

УТВЕРЖДЕНО:  
заведующий МБДОУ  
«Новосёловский детский сад  
«Красная шапочка»»  
И.В. Пидержинская  
Приказ № от «09» января 2022



**ПРОГРАММА  
ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**  
в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «  
Новосёловский детский сад  
«Красная шапочка»» на 2022 – 2025 г.г.,  
для сотрудников

пгт.Новосёловское,2022

## **Введение**

### **Актуальность**

Общеизвестно, что для профилактики заболеваний, укрепления здоровья, высокой трудоспособности, человеку необходима сбалансированная двигательная активность, состоящая из различных видов физических нагрузок, стимулирующих всестороннее гармоничное развитие всех функциональных систем организма, обеспечивающих адаптацию и корригирующих отклонения, вызванные гиподинамией.

### **Основные виды**

двигательной активности должны входить в двигательные режимы человека в любом возрасте и состоянии здоровья, в арсенал его физической культуры, в арсенал его двигательных привычек.

Однако объем работы работников ДОУ достаточно большой. Все дела имеют срочный характер.

Воспитатели и младшие воспитатели не имеют ни минуты на отдых. Присмотр за детьми, ООД, 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.

Заведующий, старший воспитатель, психолог, логопед, социальный педагог, музыкальный руководитель по долгу службы большинство рабочего времени проводят в сидячем положении. У работников кухни рабочий день проходит стоя на ногах, что так же имеет свои последствия. Способом решения данных проблем и средством повышения работоспособности является производственная гимнастика.

Производственная гимнастика (зарядка на рабочем месте) - важный шаг к тому, что бы в разы минимизировать вред от сидячей работы.

### **Задачи производственной гимнастики:**

1. Улучшение здоровья сотрудников, которое достигается в результате систематических занятий физическими упражнениями.
2. Увеличение работоспособности, снижение профессионального утомления.
3. Повышение общей культуры движений, улучшение двигательной координации, что обеспечивает более точное выполнение рабочих операций.
4. Содействие вовлечению сотрудников в занятия массовыми формами физической культуры.
5. Эстетическое воспитание занимающихся (этому во многом способствует четкий, красивый показ упражнений, их выполнение с музыкальным сопровождением).

Несложные упражнения производственной гимнастики, занимающие всего несколько минут, при регулярном использовании окажут благоприятное влияние на организм уже в первый месяц использования.

### **Формы производственной гимнастики**

Комплекс упражнений для производственной гимнастики составлялся с учётом особенностей трудового процесса.

Основная задача программы заключается в подборке комплексов для 2 и 4 группы труда, которые отличаются характером и условиями труда:

2-я группа (профессии, в которых сочетается физическая и умственная деятельность при средней физической нагрузке и некотором разнообразии движений);

4-я группа (профессии, связанные с умственным трудом, требующие постоянного умственного напряжения).



Видами (формами) производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.

1. Вводная гимнастика (ВГ) – это физические упражнения, проводимые до работы с целью подготовки организма к предстоящей деятельности, по своему влиянию на организм вводная гимнастика отнесена к средствам,

действующим во многом сходно со средствами активного отдыха. Включает 8-10 упражнений, выполняемых в течение 8-10 минут.

2. Физкультурная пауза (ФП) – это форма производственной гимнастики, проводимая в первую и вторую половины рабочего дня. Она состоит из 5-7 упражнений и проводится в течение 5-7 минут в период начинающегося утомления. Для людей, занятых тяжелым физическим трудом, ФП можно проводить уже после 1,5 часов работы, для людей умственного труда – через 3 часа.

3. Физкультминутки (ФМ) – это малые формы активного отдыха, которые обеспечивают усиление деятельности функциональных систем организма, устранение застойных явлений в мышцах. ФМ состоят из 3-5 упражнений, продолжительностью 2-4 минуты, используются в течение рабочего дня до 5 раз по мере необходимости.

При составлении комплексов упражнений для физкультурных пауз учитывались особенности рабочей позы и динамика работоспособности.

### **Комплексы упражнений производственной гимнастики**

#### ***Комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих сидя***

1-2 - сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

3-5 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад, разводят руки в стороны - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ноги.

6 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой - выдох, возвращаются в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

7-9 - стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх - вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула - выдох. Повторяют 3-4 раза.

10-11 - стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают, держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая - выдох, выпрямляясь - вдох.

12-14- стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте - выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз.

