

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ

по организации перерывов на работе
и созданию соответствующих условий
для проведения физической зарядки
во время этих перерывов



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ ПИТАНИЯ**

**РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ**

**по организации перерывов на
работе и созданию соответствующих условий
для проведения физической зарядки
во время этих перерывов**

Алматы, 2012

УДК 613.7
ББК 51.24
Р 36

**Рекомендовано к изданию Объединенным Ученым советом
Казахской академии питания, Академии профилактической
медицины, Национального центра здорового питания
(протокол № 6 от 12 сентября 2012 г.)**

*Научный
руководитель* **Шарманов Т.Ш.** - доктор мед. наук, профессор, академик
НАН РК и РАМН, лауреат высшей премии ВОЗ имени
Леона Бернара и Государственной премии РК

*Руководство
подготовили:* **Каржаубаева Ш.Е.** – доктор мед. наук

Тажобаев Ш.С. – доктор мед. наук, профессор, лауреат
Государственной премии РК

Рецензент: **Слажнева Т.И.** – доктор мед. наук, профессор

ISBN 978-601-7408-41-1

Рекомендации предназначены для работодателей всех форм собственности по организации перерывов на работе и созданию соответствующих условий для проведения физической зарядки во время этих перерывов.

Выполнены в рамках реализации проекта Министерства образования и науки Республики Казахстан «Комплексная профилактика эпидемии избыточной массы тела и ожирения в Казахстане».

© Казахская академия питания, Алматы, 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Физическая культура в режиме рабочего дня	5
Комплексы упражнений производственной гимнастики для различных уровней физической нагрузки	9
Дополнительные средства повышения работоспособности	17
Алгоритм (порядок) организации производственной гимнастики на рабочем месте	18
Заключение	20

ВВЕДЕНИЕ

Одним из проявлений научно-технического прогресса является резкое снижение мышечных напряжений и двигательной активности в трудовой деятельности человечества. По мере увеличения механизации и автоматизации трудовых процессов сокращается двигательная активность, но увеличивается психо-эмоциональная нагрузка людей. В этих условиях необходимо применять физические упражнения с целью профилактики профессионального утомления, быстрого и качественного отдыха в процессе работы и нормализации деятельности функциональных систем организма человека после работы.

Физическая активность является одним из ключевых факторов в борьбе с современной эпидемией избыточной массы тела и ожирения, которая стала новой глобальной проблемой общественного здравоохранения.

Сегодня каждый четвертый житель планеты - 1,7 миллиарда людей, имеет избыточную массу тела или страдает от ожирения. Каждые 10 лет распространенность избыточной массы тела и ожирения возрастает на 10%.

Во всем мире излишний вес и ожирение приводят к 44% случаев заболевания диабетом, 23% случаев ишемической болезни сердца и 7-41% случаев некоторых раковых заболеваний вызваны избыточным весом и ожирением. В Европейском регионе 1 миллион смертельных случаев в год связаны с низкой физической активностью, 41% населения не вовлекаются на протяжении типичной недели в какие либо незначительные физические активности. Подсчитано, что каждая третья преждевременная смерть в мире связана с болезнями, вызываемыми ожирением и физической пассивностью человека.

В Республике Казахстан ожирение является одной из важнейших проблем для здравоохранения. По данным национальных исследований в 1995-96 годы в Казахстане 42% взрослого населения (или 4,36 млн людей) имели избыточную массу тела (27%) или ожирение (15%).

К предрасполагающим факторам развития избыточной массы тела и ожирения относятся снижение физической активности – гипокинезия, и уменьшение общих энергозатрат вследствие автоматизации производства и развития транспорта.

Работодатель сегодня должен понимать, что для нормального функционирования и воспроизводства рабочей силы, сохранения и укрепления здоровья, улучшения работоспособности и устойчивого развития современных предприятий важным является создание на производстве наиболее благоприятных условий труда и отдыха, внедрение производственной гимнастики в режим рабочего дня. Необходимым условием сохранения здоровья в про-

цессе труда является чередование работы и отдыха. Для формирования правильного режима труда и отдыха на производстве работодателю необходимо понимание значения физической культуры и спорта в применении к этим режимам.

