

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «КИЖИНГИНСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КИЖИНГИНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА**

671450, Республика Бурятия, Кижингинский район, село Кижинга, ул. Советская, 163.
тел./факс 8(30141)32-2-37 .mail:cdtlenina7@yandex.ru

СОГЛАСОВАНО 
Председатель ПК
Намсараева Е.С.



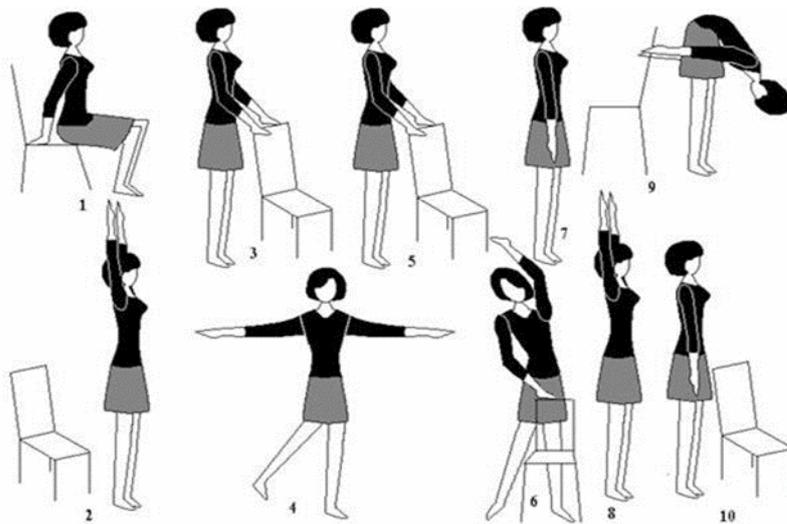
УТВЕРЖДАЮ 
Директор МУДО КЦДТ
Тарнуева С.Б.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ
«ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

ПОДГОТОВИЛА:
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДАШАДЫЛЫКОВА А.Б.-Ж.

Кижинга
2023

Аннотация



Современный труд приводит к перегрузкам одних функциональных систем организма и недогрузкам других, что неблагоприятно сказывается на общей дееспособности человека. Чтобы корректировать эти психофизиологические «перекосы», проводятся мероприятия в системе организации труда, в числе которых и направленное применение специально подобранных физических упражнений. Использование средств физической культуры и спорта в целях поддержания и повышения общей и профессиональной дееспособности человека в теории и практике физической культуры получило название производственная гимнастика.

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.

При длительном пребывании человека в положении сидя и малой двигательной активности снижается интенсивность обмена веществ у человека, кровообращения, появляется застой крови в органах малого таза, в ногах, слабеет мускулатура, ухудшается осанка.

Мало кто знает, но к производственной гимнастике необходимо подготовиться:

- Прежде чем приступить к выполнению комплекса упражнений, помещение стоит хорошо проветрить. Достаточно открыть окна на несколько минут.
- Всегда следите не только за температурой в помещении, но и за влажностью.
- Выполнять комплекс упражнений можно под музыку, которая поможет не только отвлечься и расслабиться, но и правильно выполнить весь комплекс необходимых упражнений.
- После выполнения гимнастики можно выпить стакан негазированной воды. От чашечки чая или кофе лучше отказаться.

Содержание

Производственная гимнастика состоит из трех частей:

1. Выполнение упражнений сидя на стуле (подготовка организма);
2. Выполнение упражнений стоя (с большей интенсивностью);

3. Выполнение упражнений на восстановление и расслабление (элементы йоги, правильного дыхания).

Каждая часть упражнений сопровождается сменой музыки.

**"Ничего так не истощает
и не разрушает человека,
как продолжительное физическое бездействие".**

Аристотель

Занятие с элементами производственной гимнастики для педагогов

Цель:

- снятие эмоционального и умственного напряжения.

Задачи:

- создать благоприятные условия для работы;
- повысить групповую сплоченность;
- способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;

Целевая аудитория: педагоги МУ ДО КЦДТ, приглашенные.

Форма и время проведения: коллективная работа, 6 мин.

Метод: наглядный.

