

Рациональный режим труда и отдыха – это чередование периодов работы и перерывов на отдых, при котором сохраняется высокая производительность труда и высокий уровень работоспособности человека, и отсутствует чрезмерное утомление в течение всей рабочей смены.

Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека ("контрастный" принцип построения отдыха). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с большими физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима определенная физическая работа. Рационально организованный трудовой процесс с чередованием физических и умственных нагрузок полезен для здоровья и чрезвычайно благотворно влияет на нервную, сердечно-сосудистую, костно-мышечную системы.

Особое место в оптимизации режима труда и отдыха принадлежит производственной гимнастике. Богатый опыт сотен предприятий, многочисленные научные исследования утверждают неоспоримую пользу введения производственной гимнастики в режим труда на различных участках современного производства.

В комплекс для представителей профессий, чей труд связан с постоянной работой стоя (токари, фрезеровщики, рабочие конвейеров и поточных линий, парикмахеры, продавцы и др.), включены динамические упражнения, подобранные так, чтобы они не являлись дополнительной нагрузкой для мышц, которые участвовали в предшествующей производственной деятельности.

Все упражнения комплекса выполняются
в среднем темпе.

Каждое из них необходимо повторить
по 5-10 раз.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

398016, г. Липецк, Попова пер., д.5,
Тел./факс 34-89-24, 34-64-66
e-mail: iac-sport@yandex.ru
www.sport-center48.ru



УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ



Государственное областное бюджетное учреждение
«ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

В рамках приоритетного проекта «Здоровый регион»



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ РАБОТАЮЩИХ СТОЯ



**ЗДЕСЬ
ОБРЕТАЮТ
ЖЕЛАНИЕ**

ЖИТЬ В ДВИЖЕНИИ!

ЛИПЕЦК

И.П. - сидя на стуле, руки за головой
1-2 - локти развести пошире, голову отклонить назад, спину прогнуть
3 - вернуться в И.П.
4-5 - локти вперед, голову наклонить вперед, спину округлить



И.П. - сидя на стуле, руки на поясе
1 - левую руку вверх, наклониться вправо
2 - вернуться в И.П.
3 - правую руку вверх, наклониться влево
4 - вернуться в И.П.



И.П. - сидя на стуле, руки перед грудью
1 - туловище поворачиваем вправо, руки при этом разводим в стороны
2 - вернуться в И.П.
3 - то же самое движение в левую сторону
4 - вернуться в И.П.



И.П. - сидя на стуле, ноги вместе, стопы параллельны друг другу, руки на поясе
1-2 - тянем носок правой ноги вверх, затем опускаем вниз
3-4 - тянем носок левой ноги вверх, опускаем вниз



И.П. - сидя на стуле, ноги вместе, стопы параллельны друг другу, руки на поясе
1-2 - тянем пятку правой ноги вверх, опускаем вниз
3-4 - тянем пятку левой ноги вверх, опускаем вниз



И.П. - сидя на стуле, ноги вместе, стопы параллельны друг другу, руки на поясе
1-2 - поднимаем правую ногу вверх, опускаем вниз
3-4 - поднимаем левую ногу вверх, опускаем вниз

