

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 отличается большими физическими усилиями и выполнением разнообразных рабочих действий (формовщики, прокатчики, обрубщики, сталевары, строительные рабочие, ремонтники дорог, грузчики и др.), включены упражнения, направленные на общее разностороннее укрепление организма, а также упражнения на растягивание и расслабление работавших мышц.

Все упражнения комплекса выполняются в медленном темпе с глубоким дыханием.

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 РАБОТНИКОВ  
ТЯЖЁЛОГО ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА**



**ЗДЕСЬ  
ОБРЕТАЮТ  
ЖЕЛАНИЕ  
ЖИТЬ В ДВИЖЕНИИ!**

**ЛИПЕЦК**



**И.П.** - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища  
**1** - руки вверх, прогнуть спину и отвести правую ногу назад  
**2** - вернуться в И.П.  
**3** - руки вверх, прогнуть спину и отвести левую ногу назад  
**4** - вернуться в И.П.



**И.П.** - ноги врозь, руки вдоль туловища  
**1** - наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, а левая рука, сгибаясь, вдоль тела вверх  
**2** - вернуться в И.П.  
**3** - наклон влево, левая рука скользит по ноге вниз, а правая рука, сгибаясь, вдоль тела вверх  
**4** - вернуться в И.П.



**И.П.** - ноги на ширине плеч, руки в замок за головой  
**1** - локтем левой руки достать колено правой ноги  
**2** - вернуться в И.П.  
**3** - правым локтем дотронуться до левого колена  
**4** - вернуться в И.П.



**И.П.** - ноги широко расставлены, руки в стороны  
**1** - наклон вперед, пальцами левой руки потянуться к носку правой ноги  
**2** - вернуться в И.П.  
**3** - наклон вперед, пальцами правой руки потянуться к носку левой ноги  
**4** - вернуться в И.П.



**И.П.** - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища  
**1** - поднимаем правое колено, при этом обхватив его двумя руками  
**2** - вернуться в И.П.  
**3** - поднимаем правое колено, подтягивая его двумя руками  
**4** - вернуться в И.П.



**И.П.** - ноги на ширине плеч, руки на поясе  
**1** - выполнить полуприседание, руки вперед  
**2** - вернуться в И.П.  
**3** - то же самое упражнение  
**4** - вернуться в И.П.

