

Беседа на тему:

«Полезьа физкультурных пауз, физкультминуток»

Физкультпаузы и физкультминутки являются формой активного отдыха в процессе рабочего дня, предупреждают утомление и поддерживают высокую работоспособность. Несложные упражнения могут занимать несколько минут, при этом регулярное выполнение окажет благотворное влияние на организм уже в первый месяц.

Зачем нужна гимнастика на рабочем месте

Выполнение простых упражнений поможет отвлечься от текущих задач, разнообразить рабочие будни. Также занятия благотворно влияют на психическое здоровье. Ежедневное выполнение специальных упражнений придает бодрости, прибавляет силы и увеличивает работоспособность. Кроме того формируется выносливость – человек не чувствует усталость даже под конец рабочего дня.

Значительный оздоровительный эффект могут оказывать грамотно подобранные упражнения для шеи, для плеч, спины. Также важно выполнять специальные упражнения для ног – они позволяют предотвратить такую распространенную болезнь как варикоз.

Правильно подобранные упражнения позволяют предотвратить такие болезни как сколиоз и искривление позвоночника. В целом упражнения позволяют получить дополнительную энергию, что благоприятным образом скажется на работе – у работника увеличивается активность, повышается настроение, появляется желание работать более эффективно.

Стоит отметить, что если у человека уже имеется сколиоз, важно предварительно обратиться к врачу и подобрать специальные упражнения – не все виды гимнастики безопасны при данном виде заболевания.

Массовое развитие гимнастики началось еще в двадцатых годах. Она была призвана значительно повысить уровень физической подготовки людей и сформировать выносливость. Во всех уголках страны создавались спортивные центры – народ приучали к постоянной физической активности.

Особенно приветствовалась гимнастика во время рабочего дня: она считалась обязательной для профессий, связанных с сидячим образом жизни. Масштабы производственной гимнастики постоянно увеличивались – было рекомендовано выполнять целые комплексы упражнений, которые оказали благотворное воздействие на опорно-двигательный аппарат.

Стандартные методики выполнения упражнений сохранились до сих пор – эффективность их проверена годами и одобрена ведущими медиками.

Преимущества гимнастики на рабочем месте

Почувствовать тонус и освежиться прямо на рабочем месте поможет лёгкая пятиминутная зарядка – паузы, наполненные физической активностью, позволят избежать переутомления, добавить командного духа и бодрости. Рабочий день проходит быстрее и намного продуктивнее. Существуют даже производственные плакаты, которые регламентируют проведение гимнастики на рабочем месте. Разрабатываются специальные рекомендации по проведению комплекса упражнений, приводятся примеры наиболее эффективных упражнений.

Среди главных преимуществ выполнения специальных упражнений на рабочем месте можно выделить:

- улучшение кровотока;
- увеличение выносливости;
- снижение общего переутомления;
- качественная физическая подготовка;
- повышение иммунитета;
- поддержание оптимальной работоспособности.

Дополнительное выполнение регулярных физических упражнений значительно снижает воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды. Физические паузы не отнимают много времени – в среднем производственная гимнастика может длиться от 3 до 12 минут.

Небольшие паузы, сопровождающиеся физической активностью, важно выполнять не только в середине, но и в начале рабочего дня.

Вводная гимнастика

Ориентирована на быстрое включение организма в процесс работы. Оптимально подобранные упражнения благотворно влияют на нервную систему и позволяют максимально быстро включиться в рабочий ритм. Здесь важно использовать стандартные несложные упражнения: наклоны, небольшие махи ногами, вытягивания рук вверх максимально высоко.

Физкультурная пауза

В стандартном режиме выполняется в первой и второй половине дня. Главная цель – взбодриться и снять усталость. Обычно выполняется до 10 стандартных упражнений, выбирать виды гимнастики необходимо в зависимости от рода деятельности.

Физминутки в течение рабочего дня

Для выполнения не понадобится много времени – достаточно двух-трех упражнений, длительность которых составляет не более 2 минут. Упражнения предназначены для снижения локального переутомления. Важно выполнять хотя бы несложный комплекс при длительной сидячей работе. Физминутки можно делать до 5 раз в день.

Своеобразные микропаузы для достижения бодрости и отдыха помогают быстро снять утомление и приводят общее состояние нервной системы в порядок в течение нескольких недель.

Специально подобранный комплекс упражнений позволяет в максимально короткие сроки оживить общую двигательную активность всех суставов и благотворно воздействует на мышцы. Упражнения направлены на формирование правильной осанки, снижение нагрузки на зрение, а также некоторые варианты гимнастики предполагают общее снятие эмоциональной нагрузки – они избавляют от стрессовых состояний.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



НЕТ наркотикам!

НАРКОМАНИЯ (греч. "narke" — сон, оцепенение, и "mania" — страсть, безумие, влечение.) — хроническое заболевание, вызванное употреблением наркотиков. Наркотики вызывают физическую и психологическую зависимость в различной степени.

Наиболее распространенные виды наркомании: токсикомания (употребление лекарственных препаратов, не рассматриваемых в качестве наркотиков, химических и растительных веществ); алкоголизм (пристрастие к напиткам, содержащим этиловый спирт); табакокурение (пристрастие к никотину) и употребление препаратов конопли (гашиш, марихуана). Также распространено употребление психоактивных веществ алкалоидов мака (опий, морфин, героин), коки (кокаин) и многих других, включая современные синтезированные наркотики, например ЛСД, амфетамины и экстази.



