**Беседа по теме: Польза физкультминутки.**

Физкультминутки восстанавливают умственную и физическую работоспособность людей. Физкультминутки помогают расслабиться, улучшают кровообращение, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему. Известно, что сотрудники быстро утомляются на работе, поскольку в длительном времени находятся в статичном положении.

Поэтому необходимо переключать организм раз в час как минимум на пять минут на полностью противоположную основной деятельность.

Можно встать и полить цветы в офисе. Летом можно выйти на улицу и прогуляться рядом с работой. А еще можно (и нужно!) устраивать себе физкультминутки!

Наиболее распространены такие разновидности производственной гимнастики как вводная гимнастика, физкультурная пауза и физкультминутка.

Физкультурная пауза проводится длительностью несколько минут через 2-3 часа после начала рабочего дня и не позднее 2–3 часов до его окончания в виде организованного занятия.

Физкультминутка проводится индивидуально, не реже чем каждые 1,5 часа (максимально допустимая временная нагрузка на межпозвоночные диски, за которой следуют патологические изменения в диске при однообразной работе).  
  
Вводная гимнастика (это вид производственной гимнастики для производства с тяжелым физическим трудом) в офисе как таковая не проводится и заменяется физкультминуткой, при которой выполняется несколько индивидуальных упражнений для коррекции осанки.  
  
Рабочий день начинается с контроля рабочей позы: высота стула, расположение монитора компьютера, клавиатуры.  
  
**Условия выполнения офисной гимнастики**

а) Занятия проводят в помещениях при температуре воздуха не выше 25°С и влажности не более 70%.  
б) Занятия гимнастикой проводят, если позволяют условия, непосредственно у рабочих мест, желательно под музыку. Помещение перед проведением гимнастики должно быть проветрено.  
в) Исключают интенсивные упражнения (возможность принять душ представиться нескоро!).  
г) Исключают резкие движения и махи с большой амплитудой (вы же в офисной одежде).  
д) Занятия проводят в свободной одежде. Обувь должна быть с удобным каблуком и колодкой. Это так называемая офисная обувь: желательно кожаная с хорошо фиксирующим пятку задником, невысоким устойчивым, несколько вынесенным вперед каблуком (высота каблука определяется привычкой и составляет от 2 до 6 - 8 см.); свободным передним отделом; жесткой подошвой. При необходимости офисную обувь снабжают ортопедическими стельками. Неудобная обувь пережимает сосуды, нарушает нормальное кровоснабжение, деформирует стопу. Цель физкультурной паузы – устранение действия стрессовой нагрузки на опорные ткани и внутренние органы и восстановление работоспособности.

**Основные задачи офисной гимнастики**:  
- коррекция привычного положения головы и сегментов туловища;  
- релаксация гиперактивной мускулатуры и укрепление антигравитационных мышц;  
- разработка движений в суставах позвоночника и конечностей;  
- повышение работоспособности и снятие эмоционального напряжения.

Подбор упражнений для комплекса офисной гимнастики зависит от возраста, пола, а также от уровня физического развития и состояния здоровья занимающихся. Выполнение каждого упражнения офисной гимнастики должно быть продуманным и осознанным, с контролем основных постуральных мышц, взаиморасположения сегментов тела, направления взгляда и дыхания. Большое значение имеет эстетика выполнения офисной гимнастики. Каждое физическое упражнение, входящее в состав офисной гимнастики, должно быть простым по технике выполнения, легко заучиваемым и воспроизводимым.

Каждый работник сможет выполнить упражнения индивидуально, составив свой наиболее удобный комплекс из минимум 5 (пяти) упражнений входящих в Методическое пособие для индивидуального самостоятельного выполнения трудящимися разработанных комплексов вводной гимнастики и физкультурных пауз.

**Методическое пособие «Производственная гимнастика. Перезагрузка.» размещено на официальном сайте информационной сети «Интернет» управляющей компании ООО «УК «Благострой-С».**

Каждое из представленных упражнений дополнено фотографиями, где отображен лишь один из вариантов его выполнения. Стоит отметить, что для съемки были привлечены не профессиональные спортсмены, а работники различных организаций. В связи с этим, дополнительно подчеркиваем, что фотографии не являются эталоном выполнения упражнения. Выполняйте их, отталкиваясь только от своего физического состояния. Не старайтесь повернуться или наклониться так, как представлено на изображении, если понимаете, что это может Вам навредить и привести к травме. Уверены, что регулярно выполняя упражнения, Вы заметите положительную тенденцию в Вашем состоянии, как психологическом, так и физическом.