Впервые в Государственной программе развития здравоохранения «Саламатты Қазақстан» на 2011 – 2015 годы предусмотрено объявление президентской номинации «Лучший работодатель, обеспечивающий условия ведения здорового образа жизни на предприятии» для повышения ответственности работодателей в вопросах охраны здоровья граждан.

Предложенные рекомендации и государственная политика в области охраны здоровья населения будут способствовать распространению физически активного образа жизни в Казахстане, профилактике избыточной массы тела и ожирения.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕЖИМЕ РАБОЧЕГО ДНЯ

При разработке рекомендаций и методики занятий производственной гимнастикой нами апробированы типовые комплексы упражнений применительно к пяти видам работ, различающихся по величине и объему мышечных усилий и нервно-психического напряжения на рабочем месте:

- 1) Работы, связанные со значительным физическим напряжением;
- 2) Работы, требующие равномерного физического и умственного напряжения – физический труд средней тяжести;
- 3) Работы, характеризующиеся преобладанием нервного напряжения при небольшой физической нагрузке, главным образом выполняемой в положении сидя;
- 4) Работы связанные с умственным трудом и зрительным напряжением;
- 5) Работы, выполняемые стоя.

Особое место в оптимизации режима труда и отдыха принадлежит производственной гимнастике. Богатый опыт сотен предприятий, многочисленные научные исследования, проведенные как на производстве, так и в лабораториях, утверждают пользу введения рационально организованной производственной гимнастики в режим труда на различных участках современного производства.

Производственная гимнастика - это 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.

Формы производственной гимнастики

В практике установились две формы производственной гимнастики:

- вводная гимнастика, проводимая до начала работы, и подготавливающая человека к рабочему дню;
- физкультурные паузы и физкультминутки, которые выполняются работниками во время перерывов в течение рабочего дня - активный отдых.

В середине и в конце рабочего дня применение комплексов физических упражнений физкультурной паузы и физкультурной минуты направлено на ускорение и углубление отдыха во время регламентированных перерывов.

В комплекс вводной гимнастики обычно включают следующие компоненты:

- Ходьба;
- Упражнения на поддержание с глубоким дыханием;
- Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса (наклоны, повороты туловища с большой амплитудой и активными движениями рук);
- Упражнения на растягивание мышц ног, а также упражнения общего воздействия (полу-шпагаты, приседания, бег на месте, подскоки);
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (на растягивание и мышечное усилие, для сохранения хорошей осанки);
- Упражнения на точность движений и концентрацию внимания.

Комплекс физкультурной паузы составляется, как правило, из следующих упражнений:

- Упражнения в потягивании;
- Упражнения для мышц туловища, рук и ног (сокращение и растягивание, сменяющиеся расслаблением);
- Упражнения махового характера для различных мышечных групп;
- Приседания, прыжки, бег, переходящий в ходьбу;
- Маховые движения ногами, позволяющие расслабить мышцы голени и стопы;
- Упражнения в расслаблении наиболее активно работавших мышечных групп с динамическими усилиями для других;
- Упражнения на точность и координацию движений.

Кроме этих двух форм производственной гимнастики существуют также «физкультминутки», состоящие, как правило, из двух-трёх упражнений (потягивание с глубоким дыханием, вращение туловища, приседание и другие). Они применяются для решения тех же задач, что и физкультурная пауза, как правило, при напряженном умственном и тяжелом физическом труде. Упражнения физкультминутки выполняются самостоятельно и гораздо чаще, чем физкультурная пауза (приблизительно в конце каждого часа работы).

Физкультминутки и физкультурные паузы позволяют значительно снижать утомляемость.

Утомление – это физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной деятельности и проявляющееся в снижении работоспособности, может возникнуть при любом виде деятельности - и при умственной, и при физической работе.

Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, нарушением внимания, главным образом трудностью сосредоточения, замедлением мышления и др.

