



**МЕСТНАЯ АДМИНИСТРАЦИЯ МАЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
КАБАРДИНО - БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

КЪЭБЭРДЕЙ-БАЛЪКЪЭР РЕСПУБЛИКЭМ ШЫЩ МАЙ МУНИЦИПАЛЬНЭ РАЙОНЫМ И ШЫЩНЭ АДМИНИСТРАЦЭ
КЪАБАРТЫ- МАЛКЪАР РЕСПУБЛИКАНЫ МАЙ МУНИЦИПАЛЬНА РАЙОНУНУ ЖЕР-ЖЕРЛИАДМИНИСТРАЦИЯСЫ

РАСПОРЯЖЕНИЕ № 343
УНАФЭ №
БУЙРУГЪУ №

« 30 » 12 2020 г.

В целях реализации мероприятий корпоративной программы «Укрепление здоровья работающих в местной администрации Майского муниципального района», утвержденной распоряжением местной администрации Майского муниципального района от 04.06.2020 г. № 135, в соответствии с подпунктом 1 пункта 5.11 Правил внутреннего трудового распорядка местной администрации Майского муниципального района, утвержденных распоряжением местной администрации Майского муниципального района от 28.12.2020 г. № 339, с целью повышения общей и профессиональной работоспособности, профилактики профессиональных заболеваний:

1. Утвердить методические рекомендации по проведению производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда в местной администрации Майского муниципального района согласно приложению.

2. Внедрить в местной администрации Майского муниципального района, ее структурных подразделениях, имеющих статус юридического лица, муниципальных учреждениях, подведомственных местной администрации Майского муниципального района:

1) комплексы специальных упражнений для применения в режиме рабочего дня согласно прилагаемой Методике;

2) аудио зарядку.

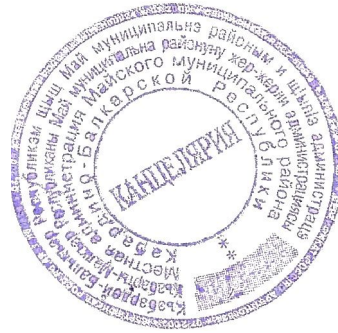
3. Рекомендовать главам местных администраций городского и сельских поселений Майского муниципального района разработать и внедрить аналогичные комплексы специальных упражнений в подведомственных учреждениях.

4. Настоящее распоряжение подлежит размещению на официальном сайте Майского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики в информационно-коммуникационной сети «Интернет».

5. Контроль за исполнением настоящего распоряжения возложить на

управляющего делами местной администрации Майского муниципального района Фомину И.И.

Глава местной администрации
Майского муниципального района



Т.В. Саенко

Приложение
к распоряжению местной администрации
Майского муниципального района
от « 30 » ____ 12 ____ № ____ 343 ____

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по проведению производственной гимнастики с учетом заданных
условий и характера труда в местной администрации
Майского муниципального района

1. Общие положения

1.1. Настоящие методические рекомендации разработаны на основе методических разработок научных организаций Российской Федерации «Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса».

1.2. Основные цели производственной гимнастики – это повышение работоспособности и производительности труда, сохранение здоровья работников, поддержание настроения, предупреждение производственных заболеваний.

1.3. Комплексы упражнений производственной гимнастики, предусмотренные в настоящих методических рекомендациях, предназначены для IV группы профессий, к которым относятся работы, связанные с умственным и преимущественно умственным трудом, требующим большего напряжения центральной нервной системы, как правило, малоподвижным, с небольшими затратами физических усилий.

1.4. Комплексы состоят из разнообразных физических упражнений с широкой амплитудой движения, применением элементов фитнеса. Основная направленность комплексов – смена рода деятельности, активный отдых, снятие напряжения с глаз, профилактика профессиональных заболеваний со стороны позвоночника. Кроме непосредственного влияния на повышение профессиональной работоспособности, комплексы должны способствовать общему укреплению организма, улучшению деятельности системы кровообращения. Работать благодаря несложным упражнениям становится проще, в целом производственная гимнастика повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям, так как организм меньше подвержен стрессам и переутомлению.

1.5. При выполнении физической нагрузки на рабочем месте можно выделить следующие преимущества:

- повышается энергия, работать становится легче;
- снижается нервное перенапряжение, происходит профилактика стресса;
- улучшается кровоток, органы и системы нормально функционируют;
- поддерживается нормальный уровень метаболизма;
- улучшается общее самочувствие и настроение.

