

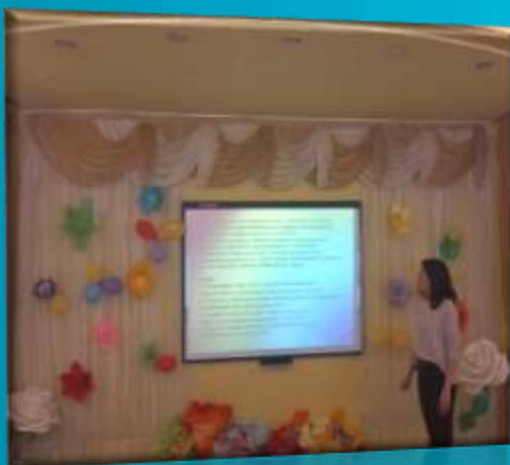
В процессе подготовки к реализации проекта «Производственная гимнастика. Перезагрузка» был проведён анализ паспортов здоровья сотрудников МБДОУ д/с № 6 «Здоровье» города Ставрополя, целью которого являлось выявление особенностей здоровья работников ДОУ, для определения нагрузки при выполнении комплексов упражнений.



В МБДОУ д/с № 6 «Здоровье» города Ставрополя проводится просветительская и мотивационная работа по формированию ЗОЖ сотрудников дошкольной организации.

Направления деятельности:

- Санитарно-просветительская работа по формированию здорового образа жизни;
- Профилактическая деятельность;
- Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа.

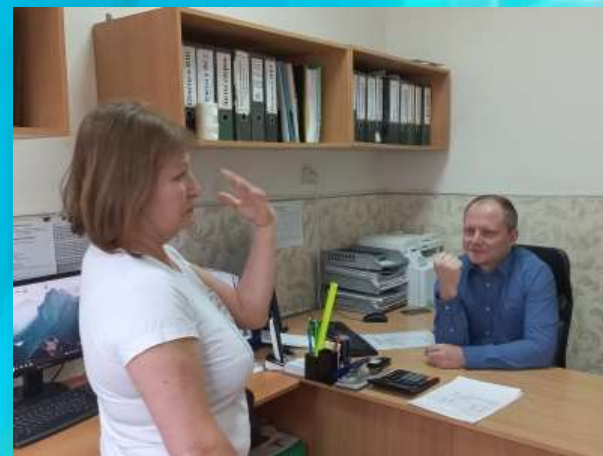




Производственная гимнастика – это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления.

Видами (формами) производственной гимнастики являются:

- вводная гимнастика;
- физкультурная пауза;
- физкультурная минутка;
- микро пауза активного отдыха.



Вводная гимнастика – организованное, систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений перед началом рабочего дня с целью быстрее вратывания 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.





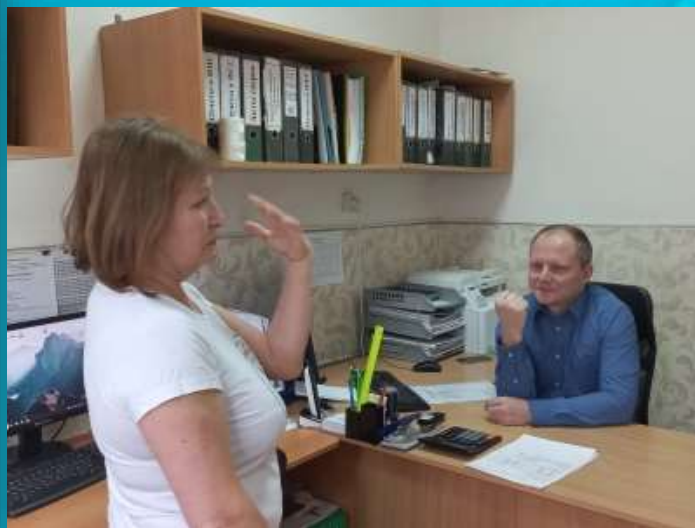
Физкультурная пауза – выполнение физических упражнений, составленных с учетом особенностей конкретного вида трудовой деятельности.

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. **Физкультурная минутка** 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.