



# ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

*Комплекс производственной гимнастики выполняется на рабочем месте с целью предупреждения утомления, повышения работоспособности, восстановления и укрепления здоровья.*

# Производственная гимнастика для работающих сидя



## КОМПЛЕКС № 1

**И. П. – сидя, руки на поясе**

1 – поднять плечи, втянуть шею

2 – опустить плечи, вытянуть шею

После выполнения упражнения расслабить мышцы плечевого пояса, руки на колени, голову опустить на 5–10 с.



**И. П. – сидя, руки к плечам**

1 – локти в стороны, потянуться вверх

2 – локти опустить, свести вперед, округлить спину



**И. П. – сидя, руки согнуты перед грудью**

1–2 мягкие пружинящие движения назад согнутыми руками

3–4 два рывка прямыми руками назад, соединяя лопатки и поднимая голову

**И. П. – сидя, придерживаясь руками за стул**

1 – удерживая навесу, выпрямить ноги, сильно напрягая мышцы оттянуть носки на себя. Удерживать напряжение 5–10 с. Опустить ноги и расслабиться на 5–10 с.

2 – удерживая навесу, выпрямить ноги, сильно напрячь мышцы, вытянуть носки. Удерживать напряжение 5–10 с. После выполнения упражнения встряхнуть поочередно расслабленными ногами.

**Все упражнения комплекса выполняются в среднем темпе.**

**Каждое из них необходимо повторить по 3–5 раз.**



Разработано в рамках приоритетного проекта «Здоровый регион»

ГОБУ «Информационно-аналитический Центр развития физической культуры и спорта Липецкой области»

## КОМПЛЕКС №2



**И. П. – сидя, руки на коленях**

Наклонить голову вправо, вперед, влево, назад, вернуться в И.П. То же в другую сторону.



**И. П. – сидя, руки на поясе**

Напрячь мышцы спины, соединив лопатки, держать 5 с. Расслабиться – 10 с.



**И.П. – сидя, руки на коленях**

Выполнить поворот головы влево. Вернуться в И.П. Выполнить то же упражнение вправо.



**И.П. – сидя, руки в стороны**

Мах вперед руки скрестно перед собой, левая сверху. Рывком вернуть руки в стороны. То же упражнение, правая рука сверху.

**Все упражнения комплекса выполняются в среднем темпе.  
Каждое из них необходимо повторить по 3–5 раз.**



## КОМПЛЕКС №3



**И. П. – сидя, руки на поясе**

Выполнить круговое движение головой влево. Затем то же вправо.



**И. П. – сидя, руки за головой, локти разведены**

Наклонить голову руками вперед, с небольшим сопротивлением. Вернуться в И.П. Выполнить наклон назад, прогнуться. Вернуться в И.П.



**И. П. – сидя, руки на поясе**

1–2 локти свести вперед, голову наклонить вперед.  
3–4 локти отвести назад, надавливая на поясницу, прогнуться.



**И.П. – руки на поясе**

Левую руку вверх, одновременно наклонить туловище вправо. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

**Все упражнения комплекса выполняются в среднем темпе.**

**Каждое из них необходимо повторить по 3–5 раз.**



## КОМПЛЕКС №1



**И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе**

Поднять плечи, втянуть шею. Затем опустить плечи, вытянуть шею. После выполнения упражнения расслабить мышцы плечевого пояса, опустить голову.



**И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе**

Выполнить наклоны туловища вправо, вперед, влево, назад. То же в другую сторону.



**И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны**

Прогнуться вперед и развести руки в стороны и назад. Вернуться в исходное положение. Прогнуться назад и соединить руки в замок перед собой. Вернуться в исходное положение.



**И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела**

Сделать четыре круговых движения прямыми руками назад. Затем четыре круговых движения прямыми руками вперед. После выполнения упражнения рекомендуется встряхнуть руки, расслабиться.

**Все упражнения комплекса выполняются в среднем темпе.**

**Каждое из них необходимо повторить по 3–5 раз.**



## КОМПЛЕКС №2



**И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью**  
1–2 мягкие пружинящие движения назад согнутыми руками.  
3–4 два рывка прямыми руками назад, соединяя лопатки и поднимая голову.



**И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью, кисти сжаты в кулак**  
С поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед (бокс). В исходное положение. Затем выполнить «удар» левой рукой. Закончить 2–3 дыхательными движениями.



**И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе**  
Три пружинящих наклона вправо. В исходное положение. Затем три пружинящих наклона влево.



**И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе**  
Сделайте вдох в течение 3 с. в это время максимально поверните вправо тело с вытянутыми руками так, чтобы видеть стенку за спиной. Зафиксируйте положение и задержите дыхание на 3с. Ноги от пола не отрывайте. То же в другую сторону.

**Все упражнения комплекса выполняются в среднем темпе.  
Каждое из них необходимо повторить по 3–5 раз.**





## КОМПЛЕКС №3



**И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе**  
Выполнить круговые движения бедрами по часовой стрелке, затем против часовой.

**И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе**  
Выполните поворот тела вправо с одновременным максимальным отведением правой руки назад. Вернуться в исходное положение. Выполнить то же самое упражнение влево.



**И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам**  
1 – Встать на носки, руки вверх.  
2–3 Два пружинящих приседания, руки на колени.  
4 – Вернуться в исходное положение.



**И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела**  
1 – Руки в стороны, поворот туловища направо.  
2–3 Наклон вперед к правой ноге.  
4 – И.П. То же в другую сторону.

**Все упражнения комплекса выполняются в среднем темпе.  
Каждое из них необходимо повторить по 3–5 раз.**



## **Производственная гимнастика для снятия утомления органов зрения**

- ✿ Поднять глаза кверху, опустить вниз, повернуть вправо, повернуть влево.
- ✿ Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Посмотреть вперед.
- ✿ Сидя, крепко зажмурить глаза 3-5 с., широко раскрыть глаза 3-5 с.
- ✿ Посмотреть на кончик носа 3-4 с., перевести взгляд вдаль 3-5 с.
  - ✿ Быстрые моргания в течение 30 с.

**Все упражнения комплекса рекомендуется повторить в среднем по 3–5 раз.**