1.6. Результатом внедрения настоящих методических рекомендаций

должно стать овладение работниками методикой проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда, умениями составить и провести производственную гимнастику, учитывая особенности трудовой деятельности.

1.7. Для целей настоящих методических рекомендаций применяются следующие термины и понятия.

Производственная гимнастика – это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики производственных заболеваний и восстановления работоспособности.

Видами (формами) производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.

Вводная гимнастика – организованное, систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений перед началом рабочего дня с целью быстрого встраивания организма. Типичный комплекс вводной гимнастики состоит из 6-8 упражнений, близких к рабочим движениям и оказывающих разностороннее влияние на организм. Продолжительность вводной гимнастики – 5-7 мин.

Физкультурная пауза – выполнение физических упражнений, составленных с учетом особенностей конкретного вида трудовой деятельности. Физкультурная пауза позволяет предупредить наступающее утомление и обеспечить поддержание определенного уровня работоспособности. Продолжительность физкультурной паузы – не более 5-10 мин.

Физкультурная минутка относится к малым формам активного отдыха. Это индивидуальная форма кратковременной физкультурной паузы для локального воздействия на утомленную группу мышц. Она состоит из 2-3 упражнений и проводится в течение рабочего дня несколько раз по 1-2 мин непосредственно на рабочем месте.

Микропауза активного отдыха – это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20-30 с. Цель микропауз – ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы. В микропаузах используются мышечные напряжения и расслабления, которые можно многократно применять в течение рабочего дня. Используются приемы самомассажа.

2. Методика составления и проведения производственной гимнастики

При практическом проведении работ по профилактике утомления, стрессовых состояний в течение рабочего дня целесообразно в содержание вводной гимнастики включать физические упражнения, сходные по структуре, темпу и ритму с профессиональными трудовыми движениями. В этом случае вводная гимнастика готовит нервно-мышечный аппарат к

выполнению предстоящей работы (так же, как и в спортивной разминке) и создает оптимальное функциональное состояние. В комплекс вводной гимнастики включаются упражнения как общего, так и специального воздействия на функции, которые непосредственно участвуют в рабочем процессе.

Физкультурные паузы или физкультурные минуты проводятся на рабочих местах или поблизости с ними 3-4 раза в течение рабочего дня, продолжительностью 1-3 мин. Упражнения, выполняемые во время физкультурной паузы, определяются самостоятельно в зависимости от отпущений тех или иных признаков утомления или организовано, по графику, в специально оборудованной комнате активного отдыха или кабинете психофизической разгрузки.

При этом необходимо поддерживать профессиональную работоспособность в течение всего рабочего дня. Для достижения этой цели следует своевременно отдалять или ликвидировать возникающие в течение рабочего дня признаки локального или общего утомления. Решению этой задачи служат физкультурные паузы (физкультурные минутки) на рабочих местах, осуществляемые 3-4 раза в течение восьмичасового рабочего дня продолжительностью 1-3 мин.

2.1. Физкультурная пауза

Упражнения, выполняемые в течение физкультурной паузы, определяются самостоятельно в зависимости от ощущения тех или иных признаков утомления. При этом выполняется 5-6 упражнений, индивидуально выбранных из ниже предложенного комплекса (см. рис. 1).

1. И. п. - сидя, руки на пояс. Наклонить голову назад и сильно напрячь мышцы шеи. Опустить голову на грудь, расслабить мышцы. Выполнить 4 раза.

2. И. п. - сидя, руки на пояс. Выполнить поворот туловища влево с отведением и небольшим рывком назад левой прямой руки. Вернуться в и. п. Затем выполнить то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз.



Рис. 1. Примерный комплекс физкультурной паузы

3. И. п. - сидя, руки внизу. Медленно, через стороны поднять руки вверх, потянуться, выпрямить позвоночник - вдох. Опустить руки, расслабиться - выдох. Выполнить 5-6 раз.

4. И. п. - стоя, руки согнуты в локтях, кисти в кулаки. Поочередно, выпрямляя и сгибая руки, выполнить 6 "ударов" кулаками вверх. Затем наклонить голову назад, руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Повторить 2-4 раза.

5. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Полуприседая, выполнить круговые движения согнутыми ногами, туловищем. Затем выполнить то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

6. И. п. - стоя спиной вплотную к спинке стула и взявшись за нее с боков прямыми руками. Сделать шаг левой вперед, не отпуская спинку стула, прогнуться; вернуться в и. п. Выполнить то же с шагом правой ноги. Повторить 6-8 раз.

7. И. п. - упор на сидение стула стоя согнувшись. Не сгибая рук, "провалиться" в плечевых суставах. Вернуться в и. п. Повторить 8-10 раз. Выпрямиться, расслабить руки, потрясти ими.

8. И. п. - упор, сидя на краю стула. Сгибая руки, выполнить полуприсед или присед, выводя туловище вперед. Вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз. Затем сесть на стул, опустить руки вниз, расслабить их и потрясти кистями.

9. И. п. - сидя на стуле, руки согнуты перед грудью, ладони соединены: правая пальцами вверх, левая пальцами вниз. Сделать 3 пружинящих надавливания на кисти. Опустить руки вниз, расслабить мышцы. Выполнить то же, но поменяв положение ладоней. Повторить 6-8 раз.

Дополнительный перечень упражнений, рекомендуемый для включения в комплекс физической паузы:

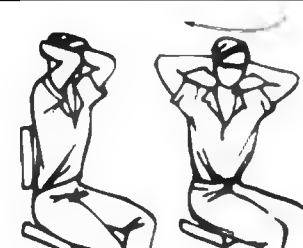
1. И. п. - стоя (сидя). Выполнить круговые движения головы справа-налево, слева-направо, наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, повороты головы вправо-влево (см. рис. 2).

2. И. п. - сидя, руки на пояс. Поднять прямые руки вверх, прогнуться - вдох. Вернуться в и. п. - выдох (см. рис. 3).

3. И. п. - сидя, руки в замок за головой, ноги слегка в стороны. Разводя локти, прогнуться и наклонить голову назад, противодействуя руками, - вдох. Вернуться в и. п. - выдох (см. рис. 4).

4. И. п. - сидя, руки в замок за головой, локти вперед, спину прогнуть, плечи слегка подать вперед. Выполнить повороты туловища вправо-влево с разведением локтей в стороны. Поворот туловища - вдох, вернуться в и. п. - выдох (см. рис. 5).

5. И. п. - сидя, руки на пояс, спину прогнуть. Выполнить круговые движения плеч, поднимание-опускание (одновременное, поочередное), сведение-разведение. Дыхание произвольное (см. рис. 6).

	
Рис. 2. Круговые движения, наклоны головы	Рис. 3. Упражнение в потягивании
	
Рис. 4. Наклоны головы с противодействием рук	Рис. 5. Повороты туловища

6. И. п. - сидя (стоя), руки к плечам, спину прогнуть, плечи слегка подать вперед. Выполнить круговые движения в плечевых суставах согнутыми руками. Следить за ритмом дыхания: 2-3 круговых движения - вдох, 1-2 - выдох (см. рис. 7).

7. И. п. - сидя, руки на пояс, спину прогнуть, плечи слегка подать вперед. Выполнить наклоны туловища в сторону с подниманием разноименной руки вверх. И. п. - вдох, наклон в сторону - выдох (см. рис. 8).

	
Рис.6. Круговые движения плеч	Рис. 7. Круговые движения согнутых в локтях рук

	
Рис. 8. Наклоны в стороны с рывками рук	Рис. 9. Разведение рук в стороны

8. И. п. - сидя, руки к груди. Развести руки в стороны - вдох, вернуться в и. п. - выдох (см. рис.9.).

9. И. п. - сидя, руки перед грудью в замок. Выполнить круговые движения рук вперед-назад. 2-3 круговых движения - вдох, 1-2 - выдох (см. рис.10).

	
Рис.10. Круговые движения согнутых в локтях и взятых в замок рук	Рис.11. Надавливание ладонями на стол сверху – вниз
	
Рис.12. Надавливание ладонями на стол снизу-вверх	Рис.13. Перенос тяжести тела с левой ягодицы на правую

10. И. п. - сидя, руки положить ладонями на стол. Надавить руками на стол, держать 5-6 с. Повторить несколько раз. Дыхание произвольное (см. рис.11).

11. И. и. - сидя, руками упереться снизу в крышку стола. Надавить руками снизу на крышку стола, держать 5-6 с. Повторить несколько раз (см. рис.12).

