Виды упражнений производственной гимнастики, в зависимости от видов деятельности в рамках реализации проекта **"Внедрение гимнастики в рабочих коллективах Алексеевского городского округа"**

Производственная гимнастика – это комплекс из нескольких упражнений, которые сотрудники должны делать, находясь на своем рабочем месте, для поддержания здоровья и повышения работоспособности.

При разработке типовых комплексов упражнений физкультурной паузы в настоящее время пользуются классификацией деления разных профессий на четыре основные группы труда. В первую группу объединены профессии, связанные с выполнением кратковременных операций. Они требуют небольших физических нагрузок и отличаются монотонностью рабочих действий. При этом виде труда у рабочих на протяжении длительного времени значительно напряжено внимание и зрение; рабочие длительно находятся в однообразной позе и выполняют мелкие и точные, весьма однообразные движения, главным образом пальцами рук (например, швейницы, сборщики мелких механизмов, перфораторщицы, кесари-лекальщики и др.).

Для представителей этой группы труда упражнения физкультурной паузы рекомендуется чередовать следующим образом:

1. Упражнения в потягивании.

2. Упражнения для мышц туловища, рук и ног (повороты, наклоны в стороны и вперед с движениями рук и ног).

3. Те же упражнения, но выполнение их более интенсивное.

4. Приседания, прыжки, бег, переходящий в ходьбу.

5. Упражнения для туловища, рук и ног.

6. Расслабление мышц рук.

7. Упражнения на точность и координацию движений.

Нагрузка увеличивается постепенно, достигая максимума в четвертомупражнении, а затем понижается.

Ко второй группе относятся представители профессий, работа которыхотличается умеренными физическими усилиями, значительным напряжением внимания при большом разнообразии трудовых движений (имеются в виду станочники – токари, фрезеровщики, автоматчики, шлифовальщики, текстильщицы и др.). Для этой группы комплекс составляется из разнообразных динамических упражнений, подбираемых так, чтобы они не явились дополнительной нагрузкой для мышц, которые участвовали в предшествующей производственной деятельности. Комплекс физкультурной паузы составляется из следующих упражнений:

1. Упражнения в потягивании.

2. Упражнения для мышц туловища, рук и ног (сокращение и растягивание, сменяющиеся расслаблением).

3. Упражнения для мышц туловища, рук и ног (сокращение и растягивание, сменяющиеся расслаблением).

4. Упражнения махового характера для различных мышечных групп.

5. Приседания, прыжки, бег, переходящий в ходьбу.

6. Маховые движения ногами, позволяющие расслабить мышцы голени и стопы.

7. Упражнения в расслаблении наиболее активно работавших мышечных групп с динамическими усилиями для других.

8. Упражнения на точность и координацию движений.

В третью группу объединяются представители профессий, чей труд отличается большими физическими усилиями и выполнением разнообразных рабочих действий, часто в очень быстром темпе. К ним можно относят формовщиков, прокатчиков, обрубщиков, строительных рабочих и др. В комплекс для рабочих этой группы труда наряду с упражнениями, направленными на общее разностороннее укрепление организма, включаются упражнения на растягивание и расслабление работавших мышц. Одновременно полезно выполнение динамических упражнений поработавшими мышечными группами. Особо важное значение приобретает медленное выполнение упражнений с глубоким дыханием.

Физкультурную паузу полезно сочетать с легкими водными процедурами (после выполнения упражнений обтирать теплой водой шею, по пояс туловище и растираться полотенцем).

Комплекс физкультурной паузы для лиц, выполняющих тяжелую физическую работу, целесообразно составлять из следующих упражнений:

1. Упражнения в потягивании (как правило, прогибанием) с глубоким дыханием, заканчивающиеся расслаблением мышц рук и плечевого пояса.

2. Упражнения в глубоком дыхании и расслаблении мышц рук.

3. Отдых, сидя в удобной позе (или лежа) с расслабленными мышцами всего тела (1-2 мин.). Затем в этой же позе движения ногами.

4. Упражнения, способствующие улучшению осанки, подвижности суставов и растягиванию активно работающих мышечных групп (наклоны, повороты туловища).

5. Активные движения руками (вращения, рывки, круговые движения).

6. Упражнения для мышц ног, туловища (махи, выпады, приседания, прыжки, бег на месте).

7. Упражнения на совершенствование координации движений и концентрацию внимания.

Особо важное значение для эффективного применения гимнастики на производстве приобретает учет индивидуальных особенностей занимающихся, их здоровья и физической подготовленности, т. е. дифференцированный подход к подбору упражнений физкультурной паузы.

Кроме того, для работников квалифицированного умственного труда могут быть рекомендованы упражнения статического характера, выполняемые с постепенным нарастанием мышечного напряжения и растягиванием мышц до максимума с последующим их расслаблением (максимальный уровень напряжения и растягивания мышц дозируется самим занимающимся). Упражнения выполняются на фоне углубленного и замедленного дыхания. Подобные упражнения положительно сказываются на деятельности основных психофизиологических функций и состоянии центральной нервной системы, увеличивая ее физиологическую подвижность и тонус, Это, в свою очередь, способствует активизации восстановительных процессов в головном мозгу, а в целом – повышению умственной работоспособности и улучшению общего состояния организма человека.

**Начальник управления**

 **физической культуры и спорта**

 **администрации Алексеевского**

 **городского округа В. Смурыгин**