**Внимание!**

• Темп выполнения упражнений зависит от вашего самочувствия. Он может быть медленным, средним или быстрым.

• Движения старайтесь сочетать с дыханием: если вы поднимаете руки вверх или выпрямляетесь, делайте вдох, наклоняетесь или опускаете руки – выдох. При выполнении статических усилий старайтесь не задерживать дыхание.

• Использовать комплексы можно по-разному:

• ежедневно выполняя соответствующие комплексы вводной гимнастики (ВГ) и физкультурных пауз (ФП);

• выбрав из предложенных комплексов вводной гимнастики (ВГ) и физкультурных пауз (ФП) какие-то два, выполнять их в течение месяца, после чего выбрать следующие и т. д.;

• использовать упражнения комплексов вводной гимнастики (ВГ) и физкультурных пауз (ФП) для составления собственных комплексов, в которых будет учтены как специфика трудовой деятельности, так и недельная динамика производственной нагрузки;

• выполнять разные упражнения из комплексов, ориентируясь на потребность организма в конкретный момент и своё самочувствие.

**Дополнительно по теме:**

**Несколько примеров офисной гимнастики.**

Физкультминутка

**Комплекс 1**  
Исходное положение – сидя на стуле. Расслабьтесь. Выполните диафрагмальное дыхание. Вдох носом – надуть живот; выдох – живот втянуть.

1. Сядьте прямо. Смотрите перед собой. На вдохе потянитесь руками вверх, на выдохе опустите руки через стороны вниз. Повторите данное упражнение 2 - 3 раза.

2. Поочередно поднимайте и опускайте плечи (6 - 8 раз). Дыхание произвольное.  
3. Разведите руки в стороны ладонями вверх, сведите лопатки. Задержитесь в этом положении 2 - 3 секунды. Дыхание произвольное. Повторите 3-4 раза.

4. Спина прямая, кисти рук сжаты «в замок». Выгибая спину, выпрямите руки, потянитесь ладонями от себя. Выдох.

5. Спина прямая, руки опущены. Потянитесь макушкой к потолку, ладонями к полу в течение 5 - 7 секунд. Дыхание не задерживайте. Повторите 2 - 3 раза.

6. Возьмитесь руками сзади за спинку стула. Выпрямляя руки, прогнитесь, сведите лопатки, грудь вперед – вдох. Сгибая руки, округлите спину, плечи и локти вперед (4 - 6 раз). Выдох.

7. Пальцы «в замок», руки на уровне груди. На выдохе с силой потяните руки в стороны (3 - 4 раза).

8. Руками обопритесь о сиденье, ноги вытяните вперед и врозь. Выпрямляя руки, приподнимите таз, подбородок - на грудь, прогнитесь, напрягая ягодицы и спину. Сделайте выдох. Повторите 2-4 раза.

9. Положите кисть на противоположное плечо, локоть опустите вниз. Надавите на него другой рукой, приподнимая к плечу на выдохе (3-4 раза). То же выполняйте другой рукой.

10. Обопритесь о сидение ладонями прямых рук, пальцы вытяните вперёд. Максимально сведите лопатки, прогнитесь, одновременно втягивая живот. Потянитесь макушкой к потолку. Затем расслабьтесь: слегка ссутулившись, опустите руки вниз. (Дыхание не задерживайте).  
11. Сядьте прямо. Вытягивая шею вперед, опишите подбородком полукруг перед собой. Дыхание не задерживайте.

12. А) Ладонь расположите над ухом, локоть отведите в сторону. Теперь надавливайте кистью на голову, создавая напряжение в мышцах шеи, в течение 5 секунд. Опустите руку, подбородок опустите на грудь – расслабьтесь. То же проделайте с другой стороны.

Б) Ладони положите на затылок, локти разведите в стороны. Надавливайте затылком себе на руки. Затем расслабьтесь, опустите руки, подбородок опустите на грудь. Дыхание при этом не задерживайте. (Повторить 2 - 3 раза).

13. Повторите диафрагмальное дыхание. Вдох носом – надуть живот. Выдох – живот втянуть.

14. Встаньте спиной к стене, касаясь ее пятками, ягодицами, плечами и затылком (задержитесь в течение 30 секунд). Дыхание произвольное.