12. И. п. - сидя, руки на пояс, спину прогнуть, плечи слегка подать

вперед. Выполнить наклоны туловища в стороны, тяжесть тела при этом переносить на противоположную стороне наклона ягодицу, одновременно напрячь другую ягодицу в течение 5-6 с. Наклон в сторону - вдох, вернуться в и. п. - выдох (см. рис.13).

13. И. п. - сидя, руки внизу. Поочередно подтянуть к груди согнутую ногу, прижимая ее к себе руками и напрягая мышцы в течение 3-5 с. И. п. - вдох, подтягивание ноги - выдох (см. рис.14).

	
Рис.14. Подтягивание ног к груди	Рис.15. Ходьба с высоким подниманием бедра
	
Рис.16. Приседание с опорой рук	Рис.17. Выпады с опорой руки о стул

14. И. п. - основная стойка. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра в темпе 80-90 шагов в мин. Выполнять в течение 20-30 с (см. рис. 15).

15. И. п. - стоя, руками взяться за спинку стула сзади. Выполнить приседание. И. п. - вдох, приседание – выдох (см. рис. 16).

16. И. п. - стоя в выпаде левой (правой) ногой у стула, держась одноименной выпадом рукой за стул, другая рука на поясе. Выполнить пружинящие приседания со сменой положения ног (см. рис. 17).

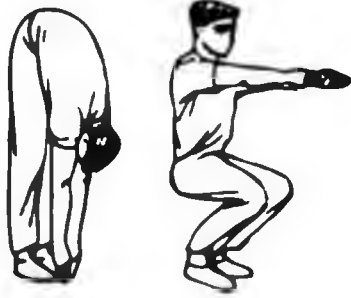
17. И. п. - основная стойка. Выполнить наклон вперед, руками коснуться носков ног, вернуться в и. п.. Выполнить приседание, руки вперед, вернуться в и. п. И. п. – вдох, наклон и приседание – выдох (см. рис. 18).

18. И. п. - стоя на расстоянии 80-120 см от стула, руки в упоре на его спинке. Сгибать-разгибать руки. И. п. - вдох, сгибание-разгибание - выдох (см. рис. 19).

19. И. п. - стоя, расслабленные руки внизу. Руки через стороны поднять медленно вверх, приподняться на носки, сделать глубокий вдох; с выдохом выполнить наклон вперед, расслабить и опустить руки вниз (см. рис. 20).

Специальные упражнения, расслабляющие глазные мышцы, снижающие их напряжение, улучшающие кровоснабжение глаз и циркуляцию внутриглазной жидкости создают благоприятные условия для функционирования органов зрения, предупреждают наступление усталости,

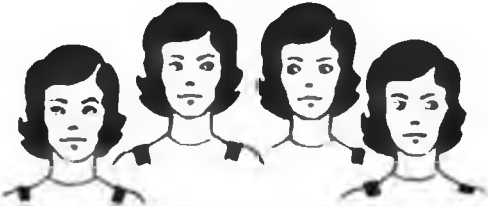
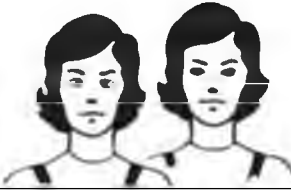
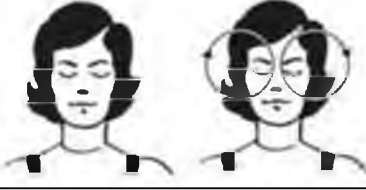
утомления, перенапряжения.

	
Рис. 18. Поочередные наклоны, приседания	Рис. 19 Сгибание-разгибание рук в упоре о спинку стула
	
Рис. 20. Дыхательное упражнение	

2.2. Физкультурная минутка при утомлении глаз

1. И. п. - сидя. Закрывать глаза, расслабиться, посидеть 10-15 с (см. рис. 21).

2. И. п. - сидя. Выполнить движения глазами поочередно: вправо-вверх, влево-вверх, вправо-вниз, влево-вниз. Выполнять 18-20 с (см. рис. 22).

	
Рис. 21. Расслабление	Рис. 22. Поочередные движения глазами
	
Рис. 23. Поочередный взгляд	Рис. 24. Круговые движения

3. И. п. - сидя. Посмотреть одновременно двумя глазами на кончик носа 2-3 с, посмотреть далеко вперед 3-5 с (см. рис.23).

4. И. п. - сидя с закрытыми глазами. Выполнить круговые движения

глазными яблоками вправо и влево (см. рис.24).

