

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 6 «Здоровье» города Ставрополя

Всероссийский конкурс «Здоровые решения» в 2022 году

в номинации: «Производственная гимнастика»

Проект на тему: «Производственная гимнастика. Перезагрузка»

авторы проекта:

Брусенцова И.Н. (Заведующий МБДОУ д/с № 6 «Здоровье»)

Соловьева И.Н. (заместитель по УВР)

Дагаева Е.С. (воспитатель по ФИЗО)

Лукьянова И.Н. (педагог-психолог)

г. Ставрополь, 2022 г.

Содержание

1. Введение, актуальность, цель, задачи, гипотеза.....	3
2. История появления утренней зарядки и производственной гимнастики...	4
3. Проведенные исследования в ходе работы.....	5
4. Значение производственной гимнастики в режиме рабочего дня.....	6
5. Формы производственной гимнастики.....	8
7. Выводы.....	9
8. Список использованных источников.....	11
9. Примерный комплекс упражнений (Приложение).....	12

1. Введение

Труд – истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно – мышечный аппарат – на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем спешная работа. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека. Для работника важна удобная рабочая форма, наличие исправного инструмента, хорошее освещение рабочего места. Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья.

Актуальность выбранной темы заключается в том: что современный труд приводит к перегрузкам одних функциональных систем организма и недогрузкам других, что неблагоприятно сказывается на общей дееспособности человека. Чтобы корректировать эти психофизиологические «перекося», необходимо проводить мероприятия направленные на повышение работоспособности трудолюбивого населения. Здоровье – самое дорогое, что есть у человека. Проблема здоровья актуальна во все времена. Сохранение и укрепление здоровья остается самой острой социальной проблемой общества в настоящее время.

Прошедшие годы стали годами борьбы с новой коронавирусной инфекцией COVID- 19. Мы живём в такое время, когда от каждого зависит здоровье семьи, коллектива и, наконец, общества в целом. Именно поэтому педагогам, так важно сформировать осознанную и ответственную позицию по

отношению к своему здоровью.

Цели: способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда; развитие личностного потенциала, обеспечение социально-эмоционального благополучия и сохранение здоровья членов профсоюзной организации – как образец для подражания для всех сотрудников; приобщение всех участников к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Выявить, к чему приводит перегрузка одних функциональных систем организма и недогрузка других.
2. Изучить, как подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность.
3. Разработать план активной поддержки оптимального уровня работоспособности работников детского сада во время работы и восстановления его после ее окончания.
4. Сделать выводы возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.
5. Активизировать физкультурно-оздоровительную работу сотрудников, через спорт.

Гипотеза – крепкое здоровье зависит от жизнедеятельности человека, его трудовой активности, творческих успехов, материального благополучия и образа жизни.

Объект исследования – труд как основа здоровой жизни человека.

Предмет исследования – Здоровье человека и общества как социальная ценность.

2. История появления утренней зарядки и производственной гимнастики.

В первый раз в нашей стране радиопередача «Утренняя зарядка» вышла 2 января 1929 года. Её ведущей была Ольга Сергеевна Высоцкая (11 июня 1906 – 26 сентября 2000, диктор Всесоюзного радио, народная артистка СССР, до

этого работавшая преподавателем физкультуры в школе. Первая телепередача «Утренняя зарядка» 1931 год. О. С. Высоцкая проводит первые уроки утренней гимнастики на телевидении. После Ольги Высоцкой долгие годы вёл передачи, длившиеся около 15 минут, Николай Гордеев. Его голос узнавала вся страна, ведь многие начинали свой день, включив утром радиоприёмник, слышали слова: «Начинаем урок утренней зарядки». Затем в 1970-х годах появились ещё две радиопередачи: в 7 часов 10 минут ежедневно начиналась «Утренняя зарядка для детей», а в 11 часов утра для взрослых «Производственная гимнастика». В годы СССР популярной была производственная гимнастика, выполняемая во всех предприятиях и учебных заведениях. В определенное время из фактически постоянно включенного радиоприемника доносилась веселая музыка, и жизнерадостный диктор начинал проводить упражнения. Работа на заводах и фабриках останавливалась и все сотрудники начинали энергично разминаться.

