

## **Производственная гимнастика для педагогов и специалистов МКДОУ «Мещовский детский сад».**

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

Объем работы работников ДОУ достаточно большой. Все дела имеют срочный характер. Воспитатели и младшие воспитатели не имеют ни минуты на отдых. Присмотр за детьми, занятия, заполнение документов, мойка, уборка и т. д. Уже к середине дня появляется раздражительность, а также физическое и эмоциональное утомление. Не секрет, что от самочувствия работника во многом зависит качество работы, а в данном случае успешность воспитательного процесса.

Чтобы не уставать на работе и после работы, необходимо делать комплекс простых упражнений, всего 5-10 минут. Самое главное – никакого специального оборудования и тренажеров для производственной зарядки не нужно.

В результате выполнения упражнений производственной гимнастики повысится работоспособность, психоэмоциональное состояние, а самое главное эффективность работы сотрудников ДОУ.

### **Календарно-тематический план производственной гимнастики:**

№	Тема (раздел) Основные задачи	Количество часов			
		Календарные сроки изучения	Всего	Теория	Практика
1	Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.	сентябрь	11	1	10
2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	октябрь	10		10
3	Совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп	ноябрь	10		10

	мышц.				
4	Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.	декабрь	9		9
5	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.	январь	9		9
6	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.	февраль	10		10
7	Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.	март	11		11
8	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	апрель	11		11
9	Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.	май	10		10
10	Итого		91	1	90

### Расписание занятий гимнастикой:

День недели	Сотрудники	Место проведения	ФИО педагога
понедельник	Воспитатели 1 смены (1 подгруппа) Мл. воспитатели	Физкультурный зал	Костина И.Н.
вторник	Воспитатели 1 смены (2 подгруппа)	Физкультурный зал	Скрибунова Л.Н.
среда	Воспитатели 1 смены (1 подгруппа) Мл. воспитатели	Физкультурный зал	Костина И.Н.
четверг	Воспитатели 1 смены (2 подгруппа)	Физкультурный зал	Скрибунова Л.Н.
пятница	Воспитатели 1 смены (1 подгруппа) Мл. воспитатели	Физкультурный зал	Костина И.Н.

## Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики.

### Упражнения без опоры, стоя:

- ✚ Обычные наклоны. Вам необходимо просто встать прямо и делать наклоны в разные стороны. Для упражнения можете задействовать руки и поднимать их вверх или раздвигать в стороны.
- ✚ Чтобы снизить нагрузку в спине, необходимо ровно встать и руки поднять вверх. В таком положении потянуться вверх, при этом встать на носочки максимально высоко и тянуть пальцы вверх. В таком состоянии оставаться 10 секунд. Для достижения положительного результата упражнение сделать 10 раз.
- ✚ Ходьба на месте – отличное упражнение. Необходимо выполнять ходьбу на месте 5-7 минут.
- ✚ Ну и, конечно, не стоит забывать про обычные приседания. Необходимо делать по 15-20 приседаний в течение зарядки. Для достижения положительного результата не забывайте подключать руки, во время приседания, и выдвигать их вперед.

### Упражнения сидя на скамейке:

- ✚ Ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.
- ✚ Скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.
- ✚ Руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ногой. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.
- ✚ Руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз. Повторяют 5-6 раз, дыхание произвольное.

Если собрать на производственную гимнастику всех работников подгруппы не представляется возможным, выход есть. Проведение производственной гимнастики на рабочем месте, в форме физкультминуток.

Физкультурные паузы способствуют профилактике застойных явлений, снижения работоспособности, нервно - психических напряжений. Физкультминутка включает всего лишь несколько упражнений, продолжительностью в 5-7 минут. Занятия гимнастикой проводят, если позволяют условия, непосредственно у рабочих мест.

Воспитателям и младшим воспитателей рекомендуется проводить упражнения в сон час на ковре. Предпочтительно выполнять упражнения на расслабление. Гимнастика расслабления (релаксации, метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения. Широко применяется в различных видах спорта для снятия нервно-эмоционального перенапряжения спортсменов перед соревнованиями, в трудовой деятельности - для уменьшения усталости и профилактики некоторых болезней и др. Сеанс релаксации заключается в напряжении каждой группы мышц в течение 5-7 секунд и последующего их расслабления и длится 10-15 минут. Каждое упражнение повторяется 2-3 раза в зависимости от самочувствия. Упражнения не должны вызывать болевых или других неприятных ощущений. Дышать нужно спокойно, без напряжения, через нос. Обычно вдох делается во время напряжения, затем пауза - задержка дыхания, равная половине длительного вдоха, и выдох (на расслаблении).