Физическое утомление проявляется нарушением функции мышц: снижением силы, скорости, точности, согласованности и ритмичности движений.

Быстрота утомления зависит от специфики труда: значительно скорее оно наступает при выполнении работы, сопровождающейся однообразной позой, напряжением мышц, менее утомительны ритмичные движения. Важную роль в появлении утомления играет также отношение человека к выполняемой работе. Хорошо известно, что у многих людей в период эмоционального напряжения длительное время не возникают признаки утомления и чувство усталости. Обычно, когда необходимо продолжать интенсивную работу при наступившем утомлении, человек расходует дополнительные силы и энергию - изменяются показатели отдельных функций организма, например, при физическом труде учащаются дыхание и сердцебиение, появляются гиперемия лица, усиленное потоотделение и т.п. При этом продуктивность работы снижается, а признаки утомления усиливаются.

Утомленный человек работает менее точно, допуская сначала небольшие, а затем и серьезные ошибки. Недостаточный по времени отдых или же чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени нередко приводят к хроническому утомлению, или переутомлению.

Необходимо также обратить внимание на производственную гимнастику во время обеденного перерыва, если длительность его продолжительна - до 1 часа и более, а приём пищи был достаточно кратковременным. В этом случае в оставшееся до начала работы время целесообразно выполнить определенные виды упражнений с целью активизации отдыха и восстановительных

процессов. С этой целью в практике научно оправдано применяют комплекс лёгких двигательных упражнений (5-6 упражнений), который выполняется в медленном темпе в сочетании с глубоким дыханием и с расслаблением крупных мышечных групп. Выполняется комплекс, как правило, после спокойно-го сидения за 5-10 мин. до начала работы в течение 3-4 мин.

Вводная гимнастика

В начале трудового дня работоспособность сотрудников бывает несколько пониженной, и требуется некоторое время, чтобы организм в полной мере включился в работу и вошел в обычный оптимальный темп. Физические упражнения вводной гимнастики обеспечивают ускоренное вхождение в трудовую деятельность, способствуют высокой и устойчивой работоспособности, предотвращают раннее наступление утомления. Проводится вводная гимнастика обычно за 10 минут до начала работы. Длительность ее 5-7 минут. Для вводной гимнастики подбирают комплекс специальных физических упражнений с учетом характера производственных движений, ритма и других особенностей работы.

Физкультурная пауза, физкультминутка

Формой активного отдыха в процессе рабочего дня является физкультурная пауза и физкультминутка, которая предупреждает утомление и поддерживает высокую работоспособность. Она включает всего лишь несколько упражнений комплекса, продолжительностью 5-7 минут. Сроки включения физкультурных пауз в течение рабочего дня устанавливают, сообразуясь с особенностями трудовых процессов - степенью физической нагрузки, нервно-психическим напряжением, временем наступления утомления и т.д. Для профессий, где необходимы быстрые и точные реакции, большое напряжение внимания физкультурные паузы можно проводить 1-3 раза в день обычным групповым методом. Для работников умственного труда, а также занятых легким и средней тяжести физическим трудом, для тех, чья работа большую часть дня требует длительного пребывания на ногах, рекомендуются индивидуальные физкультурные паузы или физкультминутки по 2-3 минуты, во время коротких перерывов в работе с целью снижения утомления, возникающего вследствие продолжительного сидения, стояния, вынужденной неудобной рабочей позы, сильного напряжения внимания и зрения.

Физические упражнения в комплексах желательно периодически разнообразить, заменяя, примерно 1 раз в 10-14 дней новыми, сходными по влиянию на организм. Время проведения физкультурных пауз и физкультминуток устанавливают в зависимости от распорядка рабочего дня. В первой части

рабочего дня физкультурную паузу надо делать примерно после трех часов работы, можно проводить ее и во второй половине дня.