5. И. п. - сидя. С напряжением закрыть глаза, затем широко открыть глаза, повторить 3-5 раз, посидеть с закрытыми глазами 10-15 с (см. рис.25).

6. И. п. - сидя с закрытыми глазами. Сделать легкое надавливающее движение подушечками пальцев на глазные яблоки, затем отпустить их. Посидеть 10-15 с (см. рис.26).

7. И. п. - сидя с закрытыми глазами. Провести самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами легкие круговые поглаживающие движения от носа наружу 20-30 с. Посидеть спокойно с закрытыми глазами 10-15 с (см. рис.27).

	
Рис. 25. Поочередные открывания и закрывания глаз	Рис. 26. Надавливание
	
Рис. 27. Поглаживание	Рис. 28. Пальминг, большие повороты, пальцевые повороты

8. Выполнить пальминг, большие и пальцевые повороты (см. рис. 28). Технику выполнения см. в методико-практическом занятии 12.5.

2.3. Физкультурная минутка изометрическая

Физкультурная минутка, состоящая из упражнений в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп, эффективно снимает состояние торможения с нервных центров и активизирует деятельность нервной системы. Во время выполнения упражнений следует чередовать мышечные напряжения в течение 10-15 с с полным мышечным расслаблением. Продолжительность отдыха 10-20 с. Изометрическая физкультурная минутка не требует большого времени для выполнения, состоит из простых, доступных, но эффективных в снятии напряжения и утомления упражнений.

1. И. п. - сидя, облокотиться о стол, подперев голову руками. Напрягая все мышцы, нажимать головой на ладони. Расслабить мышцы. Повторить 3-4 раза (см. рис. 29).

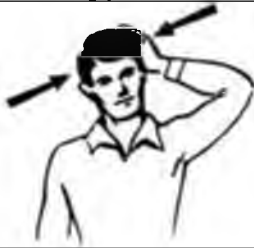
2. И. п. - сидя или стоя, руки согнуть перед грудью, уперев кулак одной руки в ладонь другой. Напрягая мышцы плечевого пояса и рук, нажимать кулаком на ладонь. Расслабить мышцы. Повторить 3-4 раза. Напряжение удерживать 10-15 с, расслабление - 15-20 с (см. рис. 30).

3. И. п. - сидя или стоя, руки согнуть перед грудью, сцепив пальцы.

Напрягая мышцы плечевого пояса и рук, стремиться разъединить руки. Расслабить мышцы, руки вниз. Повторить 3-4 раза (см. рис. 31).

4. И. п. - сидя или стоя. Нажимать ладонью на голову, стремясь ее наклонить. Расслабить мышцы, руку опустить. То же другой рукой. Повторить 2-3 раза (см. рис.32).

5. И. п. - сидя или стоя, подперев ладонью голову в подбородок. Нажать головой на ладонь. Расслабить мышцы. Повторить 3-4 раза (см. рис. 33).

	
Рис. 29. Надавливание головой на ладони	Рис. 30. Поочередное нажимание кулаком одной руки в ладонь другой
	
Рис. 31. Изометрическое разъединение пальцев рук	Рис. 32. Поочередное надавливание ладонью на голову
	
Рис. 33. Надавливание подбородком на ладонь	

2.4. Физкультурная минутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук (см. рис. 34)

1. И. п. - сидя, руки вперед, ладони соединить. Сгибая руки в локтях, не разъединяя ладони, повернуть кисти пальцами к груди. Вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. - сидя, руки к плечам. Медленно наклоняясь, опустить локти вниз - выдох. Медленно вернуться в и. п. - вдох. Повторить 6-8 раз.

