В честь **Всемирного дня охраны труда 28 апреля** в Свердловской области проходит **неделя популяризации укрепления здоровья на рабочих местах.**

На сегодняшний день важным направлением многих предприятий становится развитие охраны здоровья граждан, направленные на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний работников.

***Назад в СССР: производственная гимнастика спасет на работе.***



**Производственная гимнастика** - вид физической активности на рабочем месте с целью улучшения продуктивности, снятия усталости и предупреждения проблем со здоровьем у работников. Как правило, состоит из комплекса простых упражнений, подобранных с учетом особенностей профессии, и проводится в определенной форме, подходящей под установленные условия труда в компании.

Производственная гимнастика - известные физкультминутки, во время которых сотрудники выполняют оздоровительные упражнения. Часто физкультурные паузы проводятся в течение рабочего дня, что помогает трудящимся отвлечься от непрекращающегося потока задач, снизить утомляемость и удерживать свое состояние здоровья в норме.

Постепенное внедрение гимнастики в режим трудовой деятельности началось в 1930 году с момента выхода Постановления Президиума ЦИК СССР, в котором указывалось, что физическая культура должна быть всемерно использована как массовый фактор повышения производительности труда и борьбы с профессиональным вредом производства.

*Планы тренировок, разработанные и утвержденные ведущими медиками Советского Союза, остаются эффективными и на сегодняшний день*, из-за чего активно внедряются современными компаниями в трудовой режим работника.

**Цели, польза и важность**

Первоначальная цель производственной гимнастики основывалась на увеличении производительности и поддержании здоровья трудящихся, что помогало сохранять трудовые рабочие единицы и создавать правильный настрой на продуктивную работу. Также введение гимнастических пауз в рабочий день было основным методом популяризации и поддержки здорового образа жизни у населения.

*Использование производственной гимнастики в современных реалиях помогает снизить вред от сидячей умственной работы, которая приводит к повышению нервно-эмоционального напряжения и уменьшению мышечной активности.* Постоянная сидячая работа за компьютером без движения и перерывов на другие виды деятельности — основная причина появления эмоционального выгорания, ментальных расстройств и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, ЖКТ, сердечно-сосудистой системы, глаз. Для снижения рисков появления перечисленных проблем со здоровьем рекомендуется физическая активность в течение рабочего дня, которая поможет:

**1.** Настроиться на продуктивный рабочий день.

**2.** Снять эмоциональное напряжение и улучшить настроение.

**3.** Размять затекшие или неактивные мышцы и нормализовать кровообращение.

**4.** Поддерживать уровень метаболизма и функционирование всех органов в норме.

**5.** Поддерживать состояние позвоночника и суставов в норме.

**6.** Повысить иммунитет и стрессоустойчивость.

**Формы и виды**

Производственную гимнастику проводится в специально отведенное время, либо в течение всего рабочего дня. В первом случае это перерыв длительностью от 30 минут до 1 часа, в течение которого разрешена прогулка на свежем воздухе или посещение корпоративного спортзала, бассейна. При втором производственная гимнастика включается в начале или середине дня, в конце каждого рабочего часа или в микропаузах во время работы. Таким образом, ее можно разделить на 4 основных вида.

*Вводная гимнастика.*

Проводится перед началом трудового дня. Помогает сотрудникам взбодриться, зарядиться энергией и настроиться на продуктивную работу. Комплекс упражнений напоминает классическую утреннюю зарядку с наклонами, махами ногами, вращением головой, руками, тазом.

*Физкультурная пауза.*

Выполняется в первой, если не включена вводная тренировка, и второй половине дня. Представляет собой комплекс из 5-10 упражнений, которые помогут снять усталость, эмоционально расслабиться и продлить работоспособность.

*Физкультминутка.*

Проводится в конце каждого рабочего часа до 5 раз в день. Включает в себя 2-3 простых упражнения на разминку суставов, снятие напряжение с глаз и эмоциональное расслабление. Помогает переключиться на другой вид деятельности, что благотворно влияет на работу головного мозга и работоспособность человека в целом.

*Микропауза.*

Выполняется по усмотрению трудящегося. Предназначена для снятия умственного и физического напряжения с помощью 2-3 движений длительностью в 30 секунд, независимо от рабочего часа.

