

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Оболенский детский сад комбинированного вида
«Лесная сказка»**

**Консультация для педагогов ДОУ на тему:
«Сохранение и укрепление здоровья педагогов
посредством развития общей моторики»**

**Составила:
учитель-дефектолог О.Н.Кузнецова**

Апрель 2020г

«По меньшей мере девять десятых нашего счастья основаны исключительно на здоровье. Болезни полностью меняют взгляд на жизнь. Те, кому пришлось страдать от боли, дискомфорта или ограничений, знают это хорошо. Здоровье — это настоящее сокровище, оно необходимо, чтобы Вы могли наслаждаться

чем угодно»
А. Шопенгауэр

Даже нескольких упражнений, но грамотно подобранных, хватит для того, чтобы повысить работоспособность сотрудника, а также удержать ее на протяжении всего дня. Занятия спортом без отрыва от производства позволят привести в тонус мускулы, разогреть суставы и связки, поддерживая тем самыми их подвижность. Работа зачастую предполагает сильный стресс, а для работников умственного труда характерны частые депрессии. Зарядка поможет быстрее выровнять эмоциональный фон, привести себя в чувство, избавиться от стресса. Чтобы эффект от производственной гимнастики был максимальным, не помешает прерываться для выполнения упражнений хотя бы 2-3 раза в день. Обычно одно занятие занимает от трех до двенадцати минут. Оно поможет действительно взбодриться, восстановить работоспособность.

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Не каждый способен, встав утром и по-быстрому завершив повседневные дела, сразу же приступить к работе. Однако это требуется сделать, причем чем быстрее вы включитесь, тем лучше. Именно для того, чтобы быстрее и лучше влиться в процесс, придумана гимнастика перед работой. Простые упражнения помогут любому человеку добиться оптимальной работы нервной системы, придать ей оптимальный рабочий ритм.

НЕСКУЧНАЯ ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА: КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Физкультура для работников и не только включает в себя много разных упражнений, подбирать которые стоит с учетом профессиональных особенностей, деятельности. Не стоит забывать также о регулярности занятий, без чего эффекта от таких упражнений ждать не приходится.

НА СТУЛЕ

ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ, ВЫТЯНУТЬСЯ МОЖЕМ



- Сядьте на стул со спинкой ровно, спина прямая, голова смотрит вперед.
- Вытяните ноги перед собой, а носки при этом тяните на себя.
- Руки поднимите кверху, пальцами старайтесь тянуться к потолку.
- Вернитесь в исходное положение.

Повторять такое упражнение лучше всего трижды.

БАТЮШКИ, КОГО Я ВИЖУ!



Исходное положение, как в предыдущем варианте упражнения.

- Ноги вытяните перед собой, носки тяните.
- Руки тоже вытяните перед собой, ладони направлены друг к другу.
- Разведите широко руки, будто собираетесь обнять кого-то, заодно наклонитесь максимально в сторону. Сведите руки перед собой и выпрямитесь. Повторите движение в другую сторону. Вернитесь в исходное положение. Хорошо делать по десятку повторов наклонов в каждую сторону.

ВРАЩАЕМ СТОПЫ



Исходное положение то же – сидя на стуле.

- Выпрямите ноги перед собой.
- Носочки сперва тяните на себя, потом максимально выпрямляйте.
- Начинайте вращать стопы одновременно в разные стороны, наружу, стараясь зафиксировать крайние точки.
- Вернитесь в исходное положение.

Всего надо будет выполнить около двенадцати подходов, чтобы получить результат.

ИГРА В МЯЧ

Сядьте, выпрямив спину, плотно прижав ее к спинке стула.

- Возьмите небольшой детский мячик и зажмите его между коленками. Сделайте это настолько сильно, насколько можете.
- Расслабьте мускулы.
- По времени выполнять это упражнение нужно ровно столько, сколько вы можете держать и сжимать мяч. Одного длительного подхода будет вполне достаточно.

С ОПОРОЙ ЛАСТОЧКА ЛЕТИТ НА ЮГ

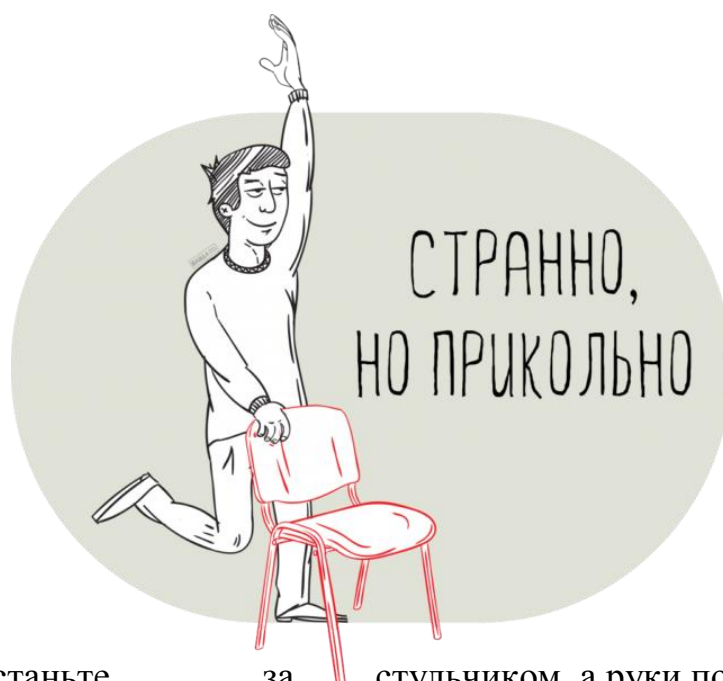


Встаньте точно позади стула, положив руки на его спинку.

