**Что такое производственная гимнастика?**

В советские годы существовала производственная гимнастика, обязательная для всех категорий работников. В определенное время все организации включали радио и под счет ведущего выполняли комплекс физических упражнений.

***Производственная гимнастика – это комплекс из нескольких упражнений, которые сотрудники должны делать, находясь на своем рабочем месте, для поддержания здоровья и повышения работоспособности.***

Современный человек большую часть дня проводит, сидя: принимает пищу, едет в транспорте, работает, отдыхает в кафе или дома за компьютером/телевизором, ожидает своей очереди к парикмахеру или врачу. Позаботьтесь о своем здоровье – 1-2 раза в течение рабочего дня выполняйте комплекс несложных упражнений.

Учителям, предпочтительно выполнять упражнения на расслабление. **Гимнастика расслабления**(релаксации, метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения. Широко применяется в различных видах спорта для снятия нервно-эмоционального перенапряжения спортсменов перед соревнованиями, в трудовой деятельности — для уменьшения усталости и профилактики некоторых болезней и др.

Сеанс релаксации заключается в напряжении каждой группы мышц в течение 5—7 секунд и последующего их расслабления и длится 15—20 минут. Каждое упражнение повторяется 2—3 раза в зависимости от самочувствия. Упражнения не должны вызывать болевых или других неприятных ощущений. Дышать нужно спокойно, без напряжения, через нос. Обычно вдох делается во время напряжения, затем пауза — задержка дыхания, равная половине длительного вдоха, и выдох *(на расслаблении)*.

**Делопроизводитель** по долгу службы большинство рабочего времени проводит в положении сидя, что ведет к застойным явлениям, снижению зрения, остеохондрозу, болям в мышцах и т. д.

Каждые 3 часа в течении 5-7 минут следует выполнять упражнения, направленные на профилактику вышеперечисленных явлений (поочередно сгибание и разгибание коленей, прогибать и расслаблять позвоночник, повороты корпуса в разные стороны, напряжение и расслабление мышц брюшного пресса и т. д.). Чтобы снять напряжение, неизбежное при работе за компьютером, необходимо несколько раз в день, в течение трех—пяти минут делать несложные упражнения для глаз.

Каждые 1-2 часа переключать зрение: смотрите вдаль (5-10 минут, вращать глазами вправо и влево, вверх-вниз, круговыми движениями по часовой стрелке и в противоположную сторону, зажмурить и широко открыть глаза, свести глаза к носу. Каждое упражнение выполнять по 10 раз.

**У работников кухни** рабочий день проходит в положении стоя, что имеет свои последствия *(от болей в спине до возникновения варикоза)*.

Для работников, работающих стоя также существует ряд упражнений, помогающих увеличить приток крови к мышцам, находящимся в постоянном статическом напряжении (ходьба и бег на месте, повороты и наклоны головы, наклоны туловища в разные стороны, отведение и приведение ноги в сторону на носок, приседания, перекаты с ноги на ногу, прыжки на одной и двух ногах, махи, круговые движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах и т. д.).

Понятно, что собрать на **производственную гимнастику** всех работников не представляется возможным, даже по подгруппам. Но выход есть. Проведение **производственной гимнастики на рабочем месте**, в форме физкультминуток.

Физкультурные паузы способствуют профилактике застойных явлений, снижения работоспособности, нервно - психических напряжений. Физкультминутка включает всего лишь ряд комплексов упражнений, продолжительностью в 5-7 минут. Занятия **гимнастикой проводят**, если позволяют условия, непосредственно у рабочих мест. Перед проведением **гимнастики** необходимо проветрить помещение.

В результате выполнения этих несложных упражнений повысится работоспособность, психоэмоциональное состояние, а самое главное эффективность работы сотрудников.

Л. Т. Шкотова, учитель физической культуры