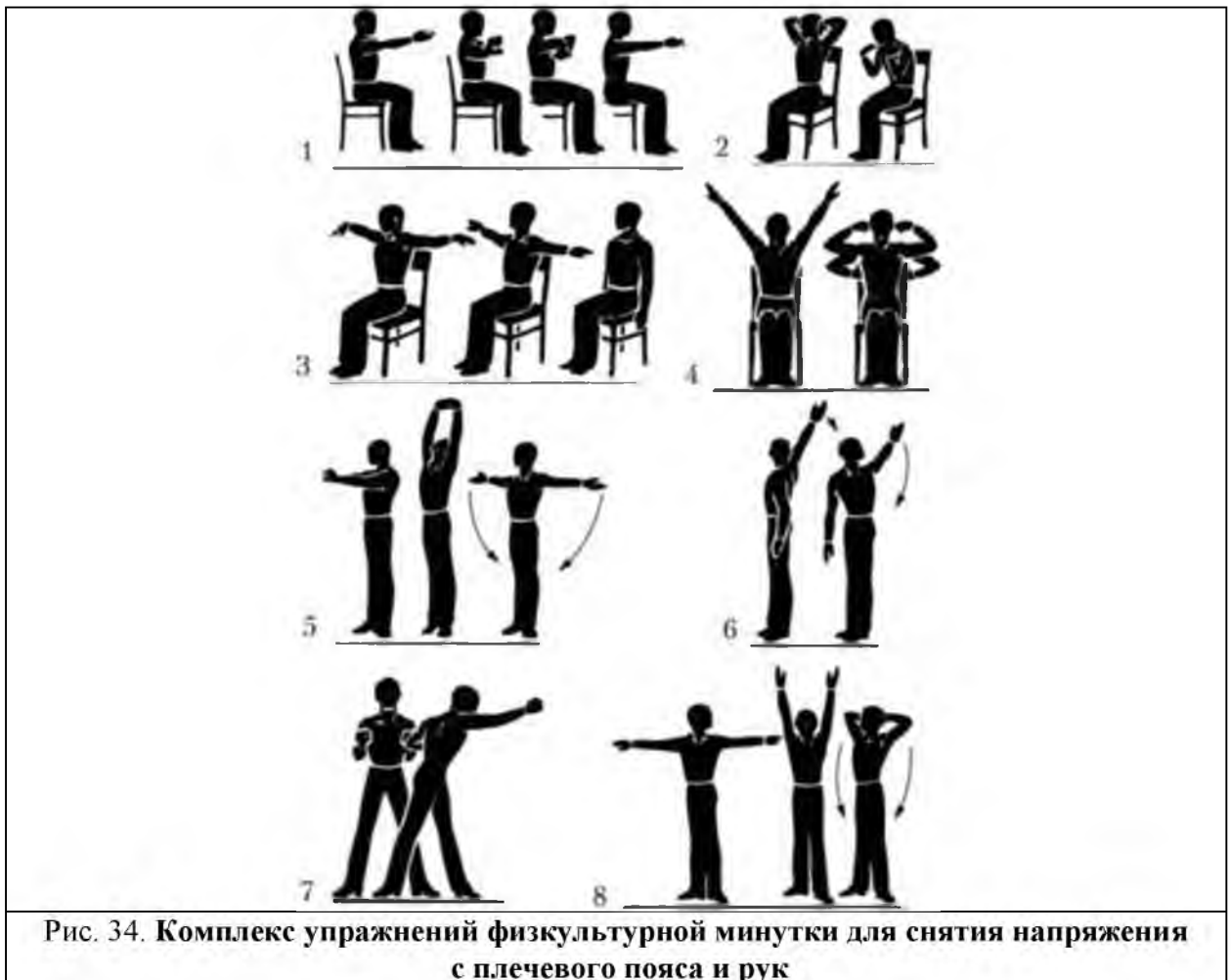


Рис. 34. Комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия напряжения с плечевого пояса и рук

3. И. п. - сидя, руки внизу. Поднять и развести руки в стороны. Поднять плечевые суставы (лопатки). Опустить плечевые суставы. Расслабленно опустить руки вниз. Повторить 3-4 раза.

4. И. п. - сидя, руки в стороны, вверх, ладони наружу. Согнуть руки, кисти в кулак, повернуть руки предплечьями вниз, сделать два рывка назад. Вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз.

5. И. п. - основная стойка. Вытянуть руки вперед, кисти переплести. Встать на носки, руки поднять вверх ладонями наружу. Руки развести в стороны ладонями кверху. Опустить руки вниз. Повторить 6-8 раз.

6. И. п. - основная стойка. Сделать круг правой рукой вперед с поворотом туловища и головы направо (следить за движением кисти). Выполнить то же левой рукой с поворотом налево. Повторить 4-6 раз.

