

**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.



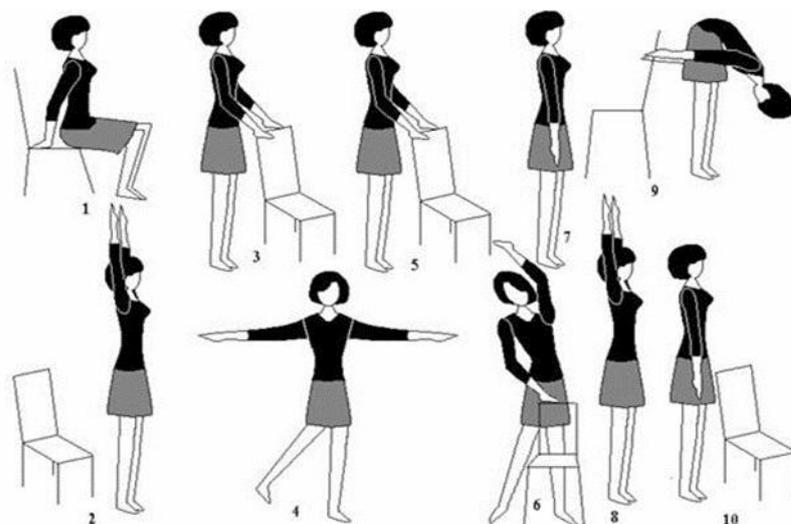
УТВЕРЖДАЮ 
Директор МУДО КИЦТ
Гарнуева С.Б

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ
«ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

ПОДГОТОВИЛА:
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДАШАДЫЛЬКОВА 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 4раза);
- 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 4раза);
5. И.П.- руки вперед,1-тазправой вперед, 2- И.П., 3-4- смена положения (повтор 4раза);
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 вверх, 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.