3. Проведенные исследования в ходе работы

Из Интернет источников я выявила, что по данным Всемирной организации здравоохранения, до 60 лет доживают только 60% тучных людей, до 70 лет - лишь 30%, до 80 лет - всего 10%. Подсчитано: 1 кг жировой массы влечет за собой формирование 300 км. дополнительных кровеносных капилляров, что приводит к излишней работе сердца и его быстрому изнашиванию. У 80% людей, страдающих ожирением, имеются патологические изменения сердечно-сосудистой системы и в первую очередь – повышение артериального давления. Ознакомившись с богатым опытом сотен предприятий, многочисленными научными исследованиями, проведенные за последние два десятилетия, как на производстве, так и в лабораториях, выявила следующие причины создавшие проблему введения рационально организованной производственной гимнастики в режим труда на различных участках современного производства:

- медленное вхождение в работу в начале рабочего дня;
- низкий уровень работоспособности в течении рабочего дня;

- наличие и отсутствие брака в течении дня;
- низкая производительность труда;
- неустойчивость уровня психофизических показателей и многое другое.

Высказывания великих людей:

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не могут заменить физические упражнения. Ж. Тиссо.

Знаменитый французский врач XVIII века.

Ходьба оживляет и одушевляет мои мысли. Оставаясь в покое я почти не могу думать, необходимо чтобы мое тело находилось в движении, тогда и ум тоже начинает двигаться. Ж. Ж. РУССО

Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное бездействие. АРИСТОТЕЛЬ

4. Значение производственной гимнастика в режиме рабочего дня.

Рациональный, научно обоснованный сменный режим труда и отдыха — это такое чередование периодов работы и перерывов на отдых, при котором сохраняется высокая производительность труда и высокий уровень работоспособности человека и отсутствует чрезмерное утомление в течение всей рабочей смены. Оптимальный режим труда и отдыха должен соответствовать следующим основным требованиям. Во – первых, он должен обеспечить высокую производительность труда, показателем которой может служить количество продукции, произведенной за смену, время, затраченное на единицу продукции, наличие и отсутствие брака. Во – вторых, он способствует сохранению высокого уровня работоспособности, который характеризуется следующими признаками: восстановлением функциональных показателей во время перерывов до уровня, низкого к до рабочему; наличием устойчивого уровня функциональных психофизиологических показателей во время работы и после окончания ее последовательных периодов; быстрой вработываемостью, длительным поддержанием высокого уровня работоспособности и продолжительности труда; предупреждением и ограничением развития глубоких стадий

производственного утомления. При определении эффективности вновь разработанного режима труда и отдыха необходимо сравнить регулирование ключевых физиологических функций до и после рационализации режима с существующими нормальными границами (пределами) и оптимальным уровнем определения данных ключевых функций. Для оптимизации сменного режима труда и отдыха, способности и производительности труда используется производственная гимнастика, отдельные упражнения и комплексы оздоровительно – профилактической гимнастики, ходьба, спортивные игры во время обеденного перерыва и другие средства восстановления работоспособности (массаж, водные процедуры, психорегулирующие занятия) .

Этапы реализации проекта.

Первый этап - подготовительный (организационно – деятельностный) этап: Изучение, анализ информационного и технического обеспечения проекта, диагностика участников проекта и планирование.

План мероприятий:

1. Анализ здоровья педагогов. Сохранение, укрепление и бережение здоровья педагогов.

2. Информационный.

Формирование мотивационной готовности педагогов участвовать в проекте, работа с педагогами в сети интернет. Выявление заинтересованности педагогов в других организациях и реализации проекта.

3. Подготовка к реализации проекта:

-индивидуальные беседы с работниками;

-создание предметно-пространственной развивающей среды: подбор атрибутов для игровой деятельности, ИКТ-ресурсов по данной теме;

-подбор материалов для продуктивной деятельности.

Второй этап – основной (исследовательский) этап реализации проекта.

Проведение просветительской, исследовательской и агитационной деятельности, направленной на пропаганду среди всех сотрудников

понимания ценности здорового образа жизни по проекту.

Третий этап – заключительный этап проекта.

Результаты проекта и перспектива на будущее.

5. Формы производственной гимнастики.

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, микропауза активного отдыха.

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

6. Выводы.

По результатам проделанной работы с 2019 года – по настоящее время делаем вывод, что через производственную гимнастику можно не только физически развиваться и прививать интерес к занятиям спортом, но оказывать благоприятное воздействие на здоровье организма и повышать работоспособность работников во время всего рабочего дня. Таким образом, самое драгоценное, что есть у человека – это его здоровье. Поэтому, ежедневное выполнение комплекса производственной гимнастики является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях - лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня. Мощное средство борьбы с утомлением – тренировка, которая предусматривает формирование оптимальных функциональных систем, обеспечивающих минимальное расходование физиологических резервов при заданной интенсивности, упрочение навыков, правильное распределение микро-пауз и перерывов в работе. Положительные эмоции обеспечивают быстрое включение в ритмику труда, длительное сохранение оптимальной работоспособности, способствуют более полной мобилизации физиологических резервов организма.

«Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой»!