Занятия гимнастикой проводят, если позволяют условия, непосредственно у рабочих мест, желательно под музыку. Помещение перед проведением гимнастики должно быть проветрено. Систематическое проведение гимнастики на свежем воздухе позволяет повысить устойчивость организма к переохлаждению. Комплексы упражнений, предлагаемые телевидением, предназначены для людей, работа которых связана с малой подвижностью - умственный, а также легкий физический труд. Время трансляции не может устроить всех, так как начало рабочего дня разное, поэтому рекомендуется записать комплексы упражнений на диск и воспроизводить в наиболее удобное время. Запрещается производить занятия в помещениях при температуре воздуха выше 25°C и влажности выше 70%.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

При построении комплексов упражнений производственной гимнастики необходимо учитывать:

- 1) рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное);
- 2) рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или асимметричность, однообразие или разнообразие, степень напряженности движений);
- 3) характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений, монотонность труда);
- 4) степень и характер усталости по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, ощущение болей в мышцах, раздражительность);
- 5) возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики;
- 6) санитарно-гигиеническое состояние места занятий (обычно комплексы проводятся на рабочих местах).

2.1 Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для сотрудников, работающих сидя:



На счет:

1-2 - сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

3-5 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад разводят руки в стороны - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ногой.

6 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой - выдох, возвращаются в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

7-9 - стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх - вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула - выдох. Повторяют 3-4 раза.

10-11 - стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают держа вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая - выдох, выпрямляясь - вдох.

12-14 - стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз.

15-16 - сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

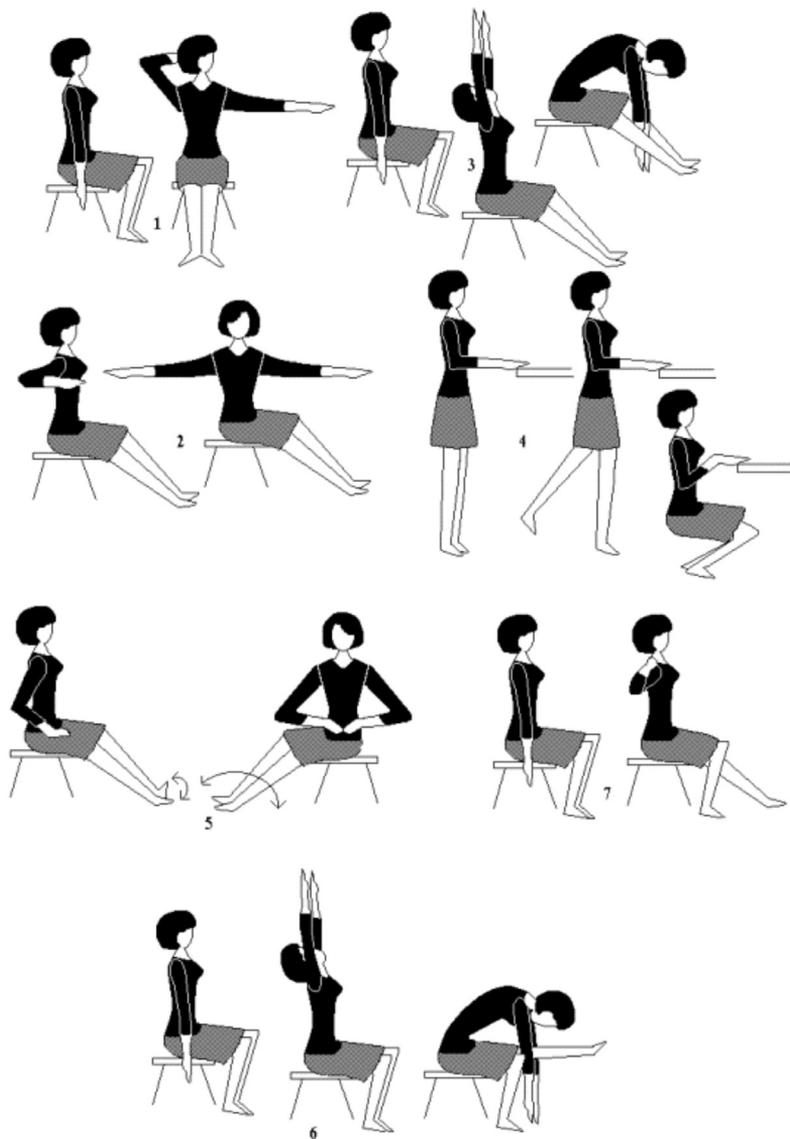
17 - сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