15-16- сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

17 - сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

18-19- стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед - вдох, возвращаясь в исходное положение - выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

20 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок - вдох, возвращаясь в исходное положение - выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

### ***Комплекс упражнений для глаз, для тех, кто много времени проводят за компьютером***

периодически (раз в 60-120 минут) переключать зрение с близкого на дальнее – просто смотреть вдаль в течение 5-7 минут;

максимально зажмурить, затем широко открыть глаза; повторить 10 раз;

делать движения глазами вверх/вниз, влево/вправо, вращать ими по часовой стрелке и против нее; каждое движение повторить по 10 раз;

свести глаза к носу (попытаться посмотреть на собственную переносицу), расслабить глаза; повторить 10 раз.

Комплекс упражнений для глаз № 2

Перед выполнением упражнений нужно сесть удобно, выпрямить спину и расслабиться. Поморгать глазами быстро, затем медленно. Упражнения выполняются тщательно и медленно.

Глаза вверх, вниз – 2 раза. Поморгали глазами.

Глаза вправо, влево – 2 раза. Поморгали глазами.

Рисуем глазами квадрат – 2 раза по часовой стрелке. Поморгали глазами.

Рисуем глазами квадрат – 2 раза против часовой стрелки. Поморгали глазами.

Рисуем глазами круг по часовой стрелке – 2 раза. Поморгали глазами.

Рисуем глазами круг против часовой стрелки – 2 раза. Поморгали глазами.

Рисуем глазами волнистую змейку в правую сторону, а затем в левую. Поморгали глазами.

Теперь несильно потереть глаза кулачками. Разогреть ладони, потирая их друг о друга и приложить их к глазам так, чтобы не проникал свет, и повторить все вышеперечисленные упражнения по три раза.

Не снимая ладони с глаз, расслабиться, представляя себя в лесу или на берегу моря, подумать о чем-нибудь хорошем.

Затем, часто моргая, открыть глаза. Резко не вставать!

Для того, чтобы не просто снять напряжение с глаз, но и улучшить зрение, выполняйте упражнения 2-3 раза в день, до еды, чтобы глаза омывала голодная кровь.

### ***Комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих стоя***

Исходное положение во всех упражнениях, кроме 4-го, - сидя на стуле, скамейке.

1 - скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз - выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.

2 - 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.

3 - 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.

4 - стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

5 - ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем развертывают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.

6 - сидя на стуле, 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 ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.



7 - сидя на стуле, 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.

### **Комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда**

1 - потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены "в замок" - вдох, руки опускают - выдох.

2 - ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову - вдох, опуская руки и приставляя ногу - выдох.

3 - руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз - выдох, выпрямляясь, руки назад, поднимаются на носки - вдох.

4 - прыжки на месте на носках, руки на поясе.

5 - руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.

6 - поднимая руки вверх, прогибаются назад - вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на поясе - выдох.

7 - ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки - выдох.

Каждое упражнение повторяют 6-12 раз. Перед началом и в конце занятия" спокойная ходьба, после 4-5 упражнений для людей, более физически подготовленных, - ускоренная ходьба или бег 1-3 мин.

Однако многолетний опыт работы показывает, что собрать на производственную гимнастику всех работников ДООУ не представляется возможным, даже по подгруппам. Но выход есть. Проведение производственной гимнастики на рабочем месте, в форме физкультурминуток.

### **Физкультурная пауза**

(вариант 1)

1. Ходьба на месте 20-30 секунд. Темп средний.

1. Исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.) 1 -руки вперед, ладони книзу.

2 - руки в стороны, ладони кверху.

3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться.

4 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - ноги врозь, немного шире плеч.

1-3 наклон назад, руки за спину.

3-4 - и.п.

Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - ноги на ширине плеч.

1 - руки за голову, поворот туловища направо.

2 - туловище в и.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад.

3 - выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево.

4- и.п. 5-8 -то же в другую сторону.

Повторить 6 раз. Темп средний.

4. И.п.- руки к плечам.

1 - выпад вправо, руки в стороны.

2- и.п. 3- присесть, руки вверх.

4 - и.п. 5-8 -то же в другую сторону.

Повторить 6 раз. Темп средний.

### **Физкультурная пауза**

(вариант 2)

1. Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний.

1. И.п. - о.с. Руки за голову.
  - 1-2 - встать на носки, прогнуться, отвести локти назад.
  - 3-4 - опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед.
 Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
2. И.п. - о.с.
  - 1 - шаг вправо, руки в стороны.
  - 2 - повернуть кисти ладонями вверх.
  - 3 - приставить левую ногу, руки вверх.
  - 4 - руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью.
  - 5-8 - то же влево.
 Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны.
  - 1 - наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони.
  - 2 - и.п. 3-4 то же в другую сторону.
 Повторить 6-8 раз. Темп средний.
4. И.п. - стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе.
  - 1-3 - три пружинистых полуприседа на левой ноге.
  - 4 - переменить положение ног.
  - 5-7 - то же, но правая нога впереди левой.
 Повторить 4-6 раз.
 