- Отведите правую ногу назад, разводя при этом руки в стороны. Вернитесь в исходное положение.
- Повторите движение другой ногой.

Оптимальный режим выполнения – 4 подхода для каждой ноги.

ПИРУЭТ



Встаньте за стульчиком, а руки положите на спинку.

- Поднимите вверх правую руку, при этом левую ногу оставляя в сторону.
- Вернитесь в исходное положение.
- Повторите упражнение другой ногой и рукой.

Требуется повторять подходы до шести и больше раз.

НА ЦЫПОЧКИ

Исходное положение такое же – за стулом, ладони на спинке.

- Не сильно опираясь на руки, приподнитесь на носочки.
- Сосчитайте до десяти, а потом опуститесь обратно. Необходимо сделать от 10 до 20 повторений этого упражнения.
- В идеале, чтобы хорошо проработать ступни, не мешает снять обувь, однако далеко не у всех есть такая возможность. В особенности это актуально для девушек и женщин, носящих высокие каблуки.

БЕЗ ОПОРЫ

Может сложиться обманчивое впечатление, что для всех упражнений производственной гимнастики потребуется стул, но это не так. Все неподготовленные новички могут значительно снизить нагрузку, выполнив несколько простых движений.

НАКЛОНЫ



Встаньте прямо, руки вдоль туловища.

- Поднимите руки вверх или разведите (по желанию), одновременно выполняя наклоны корпуса в разные стороны. Вернитесь в исходное положение.

Повторять можно от десяти, до двадцати наклонов в каждую сторону.

ХОДЬБА НА МЕСТЕ

- Встаньте прямо, руки вдоль туловища.
- Выполняйте шаги на месте, в то же время размахивая в такт руками.
- Вернитесь в исходное положение.

Оптимально делать такую ходьбу на протяжении десяти-пятнадцати минут. Все будет зависеть от наличия свободного времени.

ПРИСЕДАНИЯ



- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, взгляд устремлен перед собой.
- Вытяните руки перед собой и медленно присядьте, пока верхняя часть бедер не станет параллельной полу.
- Медленно выпрямитесь. Тут все очень индивидуально. Некоторые с легкостью приседают до сорока-пятидесяти раз за один подход, а кому-то трудно даются даже 10-15 приседов.

ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

К любым занятиям физкультурой не помешает предварительно подготовиться. Но как это сделать в случае с производственной гимнастикой, когда вокруг кипит рабочий процесс?

- Перед тем, как начинать делать зарядку, окна в помещении лучше распахнуть настежь или хотя бы приоткрыть для проветривания. В особенности если производство вредное.
- Гимнастика нуждается в правильном температурном режиме и влажности. В любое время года в помещении должно быть не менее 15 и не более 25 градусов по шкале Цельсия. Отличным показателем влажности станет 60-70%.
- Лучше отказаться во время вводных занятий утром от интенсивных или силовых упражнений. Они вызовут обильное

потоотделение, а вряд ли в вашем офисе предусмотрен душ для сотрудников.

- Никаких перекусов, а тем более плотной еды до выполнения гимнастики быть не должно, по крайней мере, за час. Еще лучше поест за 1.5-2 часа до занятий, да и то не плотно.
- Лучше всего делать зарядку в удобной обуви и одежде, но это далеко не всегда возможно. Потому оптимально хранить на работе если не спортивный костюм, то хотя бы сменную обувь.

МУЗЫКА ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Делать гимнастику лучше всего под музыку, так будет намного веселее. Тесты показывают, что даже устает человек намного меньше, если звучит музыка, соответствующая индивидуальным сердечным ритмам. Исследователи говорят, что человек становится на 10% более работоспособным. Кроме того, под музыку время летит незаметно, эмоциональный настрой поднимается, стресс отступает. Для примера дадим несколько примеров хороших вариантов для атлетов и не только.

- «La Femme Parallel» – Thievery Corporation featuring LouLou.
- «Magic Touch» – Robin Thicke featuring Mary J. Blige.
- «Closer» – Ne-Yo.
- «So What» – Pink. «Dangerous» – Kardinal Offishall featuring Akon.
- «Use Somebody» – Kings of Leon.
- «Put On» – Young Jeezy featuring Kanye West.
- «Spotlight» – Jennifer Hudson.
- «Time to Pretend» – MGMT.
- «4 Minutes» – Madonna featuring Justin Timberlake and Timbaland.

Подбирать для занятий музыку лучше индивидуально. Многие предпочитают классику, другие более современные мотивы. Однако стоит учитывать, что речь идет о производстве, где считать придется не только с одним человеком, а со многими. Можно просто включить популярную радиостанцию, которую слушает большинство, а можно решить все договорным путем.

Источник: <https://www.fitnessera.ru/proizvodstvennaya-gimnastika-dlya-ofisnykh-rabotnikov.html>