Оборудование: аудитория с расставленными по кругу столами и стульями (по количеству участников), музыкальное сопровождение.

Ход проведения:

I часть Упражнения выполняются сидя на стуле

1. И.П.- руки на коленях, 1-наклон головы вперед, 2-назад, 3-4-то же (повтор 4 раза);
2. И.П.- руки на коленях, 1-поворот головы вправо, 2-влево, 3-4-то же (повтор 4 раза);
3. И.П.- руки на коленях, 1-полукруг головы вправо, 2-влево (повтор 4 раза);
4. И.П.- руки на коленях, 1-4-поочередное поднятие плеч вверх, (повтор 4 раза);
5. И.П.- руки на коленях, 1-круговое вращение правого плеча вперед, 2-назад, 3-4-то же со сменой плеча (повтор 4 раза);
6. И.П.- руки на коленях, 1-наклон вперед правым плечом, 2-левым, 3-4-то же назад (повтор 4 раза);
7. И.П.- руки в замок вверх, 1-3-тянемся вверх, 4- руки на коленях, 5-8-то же (повтор 4 раза);
8. И.П.- руки в замок за спинкой стула, 1-4-поднимаем руки вверх, 5-8-вниз (повтор 4 раза);
9. И.П.- руки в замок перед собой, 1-8-круговые вращения кистями;
10. И.П.- руки на коленях, стопы вместе, 1-8-поднимаем стопы на носок;
11. И.П.- руки на коленях, стопы вместе, 1-10- поочередное поднятие стоп на носок;

12. И.П.- руки на коленях, стопы вместе, 1-поднимаем стопы на носок, 2-опускаем на пятки врозь, (повтор 4 раза).

II часть Упражнения выполняются стоя возле стула

1. И.П.- руки на пояс, 1-полуприсед, 2- И.П, 3-4 то же (повтор 4 раза);
2. И.П.- руки на пояс, 1-шаг правой, 2-И.П, 3-4 то же со сменой положения (повтор 4 раза);
- 3.И.П.- руки вдоль туловища, 1-наклон вправо, 2- влево, 3-4- смена положения (повтор 4 раза);
4. И.П.- руки вдоль туловища, 1-руки в стороны, 2-вверх, 3-вперед, 4- И.П (повтор 4 раза);
5. И.П.- руки вперед, 1-тазправой вперед, 2- И.П., 3-4- смена положения (повтор 4 раза);
6. И.П.- руки на пояс, 1-2- восьмерка тазов влево, 3-4- вправо (повтор 4 раза);
7. И.П.- руки на пояс, 1- наклон к правой ноге вперед, 2- И.П, 3-4- то же со сменой положения (повтор 4 раза);
8. И.П.- руки на колено, 1-2- вращение в коленных суставах вправо, 3-4- влево (повтор 4 раза);
9. Ходьба на месте.

III часть Упражнения на восстановление и растяжку группы мышц

1. И.П.- руки в стороны, 1-ладони вверх вдох, 2-вниз-выдох (повтор 4 раза);
2. И.П.-руки вниз, 1-поворот вправо-вдох, 2- вперед-выдох, 3-4тоже со сменой положения (повтор 4 раза);
3. И.П.-руки в замок вперед, 1-3- тянемся вперед за руками, 4- И.П (повтор 4 раза);
4. И.П.- ладони вместе перед грудью, 1-3- медленно поднимаем руки над головой, 4-выдох вверху, 5-7-заводим руки за голову, 8- выдох, 9-10- И.П. (повтор 4 раза).

Заключение

Чтобы не уставать на работе и после работы, необходимо делать комплекс простых упражнений, всего 5-10 минут. Самое главное – никакого специального оборудования и тренажеров для производственной зарядки не нужно.