18-19 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед - вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

20 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок - вдох, возвращаясь в исходное положение - выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

На ряде предприятий и в организациях есть специалисты, длительное время работающие стоя. Это хирурги, архитекторы, парикмахеры, продавцы, преподаватели-лекторы и т.д.

2.2 Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для сотрудников, работающих стоя (исходное положение во всех упражнениях, кроме четвертого упражнения, - сидя на стуле):



На счет:

1 - скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз - выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.

2 - ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

3 - скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

4 - стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги, повторяют 8-10 раз дыхание произвольное.

5 - ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем развертывают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.

6 - сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

7 - сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз, повторяют 5-6 раз дыхание произвольное.

2.3 Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда:

На счет:

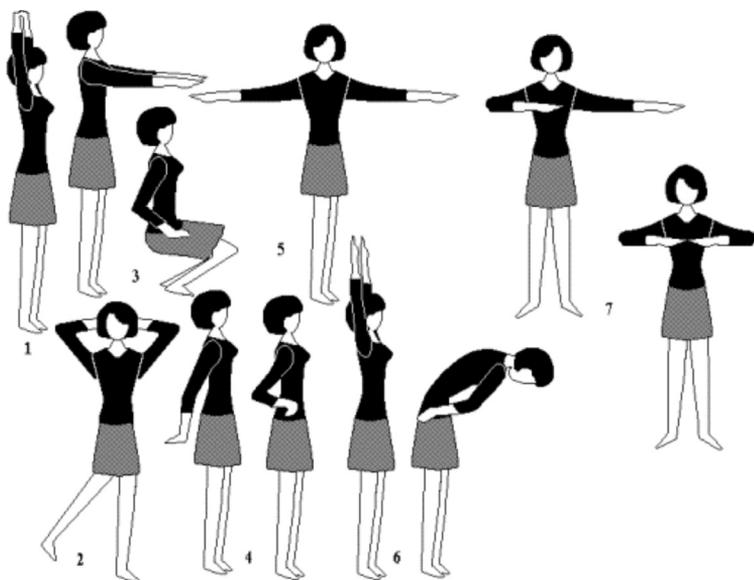
1 - потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены “в замок” - вдох, руки опускают - выдох.

2 - ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову - вдох, опуская руки и приставляя ногу - выдох.

3 - руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз - выдох, выпрямляясь руки назад, поднимаются на носки - вдох.

4 - прыжки на месте на носках, руки на поясе.

5 - руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.



6 - поднимая руки вверх прогибаются назад - вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на поясе - выдох.

7 - ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Поочередно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки - выдох.

Каждое упражнение повторяют 6-12 раз. Перед началом и в конце занятий - спокойная ходьба, после 4-5 упражнений для людей, более физически подготовленных, - ускоренная ходьба или бег 1-3 минуты.

2.4 Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работников, чей труд связан со значительным физическим напряжением

К представителям профессий, чей труд отличается большим физическим напряжением и выполнением разнообразных рабочих действий, часто в очень быстром темпе, относят формовщиков, прокатчиков, обрубщиков, строительных рабочих, шахтеров и др.

В комплекс для рабочих этой группы труда наряду с упражнениями, направленными на общее разностороннее укрепление организма, включаются упражнения на растягивание и расслабление работавших мышц. Одновременно полезно выполнение динамических упражнений поработавшими мышечными группами. Важное значение приобретает медленное выполнение упражнений с глубоким дыханием.

Физкультурную паузу полезно сочетать с легкими водными процедурами (после выполнения упражнений обтирать теплой водой шею, по пояс туловище и растираться полотенцем).