Работа над проектом продолжается. А значит, наш детский сад будет расти и развиваться, в нём могут появляться новые объекты и обновляться уже имеющиеся. На мой взгляд, новизна проекта заключается в том, что любой педагог или дошкольное учреждение может самостоятельно выбрать наиболее значимые объекты, исходя из своих возможностей и условий, построить здоровьесберегающее пространство для своих работников.

Считаю, что такой творческий подход позволит обновить и модернизировать содержание имеющейся системы физкультурно-оздоровительной работы новыми инновационными идеями. И в заключение хочется отметить, что развитие личности педагога, происходит в деятельности, в процессе общения и накопления опыта. Участие в инновационной деятельности поможет всем педагогам донести до коллег свой успешный практический опыт, а значит повысить свою профессиональную компетентность.

Перспективами реализации проекта являются следующие задачи:

- заинтересовать и привлечь всех сотрудников к данному проекту
- формирование у работников потребности заботиться о своем здоровье;
- соблюдение правил сохранения своего здоровья в детском саду, дома, на улице;
- создание необходимых условий для организации деятельности по укреплению и сбережению здоровья в ДОУ;
- изменение отношения людей к данной проблеме.

Осуществлять работу по специально разработанному расписанию занятий, составленному с целью минимизации контактов сотрудников ДОУ.

8. Список использованных источников.

1. Физиология человека: Учебник / Под ред. В. М. Смирнова. М., 2015
2. Лукашевич Н. П., Сингаевская И. В., Бондарчук Е. И. Психология труда, 2017
3. Физиология человека: В 3 – х томах, под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса, 2017
4. Гужаловский А. А. «Основы методики и теории физической культуры «– учебник для техникумов физической культуры, москва, ФИС, 2016
5. Батурин А ., Гаппаров М., Коровников К. «Десять шагов к стройной фигуре», Советский спорт, Москва, 2016
6. Информация интернета.
7. Тони Литл «Главное техника» ТОО «ТП», Москва и ТОО «Спарк» Санк – Петербург, 2018

Приложение к проекту

Производственная гимнастика с использованием музыки

- 1.И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – наклон головы вперёд вправо 2 раза; 2 – вернуться в и.п.;3-наклон головы вперёд влево 2 раза,4- вернуться в и.п.
- 2.И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – наклон головы вправо; 2-и.п. 3 – наклон головы влево;4-и.п.
- 3.И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – поворот головы вправо; 2-и.п. 3 – поворот головы влево;4-и.п.
- 4.И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – подъем правого плеча вверх 2 раза; 2 – вернуться в и.п.;3-подъем левого плеча вверх 2 раз,4- вернуться в и. п ,5-подъем обоих плеч два раза;6- и. п. Повторить 2 раза
- 5.И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – подъем правого и левого плеча вверх поочередно; 2 – вернуться в и.п.;3- то же 4- вернуться в и. п. Повторить 4 раза.
- 6.И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – поворот плеч с наклоном вперед; 2 – вернуться в и.п.;3- то же 4- вернуться в и. п. Повторить 4 раза.
- 7.И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 –движение плечами вперед назад 3 раза; 2 – движение плечами назад вперед 3 раза Повторить 8 раз.
- 8.И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1- движение кистями: правая вверх, левая вниз 4 раза; 2- две кисти вместе вверх- вниз 4 раза. Повторить 2 раза.

- 9.И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны сжаты в кулак. 1- согнуть руки к плечам и вернуться в и.п. 4 раза; 2- сгибать руки к плечам поочередно начиная с правой руки 4 раза. Повторить 2 раза.
- 10.И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам сжаты в кулак. 1- выпрямить руки вверх 4 раза; 2 – выпрямлять две руки вверх поочередно 4 раза; Повторить 2 раза.
- 11.И. п. – стойка ноги на ширине плеч руки согнутые в локтях; 1-правая рука в сторону, назад; 2- левая рука в сторону, назад. Повторить 8 раз
3-две руки разводим в стороны одновременно. Повторить 8 раз.
- 12.И. п. – стойка ноги на ширине плеч руки на поясе. 1- наклоны в стороны с остановкой посередине; 2- по два наклона в одну и в другую сторону.
- 13.И. п. – стойка ноги на ширине плеч руки вдоль туловища. 1- наклоны вперед 2- вернуться в исходное положение. Повторить 2 раза.
- 14.И. п. – стойка ноги на ширине плеч руки вдоль туловища. 1- ноги сгибаем в коленях, отрывая пятки от пола, руки сгибаем в локтях; Повторить 4 раза; 2- тоже с наклоном туловища вниз; Вернуться в и.п.

