





ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Для
работающих
сидя

Для
работающих
стоя

Для снятия
утомления
органов зрения



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

КОМПЛЕКС №1

✿ Закрывать глаза, сильно сжать веки на 5 с. Открыть глаза и смотреть вдаль 5 с.

✿ Вытянуть руку вперед. Посмотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения.

✿ Поднять глаза кверху. Сделать ими круговые движения по часовой стрелки. Затем сделать круговые движения против часовой стрелки. Посмотреть вперед.

✿ Переводить взгляд с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3-5 мм) на выбранный предмет вдали за окном.

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

КОМПЛЕКС №2

- 
- ✿ Поднять глаза кверху, опустить вниз, повернуть вправо, повернуть влево.
 - ✿ 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.

Производственная гимнастика для работающих сидя



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.

КОМПЛЕКС № 1



И. П. – сидя, руки к плечам.

1 – локти в стороны, потянуться вверх.

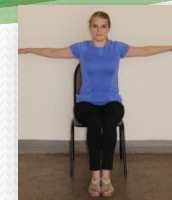
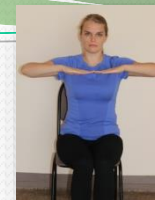
2 – локти опустить, свести вперед, округлить спину.



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.



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

1–2 мягкие пружинящие движения назад согнутыми руками.

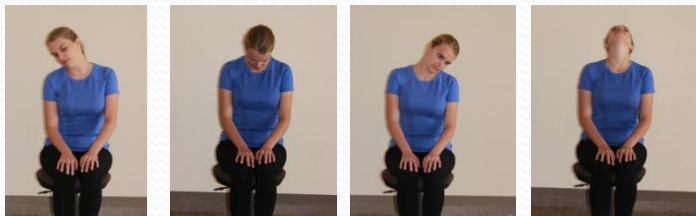
3–4 два рывка прямыми руками назад, соединяя лопатки и поднимая голову.

Все упражнения комплекса выполняются в среднем темпе.

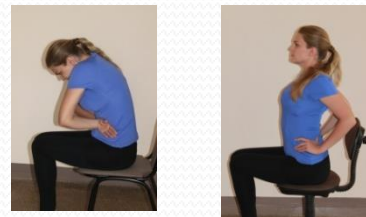
Каждое из них необходимо повторить по 3–5 раз.

Производственная гимнастика для работающих сидя

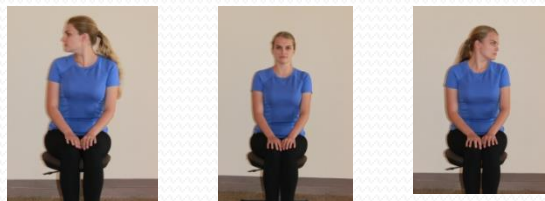
КОМПЛЕКС №2



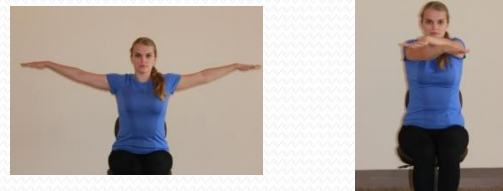
И. П. – сидя, руки на коленях. Наклонить голову вправо, вперед, влево, назад, вернуться в И.П. То же в другую сторону.



И. П. – сидя, руки на поясе. Напрячь мышцы спины, соединив лопатки, держать 5с. Расслабиться – 10 с.



И.П. – сидя, руки на коленях. Выполнить поворот головы влево. Вернуться в И.П. Выполнить то же упражнение вправо.

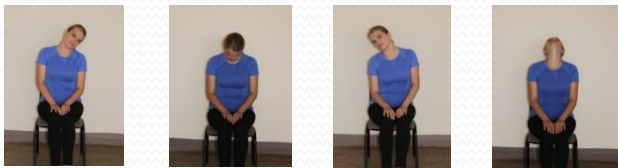


И.П. – сидя, руки в стороны. Мах вперед руки скрестно перед собой, левая сверху. Рывком вернуть руки в стороны. То же упражнение, правая рука сверху.

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

Производственная гимнастика для работающих сидя

КОМПЛЕКС №3



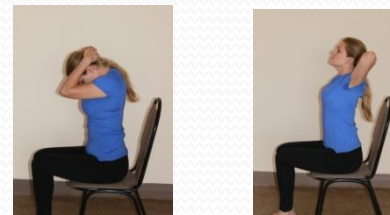
И. П. – сидя, руки на поясе.

Выполнить круговое движение головой влево. Затем то же вправо.



И. П. – сидя, кисти тыльной стороной на поясе.

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



И. П. – сидя, руки за головой, локти разведены в стороны.

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



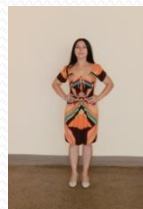
И.П. – руки на поясе.

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.**

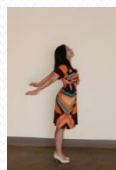
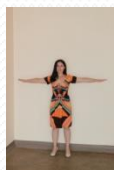
Производственная гимнастика для работающих стоя

КОМПЛЕКС №1



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

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 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 на поясе.**

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



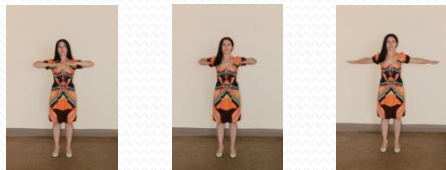
**И.П. стоя, ноги на ширине плеч,
руки вдоль тела.**

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.**

Производственная гимнастика для работающих стоя

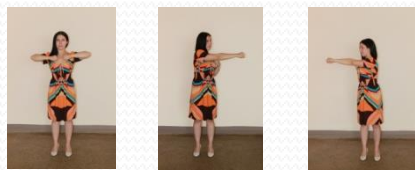
КОМПЛЕКС №2



И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью.

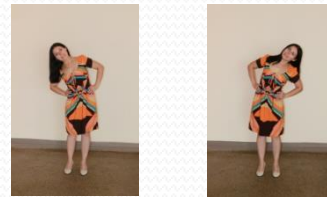
1–2 мягкие пружинящие движения назад согнутыми руками.

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



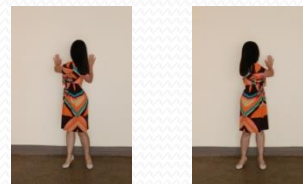
И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуть перед грудью, кисти сжать в кулаки.

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 3 с. 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.**

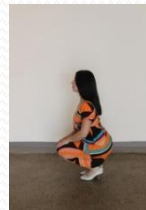
Производственная гимнастика для работающих стоя

КОМПЛЕКС №3



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

Выполнить круговые движения туловищем вправо, затем влево.



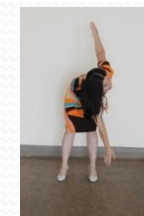
**И.П. стоя, ноги на ширине плеч,
руки к плечам.**

- 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 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 вдоль тела.**

- 1 – Руки в стороны, поворот туловища направо.
- 2–3 Наклон вперёд 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.**