

Рациональный режим труда и отдыха – это 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.

Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека ("контрастный" принцип построения отдыха). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с большими физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима определенная физическая работа. Рационально организованный трудовой процесс с чередованием физических и умственных нагрузок полезен для здоровья и чрезвычайно благотворно влияет на нервную, сердечно-сосудистую, костно-мышечную системы.

Особое место в оптимизации режима труда и отдыха принадлежит производственной гимнастике. Богатый опыт сотен предприятий, многочисленные научные исследования утверждают неоспоримую пользу введения производственной гимнастики в режим труда на различных участках современного производства.

Если вы работник умственного труда или большая часть вашего рабочего времени проходит в положении сидя с длительным сохранением однообразной позы (работники офисов, редакторы, программисты, администраторы и др.), вам поможет комплекс упражнений, который предлагается в этом буклете.

Все упражнения комплекса выполняются  
в среднем темпе.

Каждое из них необходимо повторить  
по 5-10 раз.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

398016, г. Липецк, Попова пер., д.5,  
Тел./факс 34-89-24, 34-64-66  
e-mail: iac-sport@yandex.ru  
www.sport-center48.ru



УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ



Государственное областное бюджетное учреждение  
«ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

**В рамках приоритетного проекта  
«Здоровый регион»**



**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА  
ДЛЯ РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА**



**ЗДЕСЬ  
ОБРЕТАЮТ  
ЖЕЛАНИЕ  
ЖИТЬ В ДВИЖЕНИИ!**

**ЛИПЕЦК**



**И.П.** - ноги на ширине плеч, руки на поясе  
**1** - наклон головы влево  
**2** - круговое вращение головой назад  
**3** - голову наклонить вправо  
**4** - круговое вращение головой вперед  
Повторить упражнение в другую сторону



**И.П.** - ноги на ширине плеч, руки к плечам  
**1-4** - круговые движения согнутыми руками вперед  
**5-8** - круговые движения согнутыми руками назад



**И.П.** - ноги на ширине плеч, руки вдоль тела  
**1** - руки поднять вверх, одновременно отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться  
**2** - вернуться в И.П.  
**3** - повторить то же самое с отведением левой ноги  
**4** - вернуться в И.П.



**И.П.** - ноги врозь, руки на поясе  
**1** - наклон к правой ноге  
**2** - вернуться в И.П.  
**3** - наклон к левой ноге  
**4** - вернуться в И.П.



**И.П.** - ноги врозь, руки на поясе  
**1** - правую руку вверх, наклон туловища влево  
**2** - вернуться в И.П.  
**3** - левую руку вверх, наклон туловища вправо  
**4** - вернуться в И.П.



**И.П.** - ноги врозь с опорой рук о спинку стула  
**1** - мах левой ногой в сторону  
**2** - мах левой ногой назад  
**3** - вернуться в И.П.  
**4** - мах правой ногой в сторону  
**5** - мах правой ногой назад  
**6** - вернуться в И.П.





Рациональный режим труда и отдыха – это 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.

Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека ("контрастный" принцип построения отдыха). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с большими физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима определенная физическая работа. Рационально организованный трудовой процесс с чередованием физических и умственных нагрузок полезен для здоровья и чрезвычайно благотворно влияет на нервную, сердечно-сосудистую, костно-мышечную системы.

Особое место в оптимизации режима труда и отдыха принадлежит производственной гимнастике. Богатый опыт сотен предприятий, многочисленные научные исследования утверждают неоспоримую пользу введения производственной гимнастики в режим труда на различных участках современного производства.

В комплекс для представителей профессий, чей труд связан с постоянной работой стоя (токари, фрезеровщики, рабочие конвейеров и поточных линий, парикмахеры, продавцы и др.), включены динамические упражнения, подобранные так, чтобы они не являлись дополнительной нагрузкой для мышц, которые участвовали в предшествующей производственной деятельности.

Все упражнения комплекса выполняются  
в среднем темпе.

Каждое из них необходимо повторить  
по 5-10 раз.

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

398016, г. Липецк, Попова пер., д.5,  
Тел./факс 34-89-24, 34-64-66  
e-mail: iac-sport@yandex.ru  
www.sport-center48.ru



УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ



Государственное областное бюджетное учреждение  
«ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

### В рамках приоритетного проекта «Здоровый регион»



### ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ РАБОТАЮЩИХ СТОЯ



**ЗДЕСЬ  
ОБРЕТАЮТ  
ЖЕЛАНИЕ**

**ЖИТЬ В ДВИЖЕНИИ!**

ЛИПЕЦК



**И.П.** - сидя на стуле, руки за головой  
**1-2** - локти развести пошире, голову отклонить назад, спину прогнуть  
**3** - вернуться в И.П.  
**4-5** - локти вперед, голову наклонить вперед, спину округлить



**И.П.** - сидя на стуле, руки на поясе  
**1** - левую руку вверх, наклониться вправо  
**2** - вернуться в И.П.  
**3** - правую руку вверх, наклониться влево  
**4** - вернуться в И.П.