15. Руки согните в локтях, кисти - вверх. Теперь встряхивайте кистями в течение 15 секунд. Внимание! Вдох надо выполнять носом, а выдох – через рот. Все движения следует выполнять в медленном либо среднем темпе. Во время упражнений не запрокидывать голову назад.

**Комплекс 2**  
  
1. Вдохните носом воздух, затем резко выдохните через рот. При вдохе надувайте живот, при выдохе - втягивайте.

2. Повторите то же самое упражнение, только подключите руки: на вдохе потянитесь руками вверх, на выдохе - опускайте вниз.

3. Выполняйте вращения головой, разминая шею. Сначала вращайте по кругу в одну и в другую сторону, затем переходите к наклонам поочередно вперед-назад, вправо-влево.

4. Опускайте и поднимайте плечи, стараясь давать нагрузку мышцам, с силой втягивая голову в плечи при их поднятии, и опуская их, стремясь в пол.

5. Вращайте плечами сначала вперед, затем назад. Если позволяет одежда, положите кисти на плечи и выполняйте эти же круговые движения с помощью рук, работая локтями.

6. Заведите руки за спину и скрепите кисти в замок, при этом стараясь свести лопатки. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, после чего плавно переходите из этого положения, разнимая руки, расслабляя спину, чуть округляя ее, сомкните руки уже перед собой и потянитесь изо всех сил вперед.

7. Выпрямите спину, сомкните руки в замок над головой и на вдохе потянитесь вверх. Выдохните, принимая исходное положение.

8. Потрясите кистями рук, освобождая их от мышечного напряжения.

9. Растопырьте пальцы рук и интенсивно сгибайте их в кулак и разгибайте.

10. Сожмите кулаки и вращайте ими в разные стороны.

11. Сидя за столом, вытяните ноги параллельно полу, если это возможно, и потяните носки на себя, задерживаясь на несколько секунд, затем вытягивайте носки от себя. В заключение вращайте ступнями.

12. Обопритесь локтями в стол, туловище оторвано от спинки и чуть наклонено вперед. Раз - ноги вытягиваются параллельно полу, два - исходное положение. При выполнении этого упражнения чувствуется, как работают мышцы бедер, напрягаются мышцы живота и рук. Упражнение можно выполнять также, опираясь не локтями, а ладонями.  
  
**В комплекс физкультпаузы включаем следующие группы упражнений:**  
1. Ходьба.

2. Упражнения на поддерживание с глубоким дыханием.

3. Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса (наклоны, повороты туловища с большой амплитудой и активными движениями рук).

4. Упражнения на растягивание мышц ног, а также упражнения общего воздействия (приседания, бег на месте, подскоки).

5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (на растягивание и мышечное усилие, для сохранения хорошей осанки).

6. Упражнения на точность движений и концентрацию внимания.

**Комплекс 3**  
Исходное положение - сидя за рабочим столом. Для начала разомните кисти рук: сомкните пальцы в замок и проделайте несколько волнообразных движений, с силой сожмите-разожмите кисти в стиле школьного «мы писали, мы писали, наши пальчики устали», покрутите каждой кистью в отдельности.  
  
Перейдите к плечевому поясу. Для этого проделайте несколько раз круговые движения плечами назад и вперед, держа локти прижатыми к туловищу. Наклоните голову вправо-влево (не делайте резких движений, не стремитесь достать ухом плеча, если не получается, главное - размять мышцы).

Если вы работаете на вертящемся стуле, сделайте несколько поворотов, не отрывая носков ног от пола, поворачивая корпус и колени вправо-влево. Разомните ноги: поставив ногу на носок, повертите пяткой в разные стороны (для этого стоит разуться). Было бы неплохо иметь в офисе небольшой коврик с фактурной поверхностью, который можно было бы стелить под ноги. Тогда, разувшись, вы могли бы убить несколько зайцев сразу: дать отдохнуть ногам от обуви, получить пассивный массаж стопы, если вы просто сидите за столом, поставив стопы на коврик или активный массаж, если последуете следующему совету: Купите в зоологическом отделе игрушку для собак - небольшой мячик с «шипами», округлыми, достаточно толстыми, не острыми, то есть не способными зацепить и порвать капроновые колготки. Такой мячик можно катать ногой под столом (предварительно, разумеется, разувшись). Действие от работы не отвлекает, а пользы приносит массу, ибо известно, что именно на подошве ног располагаются активные точки, стимуляция которых очень полезна.