**Правила и подготовка к проведению производственной гимнастики**

В некоторых компаниях правила организации рабочего процесса не предусматривают перерывы на физическую активность, несмотря на ее важность в сохранении работоспособности сотрудника. В этом случае рекомендуется самостоятельно включать физпаузы в свободные от работы минуты. Такой отдых будет полезен организму и снизит риски эмоционального выгорания и развития наиболее распространенных производственных болезней: заболеваний и расстройств ЖКТ, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, а также нервных расстройств.

*Для большей эффективности гимнастики важно учитывать следующие правила:*

**1.** Комплекс должен состоять из простых упражнений, подходящих под уровень физической подготовки. Нельзя допускать интенсивные и тяжелые физические нагрузки, так как это может привести к эмоциональному и физическому переутомлению, что наоборот снизит работоспособность и продуктивность.

**2.** Тренировки следует проводить за 1-2 часа до и после еды. Во время и после занятия можно выпить стакан воды.

**3.** Во избежание травм нужно заниматься в удобной одежде. Также обязательно наличие сменной обуви (кроссовки).

**4.** Тренировка в формате вводной гимнастики или физкультурных пауз должна длиться 10-15 минут. Остальные виды физических нагрузок — от 5 до 10 минут.

**5.** Для большей эффективности в комплекс включаются упражнения на разминку суставов, на укрепление мышц, расслабление глаз. Для эмоционального расслабления можно выполнить несколько дыхательных упражнений.

Для определения времени занятий, следует ориентироваться на фазы работоспособности в течение дня. В восьмичасовом и двенадцатичасовом рабочем дне оптимально проводить физкультпаузы перед началом трудовой деятельности и во второй половине дня (примерно до 15-16 часов), когда происходит спад активности.

***Упражнения для работников***

На практике комплекс вводной гимнастики включает в себя:

* ходьбу;
* дыхательные упражнения;
* упражнения на корпус — наклоны, повороты туловища с большой амплитудой и движением рук;
* упражнения для укрепления и растяжки мышц ног — приседания, подскоки, бег на месте, полушпагат;
* упражнения для мышц плечевого пояса;
* упражнения на координацию и концентрацию внимания.

В комплексе физкультурной паузы используются следующие элементы:

* потягивания;
* упражнения на корпус и мышцы рук, ног;
* махи рук и ног;
* прыжки, приседания и бег, переходящий в ходьбу;
* упражнения на расслабление мышц голеней и бедра;
* упражнения для расслабления;
* упражнения на координацию.

Также тренировку можно дополнить упражнениями для глаз и движениями из суставной гимнастики.

***Комплекс при работе в офисе и на производстве***

Комплекс для людей, работающих в офисе (исходное положение — стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч):

**1.** Поочередные наклоны головы влево, вправо, вверх вниз. После — медленные вращения по часовой и против часовой стрелки. Каждое движение повторить по 7 раз.

**2.** Поочередное вращение кистями рук, затем одновременно обеими руками со сменой направления. Повторить 7 раз на каждую сторону.

**3.** Повороты корпуса в сторону с одновременным отведением в сторону поворота противоположной руки. Сделать 8-10 повторений.

**4.** Попеременное расслабление и напряжение мышц живота 8-10 раз.

**5.** Сесть на стул. Немного приподнять вытянутые ноги вперед и опустить их вниз. Повторить 7-10 раз.

**6.** Встать прямо. Поочередно приподняться на носках, затем на пятках. Каждое движение повторить по 10-15 раз.

**7.** Поставить руки на пояс и выполнить 7-10 вращений тазов по часовой и против часовой стрелки.

**8.** Спокойная ходьба на месте — от 30 секунд до 1 минуты.

**9.** Наклоны вперед, стараясь дотронуться руками пола — 5-10 раз.

**10.** Сесть на стул и расслабленно посидеть около 30 секунд.

***Комплекс для полноценной физкультурной паузы для работников на производстве:***

**1.** Ходьба на месте в спокойном темпе с расслабленным движением рук — 20-25 секунд.

**2.** Подтягивания. Встать ровно, руки опустить вдоль тела. На вдохе подняться на носки, одновременно поднимая руки вверх через стороны. На выдохе вернуться в исходное положение. Выполнить 5-6 раз.