Список литературы:

1. «Быт и культура.» Составитель Ф. А. Александров. Редактор Н. Султанова. Москва. 1978.
2. «Здоровый образ жизни.» Шедрина А.Г. - Новосибирск, 2007. - 144 с.
3. «Как написать методическую разработку. Некоторые типы и виды уроков. Методические рекомендации по проведению уроков с использованием здоровьесберегающих технологий.» / Л. А. Малькова – М.: ГАПОУ МОК им. В. Талалихина. 2014. – 26 с.
4. «Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб. пос. для техникумов.» Булич Э.Г. - М.: Высшая школа, 1986. - 255 с.
5. «Физкультура в режиме для трудящихся.» Сапоян Г.Г. – М: 1979г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «КИЖИНГИНСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КИЖИНГИНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА**

671450, Республика Бурятия, Кижингинский район, село Кижинга, ул. Советская, 163.
тел./факс 8(30141)32-2-37 .[mail:cdtlenina7@yandex.ru](mailto:cdtlenina7@yandex.ru)

СОГЛАСОВАНО _____
Председатель ПК
Намсараева Е.С.

УТВЕРЖДАЮ _____
Директор МУДО КЦДТ
Тарнуева С.Б

**График производственной гимнастики
педагогов дополнительного образования**

№	Место проведения	Дата	Время
---	------------------	------	-------

1	МУ ДО Кижингинский ЦДТ	Понедельник	10.00
2	МУ ДО Кижингинский ЦДТ	Вторник	10.00
3	МУ ДО Кижингинский ЦДТ	Среда	10.00
4	МУ ДО Кижингинский ЦДТ	Четверг	10.00
5	МУ ДО Кижингинский ЦДТ	Пятница	10.00

**График физ.минутки воспитанников
МУ ДО Кижингинский ЦДТ**

№	Место проведения	Кружок	Дата	Время
1	МУ ДО КЦДТ	«Мастерица»	Ежедневно	Во время занятий
2	МУ ДО КЦДТ	«Сувенир»	Ежедневно	Во время занятий
3	МУ ДО КЦДТ	«Веселые краски»	Ежедневно	Во время занятий
4	МУ ДО КЦДТ	«Детский театр»	Ежедневно	Во время занятий
5	МУ ДО КЦДТ	«Аялга»	Ежедневно	Во время занятий
6	МУ ДО КЦДТ	«Природа вокруг нас»	Ежедневно	Во время занятий
7	МУ ДО КЦДТ	«ЮИД»	Ежедневно	Во время занятий
8	МУ ДО КЦДТ	«Я Лидер»	Ежедневно	Во время занятий
9	МУ ДО КЦДТ	«РДШ»	Ежедневно	Во время занятий
10	МУ ДО КЦДТ	«KidsКадр»	Ежедневно	Во время занятий
11	МУ ДО КЦДТ	«Образ»	Ежедневно	Во время занятий
12	МУ ДО КЦДТ	«Настольный теннис»	Ежедневно	Во время занятий
13	МУ ДО КЦДТ	«Шахматы»	Ежедневно	Во время занятий
14	МУ ДО КЦДТ	«Легкая атлетика»	Ежедневно	Во время занятий

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «КИЖИНГИНСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КИЖИНГИНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА**

671450, Республика Бурятия, Кижингинский район, село Кижинга, ул. Советская, 163.
тел./факс 8(30141)32-2-37 [mail:cdtlenina7@vandex.ru](mailto:cdtlenina7@vandex.ru)

**Реализация проекта
«Моя Бурятия-«Минии Буряад Орон»»
Показ фильма об истории республики,
в рамках празднования 100-ия Республики Бурятия.**

№	Место проведения	Кружок	Дата	Время
----------	-------------------------	---------------	-------------	--------------

1	МУ ДО КЦДТ	«Мастерица»		
2	МУ ДО КЦДТ	«Сувенир»		
3	МУ ДО КЦДТ	«Веселые краски»		
4	МУ ДО КЦДТ	«Детский театр»		
5	МУ ДО КЦДТ	«Аялга»		
6	МУ ДО КЦДТ	«Природа вокруг нас»		
7	МУ ДО КЦДТ	«ЮИД»		
8	МУ ДО КЦДТ	«Я Лидер»		
9	МУ ДО КЦДТ	«РДШ»		
10	МУ ДО КЦДТ	«KidsКадр»		
11	МУ ДО КЦДТ	«Образ»		
12	МУ ДО КЦДТ	«Настольный теннис»		
13	МУ ДО КЦДТ	«Шахматы»		
14	МУ ДО КЦДТ	«Легкая атлетика»		