Комплекс физкультурной паузы для лиц, выполняющих тяжелую физическую работу, целесообразно составлять из следующих упражнений:

1. Упражнения в потягивании (как правило, прогибанием) с глубоким дыханием, заканчивающиеся расслаблением мышц рук и плечевого пояса.
2. Упражнения в глубоком дыхании и расслаблении мышц рук.
3. Отдых, сидя в удобной позе (или лежа) с расслабленными мышцами всего тела (1-2 мин.). Затем в этой же позе движения ногами.
4. Упражнения, способствующие улучшению осанки, подвижности суставов и растягиванию активно работающих мышечных групп (наклоны, повороты туловища).
5. Активные движения руками (вращения, рывки, круговые движения).
6. Упражнения для мышц ног, туловища (махи, выпады, приседания, прыжки, бег на месте).
7. Упражнения на совершенствование координации движений и концентрацию внимания.

2.5 Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для сотрудников, чья работа связана с умственным трудом и зрительным напряжением

Гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз помогает не только снять напряжение и усталость глаз, но и предотвратить их появление.

Комплекс упражнений для глаз, который поможет глазам отдохнуть при работе за компьютером, чтении книг и других видах работы связанных с напряжением глаз. А также этот комплекс будет полезен для самостоятельного восстановления здоровья и зрения.

Гимнастика для глаз делается без очков (кто носит очки), лицо неподвижное, работают только глаза, при движении глазами нельзя делать резких движений.

Быстро поморгали, лёгкое моргание только веками.

1. Смотрим прямо, глазами видим вверх, вниз (три раза). Поморгали.



2. Глазами вправо, влево (три раза). Поморгали.



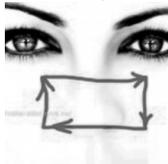
3. Глаза водим по диагонали. Право вверх, лево низ (три раза). Поморгали.



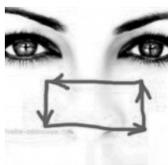
3.1 Обратная диагональ. Лево вверх, право низ (три раза). Поморгали.



4. Прямоугольник рисуем глазами. Подняли глаза наверх, рисуем верхнюю сторону, боковую вниз, низ, боковую вверх (три раза). Поморгали.



4.1. В обратную сторону прямоугольник (три раза). Поморгали.



5. Циферблат. Представьте огромные часы, где переносица центр циферблата, а лаза стрелки. Подняли глаза на 12 часов и двигаемся по кругу, почасовой стрелки, 3 часа, 6 часов, 9 и 12 часов (три раза). Поморгали.

5.1. Теперь против часовой стрелки 12, девять, 6, 3, 9 часов (три раза). Поморгали.



6. Змейка. Глаза в сторону и с хвоста начинаем рисовать змейку вверх вниз, верх вниз, до головы. И в обратную сторону вверх вниз, вверх вниз (три раза). Поморгали, поморгали, поморгали.



Эффективный комплекс упражнений для глаз следует выполнять три раза в день и сделать этот комплекс таким же ежедневным, как умывание.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

К дополнительным средствам относятся не только гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические стенки, но и различные тренажеры («бегущая дорожка», «велотренажер» и многие другие развивающие выносливость, силу, быстроту, подвижность суставов). Применение тренажеров повышает интенсивность занятий благодаря дополнительным нагрузкам, избирательно-му воздействию на отдельные функциональные системы, мышечные группы. Тренажеры позволяют строго дифференцировать физическую нагрузку. В настоящее время используются тренажеры с обратной информационной связью, позволяющие регулировать нагрузку в зависимости реакции организма. Для восстановительных процедур применяются различные массажеры.

Физические упражнения могут сочетаться или последовательно применяться с водно-тепловыми процедурами, способствующими расслаблению, восстановлению работоспособности (душевые установки с дождевым, восходящим, контрастным и другими вариантами водных потоков; подводный массаж, русские бани и сауны). С этой же целью используются музыкальное сопровождение физических упражнений и восстановительных процедур, комнаты психологической разгрузки специальными креслами для релаксации и видео- и аудиозффектами.