Перейти на ходьбу 20-25 с. Темп средний.
5. И.п. - стойка ноги врозь пошире.
  - 1 - с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад.
  - 2-3 - сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед.
  - 4 - и.п. 5-8 - то же, но поворот туловища вправо.
 Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.
6. И.п. - придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень.
  - 1 - вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону - назад.
  - 2 - и.п. 3-4 - то же, но согнуть левую ногу.
 Повторить 6-8 раз. Темп средний.
7. И.п. - о.с.
  - 1 - руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад.
  - 2 - руки вниз, голову наклонить вперед.
 Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

### ***Физкультурная пауза***

(вариант 3)

1. Ходьба на месте 20-30 с.
  2. Темп средний. 1. И.п. - о.с.
  3. Правой рукой дугой внутрь.
  4. 2-то же левой и руки вверх, встать на носки.
  5. 3-4 -руки дугами в стороны.
  6. И.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - о.с.
    - 1 - с шагом вправо руки в стороны, ладони кверху.
    - 2 - с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони.
    - 3 - выпрямиться.
    - 4 - и.п. 5-8 -то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
  3. И.п. - стойка ноги врозь.
    - 1-3 - руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны.
    - 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4. И.п. - о.с.

1-2 - присед, колени врозь, руки вперед.

3-4- встать, правую руку вверх, левую за голову.

5-8 - то же, но правую за голову. Повторить 6-10 раз. Темп медленный.

5. И.п.- о.с.

1- выпад влево, руки в стороны.

2-3 - руки вверх, два пружинистых наклона вправо.

4 - и.п. 5-8-то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

6. И.п.- правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору.

1 -мах правой ногой вперед.

2 - мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6-8 махов каждой ногой. Темп средний.

7.И.п. - о.с.

1-2 -правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад.

3-4 ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед.

5-8 то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

### ***Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног***

(1вариант)

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вправо.

1 - полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2-то же в другую сторону.

Упражнения выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки в стороны.

1-2 - присед, колени вместе, руки за спину.

3 - выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола.

4- и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.

1 - резко по вернуть таз направо.

2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

### ***ФМ для снятия утомления с туловища и ног (вариант 2)***

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вправо.

1 - полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз.

Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево.

2-то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно.

Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки в стороны.



- 1-2 - присед, колени вместе, руки за спину.
- 3 - выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола.
- 4- и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.

- 1 - резко по вернуть таз направо.
  - 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным.
- Повторить 6-8 раз. Темп средний.

### ***ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 1)***

1. И.п. - о.с. 1 - поднять плечи.

2 - опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2 - 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. - руки согнуты перед грудью.

- 1 - 2 - два пружинящих рывка назад согнутыми руками.
- 3 - 4 - то же прямыми руками. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь.

- 1 - 4 - четыре последовательных круга руками назад.
- 5 - 8 - то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4 - 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

### ***ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 2)***

1. И.п. - о.с. - кисти в кулаках.

Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с.

1-4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения.

5-8 - дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - тыльной стороной кисти на пояс.

1-2 - свести вперед, голову наклонить вперед.

3-4 - локти назад, прогнуться.

Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

### ***ФМ для улучшения мозгового кровообращения (вариант 1)***

1. И.п. - о.с.

1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад .



2 - локти вперед. 3-4 - руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках,

1-мах левой рукой назад, правой вверх - назад.

2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - сидя на стуле.

1-2 отвести голову назад и плавно наклонить назад.

3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

### ***ФМ для улучшения мозгового кровообращения (вариант 2)***

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе.

1-2 - круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо.

3-4 - то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены.

1 - обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше.

2 - и.п.. То же налево. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя на стуле, руки на пояс.

1 - повернуть голову направо.

2 - и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

### ***ФМ общего воздействия (вариант 1)***

1. И.п. - о.с.

1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками.

3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед.,

1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину

2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

3. И.п. 1- согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу.

2 - приставить ногу, руки вверх- наружу.

3-4- то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

### ***ФМ общего воздействия (вариант 2)***

1. И.п. - о.с.

1-2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости.

3-4 - то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс.

1-3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо.

4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны.

2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс.

4 - и.п. 1-4-то же влево.

Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

### **Заключение**

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 этих несложных упражнений повысится работоспособность, психоэмоциональное состояние, а самое главное эффективность работы сотрудников ДОУ.



Пронумеровано, скреплено печатью и  
подписано

*Г. Шешидзашвили*

Заведующий МБДОУ «Новоселовский  
детский сад «Красная пядьочка»»  
Г.В. Пилержинская