7. И. п. - стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью, кисти в кулак. Выполнить поворот туловища влево с "ударом" правой рукой вперед. Вернуться в и. п. Выполнить то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

8. И. п. - основная стойка. Развести руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. Поднять руки вверх, посмотреть вверх. Заложить руки за голову. Вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

2.5. Физкультурная минутка для снятия утомления с туловища и ног (см. рис.35)

1. И. п. - сидя руки на пояс. Выпрямить ноги под столом и сильно оттянуть носки. Задержать положение. Взять носки на себя. Задержать положение. Встряхнуть расслабленными ногами, поставить стопы на пол. Повторить 4-6 раз (см. рис. 35 а).

Встать со стула и выполнить 10 подниманий на носки. Снова сесть и встряхнуть расслабленными ногами (см. рис. 35 б).

2. И. п. - сидя, взявшись руками за сидение сбоку. Ноги согнуть под стул и нажимать носками в пол, одновременно тянуть сидение вверх. Вернуться в и. п., расслабить мышцы. Повторить 2-3 раза.

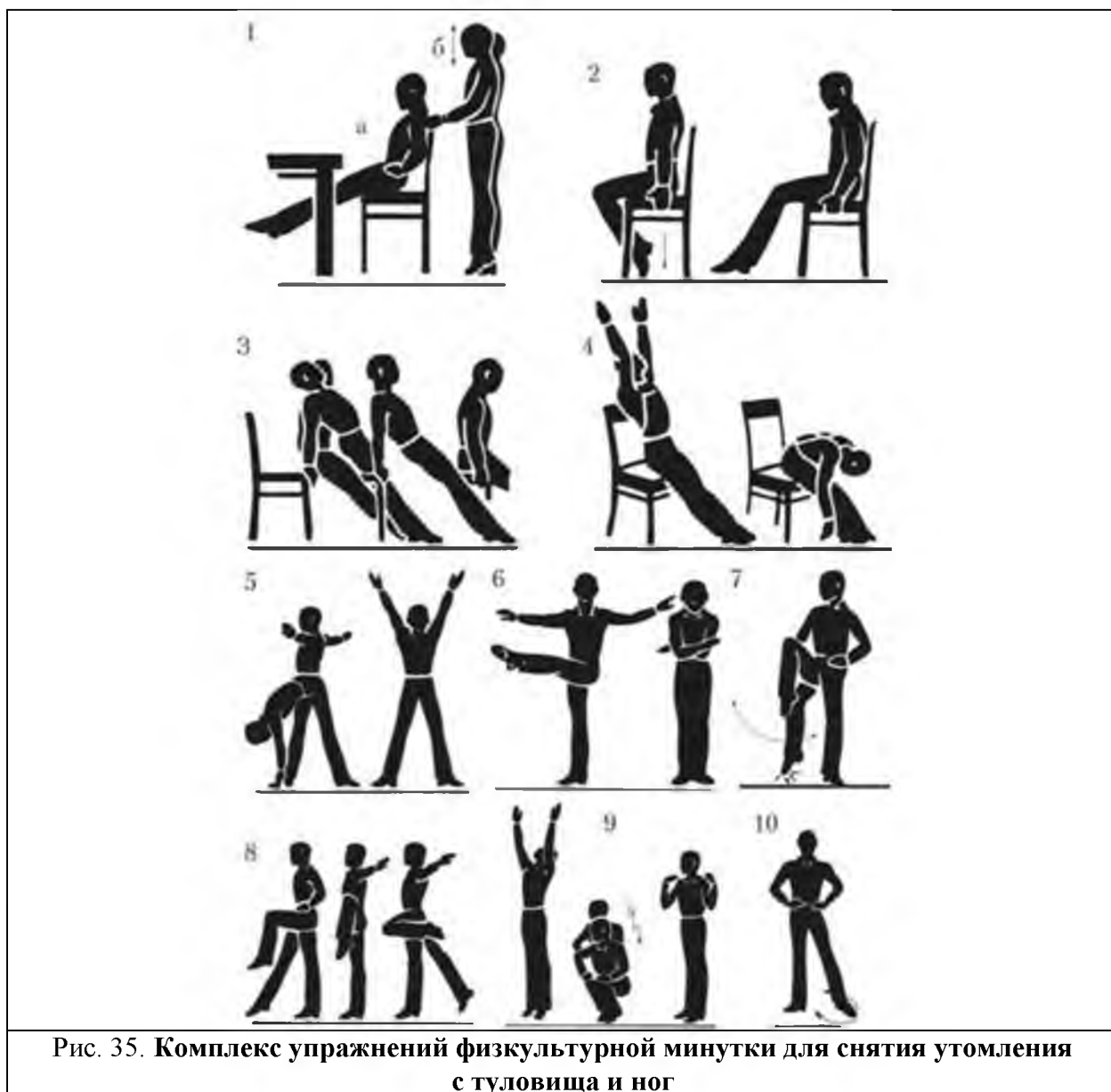


Рис. 35. Комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия утомления с туловища и ног