В помещении психологической разгрузки через средства аэрации воздуха могут поступать запахи цветов, хвойного леса, травы, скошенного сена, что также положительно влияет на процесс восстановления после профессионального труда.

АЛГОРИТМ (ПОРЯДОК) ОРГАНИЗАЦИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Для успешного внедрения производственной гимнастики на участках и во всех отделах Работодателю необходимо издать приказ по предприятию «О внедрении производственной гимнастики в режим рабочего дня». Для этого ввести перерывы в режим рабочего дня согласно графику и возложить ответственность за организацию проведения производственной гимнастики на мастеров участков и заведующих отделами. Непосредственное проведение производственной гимнастики возложить на общественных инструкторов отделов и участков. Администрации выполнять производственную гимнастику в своих кабинетах.

Общественных методистов направлять на обучающие семинары-тренинги по производственной гимнастике согласно распоряжению по предприятию.

Упражнения производственной гимнастики должны соответствовать специфике производства, а одежда – профилю профессии. Допускается выполнение упражнения, стоя или сидя. Проведение производственной гимнастики желательнее под музыкальное сопровождение.

Старший методист или инструктор должен знать: основы организации и методику проведения производственной гимнастики и физкультурно-оздоровительной работы, правила охраны труда, техники безопасности и производственной санитарии, основы научной организации труда.

Администрация предприятия (учреждения) создает необходимые условия для работы инструктора-методиста, обеспечивает ему право прохода в цеха и отделы предприятия для проведения производственной гимнастики и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Директор предприятия (работодатель)

Примерное распоряжение №

По цеху (отделу) _____ « _____ » 20__ г.

«О внедрении производственной гимнастики в режим рабочего дня».

Во исполнение приказа по предприятию «О внедрении производственной гимнастики в режим рабочего дня» № от _____ приказываю:

1. Внедрить производственную гимнастику на участках и во всех отделах. Для этого ввести перерывы в режим рабочего дня согласно графику.

2. Возложить ответственность за организацию проведения производственной гимнастики на мастеров участков и заведующих отделами. Непосредственное проведение производственной гимнастики возложить на общественных инструкторов: _____ (1-ый участок), _____ (2-й участок), _____ (отдел), _____ (отдел).

3. Мастерам и руководителям отделов выполнять производственную гимнастику на своих участках и в отделах.

4. Общественных методистов _____ направлять на семинары по производственной гимнастике согласно распоряжению по предприятию.

5. Начальнику планово-экономического отдела _____ подготовить заказ-наряд на изготовление подмостков для показа упражнений общественными инструкторами.

6. Общественным инструкторам еженедельно на оперативных совещаниях докладывать о ходе внедрения производственной гимнастики и ее эффективности.

7. Контроль за исполнением настоящего распоряжения возложить на заместителя начальника цеха (отдела) _____

Работодатель (директор)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Роль личности руководителя (работодателя) во внедрении физической зарядки в производственный коллектив трудно переоценить.

Специалисты высшей квалификации на определенном этапе своей профессиональной деятельности, как правило, становятся руководителями производственного, творческого, управленческого или другого коллектива. От того, насколько сам руководитель осознает роль и значимость производственной физической культуры для профессиональной дееспособности каждого члена коллектива, во многом зависит степень ее внедрения.

Проблема использования различных форм физической зарядки на производстве не простая, так как часто вступает в противоречия с общими экономическими показателями. При решении вопросов производственной физической зарядки руководителю коллектива приходится анализировать плюсы и минусы ее внедрения, сопоставляя человеческие аспекты этих мероприятий с экономическими возможностями производства, организации.

Однако в любом случае принятие решения во многом зависит от того, насколько сам руководитель понимает суть и значимость воздействия производственной физической культуры на работающего человека, на его здоровье и дееспособность. И здесь важна не только теоретическая подготовка, но и личный практический опыт.

Данные рекомендации помогут достичь понимания работодателями проблемы, будут способствовать организации перерывов на работе и созданию соответствующих условий для проведения физической зарядки во время этих перерывов.