



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

МАДОУ №43

Специалист по охране труда

Проскуряков А.В.

Введение

- Сидячий образ жизни является причиной многих серьезных заболеваний и нарушений в работе организма. Но современная реальность, в которой работа за компьютером является практически неизбежностью, не оставляет нам выбора.
- Что делать, если вы чувствуете дискомфорт во время долгой сидячей работы или просто хотите размяться, не отходя от рабочего места? Предлагаем вам подборку упражнений для офисной гимнастики, которые помогут сохранить здоровье и повысить энергию.

Зачем нужна офисная гимнастика:

- **Регулярные физкультминутки повышают обменные процессы и помогают организму регулировать артериальное давление, уровень холестерина и сахара в крови. Это снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения.**
- **Офисная гимнастика помогает успокоить нервную систему, снизить уровень стресса и беспокойства, что, безусловно, положительно скажется на эффективности вашей работы.**
- **Это полезно в качестве отдыха для глаз, что особенно актуально при работе за компьютером или с бумагами.**
- **Офисная гимнастика снижает риск развития болезней позвоночника и является профилактикой острых болей в области шеи, спины и поясницы.**
- **Офисная гимнастика улучшает кровообращение и активизирует работу внутренних органов.**
- **Регулярные физические нагрузки помогают избежать потерю мышечной и костной ткани, которая происходит с возрастом, если не заниматься тренировками.**
- **Переключение на другой вид деятельности (с умственного на физический) помогает повысить энергию и работоспособность, избавиться от сонливости и вялости.**
- **Даже несложные упражнения из офисной гимнастики, если их выполнять регулярно, помогают тонизировать мышцы и поддерживать хорошую форму.**

1. Выведение головы вперед

Простое упражнение с выведением головы вперед мягко разминает мышцы шеи, убирает напряжение в шее и верхней части спины, избавляет от двойного подбородка.

Выполните 8-10 повторений.



2. Растяжка с наклоном головы в стороны

Статическая растяжка для шеи помогает снять напряжение с шейно-воротниковой зоны, улучшить питание головного мозга. Опускаем голову вправо и тянемся левым ухом к потолку, задерживаемся в этом положении. Ладонью на голову не давим. Затем меняем сторону.

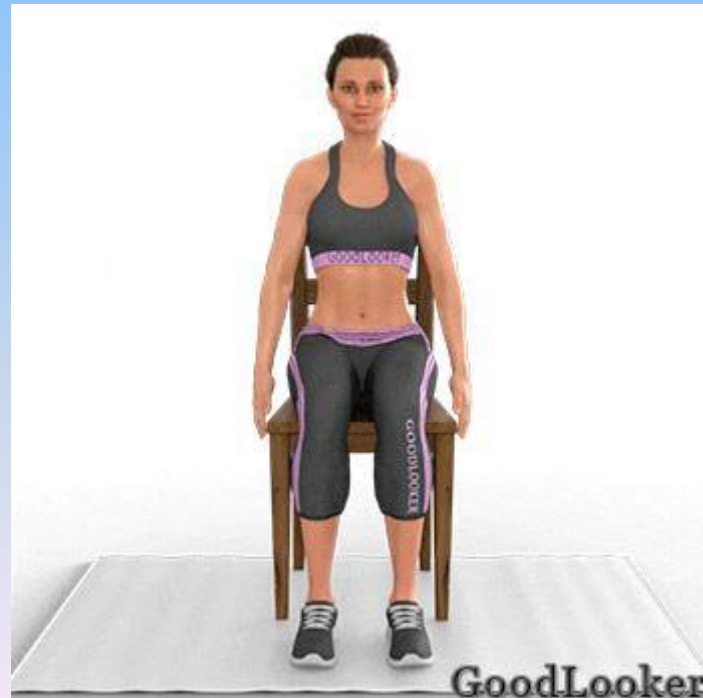
Задержитесь на 15-20 секунд на каждую сторону.



3. Вращение плеч

Такие вращения являются простым и эффективным упражнением из офисной гимнастики для мягкой разминки верхней части спины и плечевого пояса. Стараемся делать амплитудные вращения, шею не втягиваем.

Выполните 6-8 вращений назад, затем 6-8 вращений вперед.



4. Вытягивание рук вверх на стуле

Это упражнение очень хорошо вытягивает спину, улучшает осанку, избавляет от боли в верхней части спины, что особенно важно при сидячей работе. Тянитесь за рукой вверх, вытягивайте позвоночник.

Выполните 12-14 вытягиваний всего.



5. Подъемы ног колено-локоть

Для выполнения этого упражнения поднимайте поочередно колено вверх на выдохе и касайтесь его локтем противоположной руки. Такие скручивания помогут избавиться от живота, подтянуть пресс и бедра, а также укрепить коленные суставы.

Выполните 12-14 касаний локтем колена.



6. Поочередный подъем на носки

Полезное упражнение для профилактики варикоза, избавление от отечности ног, разминки коленей и голеностопа. Просто выполняйте подъемы на носочки попеременно на обе ноги.

Выполните 14-16 подъемов на носки всего



7. Захлесты голеней у стула

Захлесты голеней не менее полезное упражнение для коленных суставов, укрепления задней поверхности бедра, уменьшения признаков целлюлита. Выполняйте захлесты на выдохе, держите умеренный темп.

Выполните 12-14 захлестов всего.



8. Подъемы колен у стула

Просто упражнение из офисной гимнастики укрепляет колени и тазобедренные суставы, улучшает кровообращение ног, а также помогает подтянуть бедра и убрать жировую прослойку на животе.

Выполните 12-14 подъемов колен всего.



9. Мах ногой вперед-назад

При выполнении этого упражнения для укрепления мышц и суставов ног стараемся не наклонять корпус, двигаемся в комфортной амплитуде. Такие махи помогают укрепить ягодицы, что очень важно не только для эстетики, но и для нормальной работы поясничного отдела позвоночника.

Выполните по 10-12 махов на каждую ногу.



10. Растяжка в выпаде

Встаньте рядом со стулом и опуститесь в неглубокий выпад, держась руками за спинку. Почувствуйте приятное напряжение в нижней части тела. Статическое упражнение укрепляет мышцы бедер и ягодиц, помогает избежать проблем с суставами ног.

Задержитесь по 15-20 секунд на каждую ногу.



Цель проведения физкультминутки

- **повысить или удержать умственную работоспособность во время непосредственно когнитивной деятельности, предупредить утомление, обеспечить кратковременный активный отдых для сотрудников, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.**

Заключение

- Физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).