3. И. п. - упор, сидя на краю стула, прямые ноги на полу. Выпрямить туловище и прогнуться. Слегка согнуться и "провалиться" в плечевых суставах. Выпрямиться и прогнуться (грудь вперед), голову назад не наклонять. Вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз. Затем сесть, расслабить мышцы рук, ног и туловища.

4. И. п. - сидя, руки внизу. Вытянуть ноги вперед, руки поднять вверх, потянуться; расслабить мышцы туловища и ног, наклониться вперед, руки

"уронить". Повторить 2-3 раза.

5. И. п. - стойка ноги врозь, руки вверх и в стороны. Выполнить поворот туловища вправо, руки развести в стороны. Затем выполнить наклон вперед к правой ноге. Вернуться в и. п. Сделать то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Встряхнуть поочередно расслабленными ногами.

6. И. п. - основная стойка. Выполнить мах левой ногой вперед-вправо, руки развести в стороны. Приставить левую ногу к правой, дугами книзу скрестить руки перед грудью, голову наклонить вперед. Выполнить то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз.

7. И. п. - стойка на левой ноге, правая нога вперед на носок, руки на пояс. Согнуть правую ногу вперед. Разогнуть ее вниз с легким ударом, как бы отталкиваясь полупальцами от пола. Выполнить то же другой ногой. Повторить по 3-4 раза правой и левой ногами.

8. И. п. - стойка на правой ноге, левая нога вперед на носок, руки на пояс. Согнуть левую ногу вперед. Отвести ее в сторону, руки развести в стороны. Повернуть левую ногу коленом вперед так, чтобы голень была горизонтальной. Поставить левую ногу назад на носок. Повторить 3-4 раза. То же, стоя на левой ноге.

9. И. п. - стоя руки к плечам. Встать на носки, руки поднять вверх. Выполнить два пружинящих приседания, руки положить на колени. Повторить 6-8 раз.

10. И. п. - стойка на правой ноге, левая нога в сторону на носок, руки на пояс. Скользя по полу носком, левую ногу вперед, в сторону, назад и в и. п. Выполнить то же, стоя на левой ноге. Повторить 4-6 раз.

2.6. Физкультурная микропауза

Она повышает умственную работоспособность путем активизации нервных центров, снятия излишней возбудимости, а также путем усиления мозгового и периферического кровообращения. Физкультурные микропаузы надо выполнять часто, независимо от применения других форм производственной гимнастики. Физкультурная микропауза выполняется непосредственно во время работы и может состоять из следующих упражнений.

1. И. п. - сидя. Закрывать глаза, сильно сжать веки на 5 с. Открыть глаза и посмотреть вдаль. Снова закрыть глаза, сжав веки на 5 с. Открыть глаза и посмотреть на кончик носа (см. рис. 36).

2. И. п. - сидя. Опустить голову и перекачивать ее без напряжения в стороны (см. рис. 37).

3. И. п. - сидя. Передать тяжесть тела на правую ягодицу. Сделать то же на левую (см. рис. 38 а). Передать тяжесть тела назад. Сделать то же вперед (см. рис. 38 б).



Рис. 36. Разнонаправленные движения
глазных яблок



Рис. 37. Перекачивание головы
в стороны

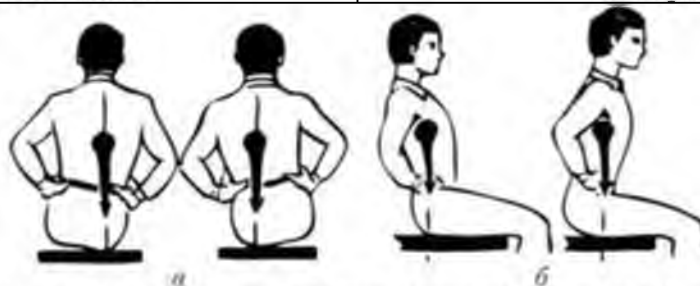


Рис. 38. Перенос тяжести тела: а - на правую (левую) ягодицу; б - вперед-назад