

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.

Если вы работник умственного труда или большая часть вашего рабочего времени проходит в положении сидя с длительным сохранением однообразной позы (работники офисов, редакторы, программисты, администраторы и др.), вам поможет комплекс упражнений, который предлагается в этом буклете.

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 РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА**



**ЗДЕСЬ
ОБРЕТАЮТ
ЖЕЛАНИЕ
ЖИТЬ В ДВИЖЕНИИ!**

ЛИПЕЦК

И.П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе
1 - наклон головы влево
2 - круговое вращение головой назад
3 - голову наклонить вправо
4 - круговое вращение головой вперед
Повторить упражнение в другую сторону



И.П. - ноги на ширине плеч, руки к плечам
1-4 - круговые движения согнутыми руками вперед
5-8 - круговые движения согнутыми руками назад



И.П. - ноги на ширине плеч, руки вдоль тела
1 - руки поднять вверх, одновременно отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться
2 - вернуться в И.П.
3 - повторить то же самое с отведением левой ноги
4 - вернуться в И.П.



И.П. - ноги врозь, руки на поясе
1 - наклон к правой ноге
2 - вернуться в И.П.
3 - наклон к левой ноге
4 - вернуться в И.П.



И.П. - ноги врозь, руки на поясе
1 - правую руку вверх, наклон туловища влево
2 - вернуться в И.П.
3 - левую руку вверх, наклон туловища вправо
4 - вернуться в И.П.



И.П. - ноги врозь с опорой рук о спинку стула
1 - мах левой ногой в сторону
2 - мах левой ногой назад
3 - вернуться в И.П.
4 - мах правой ногой в сторону
5 - мах правой ногой назад
6 - вернуться в И.П.

