

**Производственная гимнастика** — набор элементарных физических упражнений, которые выполняются сотрудниками организации на **рабочем месте** и включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников. Комплекс упражнений для производственной гимнастики составляется с учётом особенностей трудового процесса.

В практике установились две формы производственной гимнастики:

вводная гимнастика (подготавливает человека к рабочему дню);  
физкультурные паузы (активный отдых).

В середине и в конце рабочего дня применение комплексов физических упражнений физкультурной паузы и физкультурной минуты направлено на ускорение и углубление отдыха во время регламентированных перерывов.

В комплекс **вводной гимнастики** обычно включают следующие компоненты:

Ходьба;  
Упражнения на поддержание с глубоким дыханием;  
Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса (наклоны, повороты туловища с большой амплитудой и активными движениями рук);  
Упражнения на растягивание мышц ног, а также упражнения общего воздействия (полу шпагаты, приседания, бег на месте, подскоки);  
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (на растягивание и мышечное усилие, для сохранения хорошей осанки);  
Упражнения на точность движений и концентрацию внимания.

Комплекс **физкультурной паузы** составляется, как правило, из следующих упражнений:

Упражнения в потягивании;  
Упражнения для мышц туловища, рук и ног (сокращение и растягивание, сменяющиеся расслаблением);  
Упражнения махового характера для различных мышечных групп;  
Приседания, прыжки, бег, переходящий в ходьбу;  
Маховые движения ногами, позволяющие расслабить мышцы голени и стопы;  
Упражнения в расслаблении наиболее активно работавших мышечных групп с динамическими усилиями для других;  
Упражнения на точность и координацию движений.

Кроме этих двух форм производственной гимнастики существуют также **«физкультминутки»**, состоящие, как правило, из двух-трёх упражнений (потягивание с глубоким дыханием, вращение туловища,

приседание и другие). Они применяются для решения тех же задач, что и физкультурная пауза, как правило, при напряженном умственном и тяжелом физическом труде. Упражнения физкультминутки выполняются самостоятельно и гораздо чаще, чем физкультпауза (приблизительно в конце каждого часа работы).

Необходимо также обратить внимание на производственную гимнастику во время обеденного перерыва если длительность его продолжительна (до 1 часа и более), а приём пищи был достаточно кратковременным. В оставшееся до начала работы время целесообразно выполнить определенные виды упражнений с целью активизации отдыха и восстановительных процессов. С этой целью в практике научно оправдано применяют комплекс лёгких двигательных упражнений (5—6 упражнений), который выполняется в медленном темпе в сочетании с глубоким дыханием и с расслаблением крупных мышечных групп. Выполняется комплекс, как правило, после спокойного сидения за 5—10 мин. до начала работы в течение 3—4 мин.