**И.П.** - сидя на стуле, руки перед грудью  
**1** - туловище поворачиваем вправо, руки при этом разводим в стороны  
**2** - вернуться в И.П.  
**3** - то же самое движение в левую сторону  
**4** - вернуться в И.П.



**И.П.** - сидя на стуле, ноги вместе, стопы параллельны друг другу, руки на поясе  
**1-2** - тянем носок правой ноги вверх, затем опускаем вниз  
**3-4** - тянем носок левой ноги вверх, опускаем вниз



**И.П.** - сидя на стуле, ноги вместе, стопы параллельны друг другу, руки на поясе  
**1-2** - тянем пятку правой ноги вверх, опускаем вниз  
**3-4** - тянем пятку левой ноги вверх, опускаем вниз



**И.П.** - сидя на стуле, ноги вместе, стопы параллельны друг другу, руки на поясе  
**1-2** - поднимаем правую ногу вверх, опускаем вниз  
**3-4** - поднимаем левую ногу вверх, опускаем вниз





Рациональный режим труда и отдыха – это 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.

Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека ("контрастный" принцип построения отдыха). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с большими физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима определенная физическая работа. Рационально организованный трудовой процесс с чередованием физических и умственных нагрузок полезен для здоровья и чрезвычайно благотворно влияет на нервную, сердечно-сосудистую, костно-мышечную системы.

Особое место в оптимизации режима труда и отдыха принадлежит производственной гимнастике. Богатый опыт сотен предприятий, многочисленные научные исследования утверждают неоспоримую пользу введения производственной гимнастики в режим труда на различных участках современного производства.

В комплекс для представителей профессий, чей труд отличается большими физическими усилиями и выполнением разнообразных рабочих действий (формовщики, прокатчики, обрубщики, сталевары, строительные рабочие, ремонтники дорог, грузчики и др.), включены упражнения, направленные на общее разностороннее укрепление организма, а также упражнения на растягивание и расслабление работавших мышц.

Все упражнения комплекса выполняются в медленном темпе с глубоким дыханием.

Каждое из них необходимо повторить по 5-10 раз.

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

398016, г. Липецк, Попова пер., д.5,  
Тел./факс 34-89-24, 34-64-66  
e-mail: iac-sport@yandex.ru  
www.sport-center48.ru



УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ



Государственное областное бюджетное учреждение  
«ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

### В рамках приоритетного проекта «Здоровый регион»



### ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ РАБОТНИКОВ ТЯЖЁЛОГО ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



**ЗДЕСЬ  
ОБРЕТАЮТ  
ЖЕЛАНИЕ  
ЖИТЬ В ДВИЖЕНИИ!**

ЛИПЕЦК



**И.П.** - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища  
**1** - руки вверх, прогнуть спину и отвести правую ногу назад  
**2** - вернуться в И.П.  
**3** - руки вверх, прогнуть спину и отвести левую ногу назад  
**4** - вернуться в И.П.



**И.П.** - ноги врозь, руки вдоль туловища  
**1** - наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, а левая рука, сгибаясь, вдоль тела вверх  
**2** - вернуться в И.П.  
**3** - наклон влево, левая рука скользит по ноге вниз, а правая рука, сгибаясь, вдоль тела вверх  
**4** - вернуться в И.П.



**И.П.** - ноги на ширине плеч, руки в замок за головой  
**1** - локтем левой руки достать колено правой ноги  
**2** - вернуться в И.П.  
**3** - правым локтем дотронуться до левого колена  
**4** - вернуться в И.П.



**И.П.** - ноги широко расставлены, руки в стороны  
**1** - наклон вперед, пальцами левой руки потянуться к носку правой ноги  
**2** - вернуться в И.П.  
**3** - наклон вперед, пальцами правой руки потянуться к носку левой ноги  
**4** - вернуться в И.П.



**И.П.** - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища  
**1** - поднимаем правое колено, при этом обхватив его двумя руками  
**2** - вернуться в И.П.  
**3** - поднимаем правое колено, подтягивая его двумя руками  
**4** - вернуться в И.П.



**И.П.** - ноги на ширине плеч, руки на поясе  
**1** - выполнить полуприседание, руки вперед  
**2** - вернуться в И.П.  
**3** - то же самое упражнение  
**4** - вернуться в И.П.

