгляд
вверх. Аналогично в противо-
положном направлении



Сведение глаз к носу.
Для этого поднесите палец к
переносице и посмотрите на
него - глаза легко «соединятся»

Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении

VIDEOUROKI.RU

"Гимнастика для глаз"



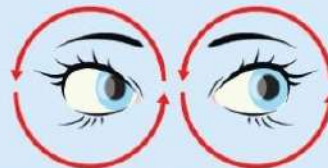
1. Крепко зажмурьте глаза на пару секунд



2. Быстро поморгайте глазами на
протяжении одной минуты.



3. Смотрите поочередно сначала вверх,
затем вниз, влево, вправо. Повторите это
упражнение 5 раз.



4. Вращайте глазами по кругу сначала в одну сторону,
затем в другую. Повторите это упражнение 5 раз.



5. Закройте глаза на 5 секунд
и дайте им отдохнуть.



6. Открывайте глаза и приступайте к занятиям.

**VIII. Примерный график регламентированных перерывов для проведения
производственной гимнастики**

УТВЕРЖДЕН
Приказом _____
от _____ № _____

ГРАФИК
Регламентированных перерывов для проведения производственной
гимнастики

№ п/п	Время регламентированных перерывов	Наименование регламентированных перерывов
1.	9:00-9:10	Вводная гимнастика
2.	11:00-11:05	Физкультурная минутка
3.	15:00-15:05	Физкультурная пауза
4.	2-3 раза во время рабочего времени 1-2 минуты	Гимнастика для глаз
5.	1-2 раза во время рабочего времени 1-2 минуты	Физкультурная микропауза
