

«Польза 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.