

**«Производственная гимнастика
с комплексом упражнений для офисных работников»
ПДО Гришина Галина Леонидовна**

Производственная гимнастика - это набор физических упражнений, которые выполняются на рабочем месте и включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомляемости. Комплекс составляется с учётом условий труда.

В Советском Союзе большое внимание уделялось производственной гимнастике. Разрабатывались комплексы упражнений для каждой профессии. Я бы хотела обратить внимание на офисных работников, и тех, кто по какой-то причине находится в статичном положении, сидя на работе.

Производственная гимнастика ставит перед собой много задач. Я обозначила главные три задачи:

- Улучшение здоровья
- Увеличение работоспособности
- Повышение общей культуры движения

Для этого надо обратить внимание на тренировочные упражнения для определённых групп мышц тела.

Тренировочные упражнения для офисных работников:

- Упражнения для мышц шеи
- Упражнения для мышц спины
- Упражнения для позвоночника
- Упражнения для мышц ног
- Упражнения для рук
- Упражнения для глаз

Ожидаемый результат заключается в следующем:

- Повышение работоспособности и производительности
- Снижение профессиональных рисков и заболеваний
- Оптимизация двигательной активности на рабочем месте
- Профилактика нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата

В современном мире, можно сказать, «время - деньги». С 90-х годов какой-то период времени о производственной гимнастике многие предприятия забыли, (предприятия закрывались, продавались) и было не до работника,

который выживал сам, как мог. На сегодняшний день на основе ключевых положений системного и деятельного подходов, теоретических концепций профессиональной физической культуры личности, а также инновационных достижений в сфере здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий представлена модель физической активности работников, выполняющих современные трудовые функции.

Государство уделяет большое внимание здоровью работающих людей. Ежегодный медосмотр, комнаты для отдыха, большие корпорации оплачивают пакет тренировок, бассейн и т.д.

Будьте здоровы! Берегите себя! И получайте от работы удовольствия!