**3.** Наклоны корпуса в сторону. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На выдохе наклонить туловище вправо с махом левой руки в сторону назад. На вдохе вернуться в исходное положение, на выдохе — повторить движение в другую сторону. Сделать 4-6 раз на каждую сторону.

**4.** Наклоны вперед. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки завести за голову. На выдохе сделать 3 пружинистых наклона вперед, стараясь кончиками пальцев коснуться пола. На вдохе вернуться в исходное положение, прогнуться в грудной части позвоночника и на выдохе повторить движение. Выполнить 10-12 раз.

**5.** Вращение тазом. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на боках. Выполнить вращение тазом по часовой и против часовой стрелке по 15-30 секунд на каждую сторону.

**6.** Махи ногами вперед с касанием стоп. Встать прямо, ноги на ширине плеч. На вдохе поднять ногу на максимально возможную высоту, касаясь носка противоположной рукой. Важно удерживать спину прямой. На выдохе опустить ногу, на вдохе — повторить движение на другую сторону. Сделать 8-10 раз на каждую ногу.

**7.** Приседания. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки вытянуть вперед, кисти расслабить и опустить вниз. На выдохе присесть, отводя руки назад, на вдохе — выпрямиться, отвести руки назад и встать на носочки. Повторить 6-12 раз.

**8.** Для расслабления. На вдохе, поднимая руки вверх, прогнуться назад, на выдохе наклониться вперед, держа руки на поясе. Сделать 7-10 повторов.

**9.** На улучшение концентрации внимания и координации. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуть вперед на уровне груди. Попеременно отводить правую и левую руку в сторону, делая вдох, на выдохе — опускать руки.

**10.** Спокойная ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Для физически подготовленных людей — легкий бег на месте. Длительность — 1-3 минуты.

В каждый приведенный комплекс можно включить упражнения на растяжку и дополнительные дыхательные практики для расслабления.

***Комплекс для глаз***

Гимнастика для глаз, которую можно выполнять во время работы:

**1.** Раз в 1-2 часа переключать зрение с близкого на дальнее расстояние, смотря вдаль в течение 5-7 минут.

**2.** Максимально зажмурить, затем широко открыть глаза — 10 раз.

**3.** Двигать глазами вверх-вниз, вправо-влево, по часовой и против часовой стрелке — по 10 раз.

**4.** Свести глаза к носу, затем расслабить — 10 раз.

При постоянной работе за компьютером рекомендуется делать небольшие перерывы каждые 40-60 минут для выполнения данного комплекса.

Во время полноценных физкультурных пауз подойдет следующий комплекс:

**1.** Движение глазами вверх-вниз — 2 раза. После — активно поморгать глазами.

**2.** Движение глазами вправо-влево — 2 раза. После — активно поморгать.

**3.** Нарисовать глазами квадрат сначала 2 раза по часовой стрелке, затем 2 раза против часовой. Между подходами активно моргать глазами.

**4.** Нарисовать глазами круг 2 раза по часовой и 2 раза против часовой стрелки. Между подходами — активное моргание.

**5.** Нарисовать глазами зигзаг в правую сторону, затем в левую. Поморгать глазами.

**6.** Закрыть глаза. Тремя пальцами каждой руки слегка нажать на верхние веки, через 1-2 секунды убрать пальцы. Повторить 3 раза.

**7.** Разогреть ладони растиранием и приложить их к глазам. По желанию можно повторить 1-5 упражнения или посидеть в расслабленном положении, думая о чем-нибудь хорошем, около 1 минуты.

**8.** Часто моргая, открыть глаза и посидеть в расслабленном состоянии еще 1 минуту.

Упражнения выполняются сидя. Перед началом занятий следует расслабиться, быстро и медленно поморгать глазами. Комплекс рекомендовано выполнять 2-3 раза в течение рабочего дня. Особенно следует уделить внимание гимнастике глаз работникам 1, 2 и 4 группы.

*Материалы подготовила:* Старший воспитатель Пивоварова Ю.А.