НЕТ курению!

ТАБАКОКУРЕНИЕ — одной из наиболее распространенных вредных привычек является.

Табак — травянистое растение. В табачном дыме содержится более 4200 различных веществ, из которых свыше 200 опасны для организма человека. Среди них особенно вредны никотин, табачный деготь, окись углерода (угарный газ) и др. Сильными отравляющими и разрушающими организм человека свойствами обладают содержащиеся в табачном дыме радиоактивные вещества и тяжелые металлы. У курильщиков они накапливаются в бронхах, легких, печени и почках. Продукты сухой перегонки табака содержат деготь, смолы и вещества, обладающие канцерогенным действием (бензпирен).



НЕТ алкоголю!

АЛКОГОЛИЗМ — это психическое заболевание, неумеренное потребление алкоголя. В результате постоянного опьянения, у человека сильно ухудшается здоровье, падает трудоспособность, благосостояние и нравственные ценности. Алкоголизм характеризуется ещё тем, что человек становится зависим от алкоголя. Поэтому когда алкоголя нет, человек страдает и чтоб облегчить свои страдания, он повторяет приём спирта вновь и вновь. Алкоголизм несовместим со здоровым образом жизни.

АЛКОГОЛЬ опасен для жизни



ДА физкультуре и спорту!

ФИЗКУЛЬТУРА — это часть культуры, направленная на укрепление и сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни, сохранение отличного физического состояния на долгие годы. Физическая культура вобрала в себя многовековой опыт подготовки человека к жизни, и представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для гармоничного развития физических, психических и нравственных качеств человека. В процессе осознанной двигательной активности развиваются заложенные в человека природой психофизические способности.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗКУЛЬТУРЫ — игры и различные физические упражнения в постепенном увеличении нагрузки. Начиная с утренней зарядки, легких тренировок и заканчивая соревнованиями, установлением личных и всеобщих рекордов. Для достижения результата используются только естественные силы природы (солнце, вода, воздух), режим питания, гигиена, отдых.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ
Человек состоит из множества клеток, которые отвечают за все функции организма и защищают его (иммунитет). Чтобы организм работал нормально клеткам необходимо постоянно обновляться. Физические упражнения ускоряют их синтез, но только при умеренной нагрузке. Малополезный образ жизни ведет к нарушению обмена веществ и застою процессам, слишком большой физической нагрузкой истощает организм.



ДА здоровому питанию!

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и растроятий, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

Здоровое питание для здорового образа жизни не просто важно, это — основа! Организм получает силы, насыщается необходимыми элементами для развития и поддержания здоровья из тех продуктов питания, которые человек употребляет в течение всей своей жизни. И нельзя утром съесть полезную гречку, а вечером наесться фастфуда и сказать, что вы придерживаетесь здорового образа жизни. Диеты, временные отказы от вредных продуктов или редкое, периодическое употребление полезной натуральной пищи — это всё не имеет никакого отношения к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни предполагает четкое соблюдение правил питания и применение только полезного рациона.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ ГЛАЗ



Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы. На счет 1-4 открыть глаза, расслабить глазные мышцы. Посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1-4. Перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



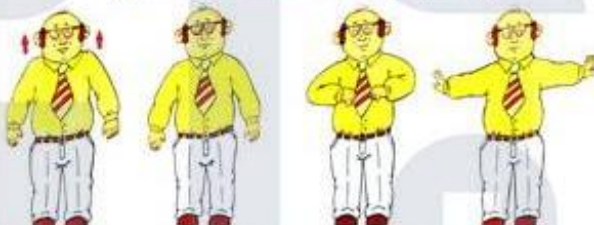
Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1-4. Перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1-4. Перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть "вправо-вверх-влево-вниз", затем вдаль на счет 1-6. Пропесть то же, но "влево-вверх-вправо-вниз" и снова посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА



Поднять ладони, опустить плечи. Повторить 6-8 раз. Расслабить плечи. Руки согнуть перед грудью. На счет 1-2 - дружно-наслае рыбки налад согнутыми руками. На счет 3-4 то же правыми. Повторить 4-6 раз. Расслабить плечи.



Ноги врозь. На счет 1-4 последовательные круговые движения руками назад; 5-8 - вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Расслабиться. Руки вперед. На счет 1-2 ладони вниз, 3-4 ладони вверх. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.



На счет 1 махом развести руки в стороны, слегка прогнуться. На счет 2, расслабить мышцы плеч, "уронить" руки и приподнять их крестно перед грудью. Повторить 6-8 раз.

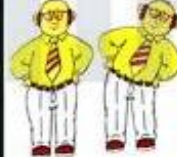
ДЛЯ ТУЛОВИЩА И НОГ



На счет 1-2 шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 3-4 - то же, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз.



Ноги врозь, руки за голову. На счет 1 резкий поворот налево, на счет 2 направо. Повторить 6-8 раз.



Ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 наклон туловища влево, 3-4 направо. Повторить 6-8 раз.



Ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 прогнуться назад, 3-4 вперед. Повторить 4-6 раз.



Ноги врозь, руки в стороны. На счет 1-2 резкий поворот направо, 3-4 влево. Повторить 6-8 раз.