Затем выполняются танцевальные движения.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

1. «Ладони»

Это разминочное упражнение для начала тренировки. Встаньте прямо, раскройте ладони вперед, будто кому-то их показываете. Локти опущены, руки не отводите от тела. Сделайте шумный вдох носом, одновременно сильно сжимая ладони в кулаки. На выдохе разожмите руки, расслабьте пальцы. Через четыре вдоха-выдоха отдохните три секунды. Сделайте 24 повтора.

2. «Насос»

Встаньте прямо, ступни расставлены на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклонитесь вперед, опуская руки к полу, но не касаясь его, и одновременно сделайте громкий и короткий вдох через нос на второй части поклона, закончив его в нижней точке. Слегка приподнимитесь и повторите упражнение на восемь вдохов. Наклоны должны выполняться ритмично и легко, не пытайтесь наклониться максимально низко, округляйте спину, опускайте голову.

Ограничения: повреждения головы и позвоночника, радикулит и остеохондроз, высокое давление.

3. «Кошка»

Упражнение представляет собой полуприсед с вращением тела. Встаньте прямо, ступни на ширине плеч и не отрываются от пола. Присядьте, одновременно поворачивая корпус и руки право, будто что-то ловите, а затем влево. Выдох должен быть естественным, колени полусогнуты, повороты делайте в районе талии.

Это упражнение можно выполнять, сидя на стуле или лежа в постели.

4. «Обнять плечи»

Встаньте прямо, руки согните в локтях и поднимите на высоту плеч. Разведите руки в противоположные стороны, как бы обнимая себя за плечи. При каждом объятии резко вдыхайте и выдыхайте воздух носом. Руки должны идти параллельно друг другу, не важно, какая из них окажется наверху. Когда вы освоите упражнение, можно усложнить его: слегка запрокинуть голову при скрещивании рук.

Ограничения: ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт.

Упражнение не рекомендуется выполнять в первую неделю тренировок.

5. «Большой маятник»

Это упражнение объединяет «Нанос» и «Обнять плечи». Стойте прямо, ноги на расстоянии чуть уже плеч. Наклонитесь вперед, вытяните руки к полу и сделайте вдох. Не останавливаясь разогните корпус и отклонитесь назад, обхватив плечи руками. Вдох «от пола», выдох «от потолка». Не

задерживайте дыхание и не пытайтесь его ускорить.

6. «Шаги»

Упражнение напоминает танцевальные движения в стиле рок-н-ролла. Его также называют «передний шаг». Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите согнутую в колене левую ногу до уровня живота, пальцы стопы вытянуты вниз. На правой ноге сделайте легкое приседание и шумно вдохните и выдохните через нос несколько раз. После приседания обе ноги должны на мгновение занять исходное положение. Повторите упражнение на вторую ногу. Корпус остается ровным, можно одновременно делать произвольные плавные движения руками на уровне талии.

Упражнение выполняется стоя или на ходу; можно перемещаться по комнате. Не забывайте о дыхании: строго одновременно делайте вдох и движение вверх.

7. «Ушки»

Встаньте прямо, взгляд перед собой. Наклоните голову вправо к плечу, одновременно делая короткий шумный вдох носом. Повторите на другую сторону. Плечи остаются на месте, руки опущены вдоль корпуса (можно держаться за штанины, чтобы исключить лишние движения). Выдох — пассивный, в промежутке между вдохами. Делать восемь вдохов по 12 раз.

8. «Перекаты»

Встаньте прямо, правая нога впереди, левая на расстоянии одного шага сзади. Переносите тяжесть тела на стоящую впереди ногу. Слегка присядьте на одной ноге и сделайте вдох, затем выпрямите колено и перенесите вес на ногу, стоящую позади. Всего нужно сделать от восьми до 32 вдохов-выдохов без остановки, меняя ноги. Это упражнение можно выполнять только стоя.

9. «Взлет вперед»

Встаньте прямо, ноги уже плеч, руки разведены в стороны, кисти сжаты в кулаки. Сделайте круговой мах руками вперед одновременно с коротким шумным вдохом через нос. Выдох будет пассивным, когда руки очерчивают круг назад. Не сгибайте их в локтях, не разжимайте кулаки. После восьми

круговых движений нужно сделать перерыв на пять секунд, во время которого руки опускаются и расслабляются. Всего 12 подходов.

10. Взлет вперед»

Упражнение «Взлет вперед» можно выполнять одновременно с «Шагами». Сделайте круговое движение обеими руками и одновременно поднимите одно колено. Слегка присядьте на опорную ногу, а затем вернитесь в исходное положение, опустив колено второй ноги. В этот момент происходит пассивный выдох. Сделайте от 32 до 96 вдохов-выдохов, чередуя ноги.