Основные формы занятий производственной гимнастикой:

**1. Вводная гимнастика.**Ее цель — ускорить протекание физиологических процессов в организме и повысить функциональную готовность **к**работе. Период врабатываемости организма при различных видах труда разный. Иногда он продолжается до 1,5—2 ч. Гимнастика перед работой позволяе значительно сократить период врабатываемости. Продолжительность вводной гимнастики 7—10 мин.  
**2. Физкультурная пауза.**С помощью физкультурных пауз, проводимых в режиме рабочей смены, обеспечиваются условия активного отдыха, достигается устойчивая, высокая работоспособность центральной нервной системы, снижается профессиональное утомление.

Время проведения физкультурных пауз определяется первыми признаками наступающего утомления. На занятие отводится до 10 мин. Для людей, занятых однообразным трудом, полезно проводить две физкультурные паузы: первую за 1,5—2 ч до обеденного перерыва, вторую — за такое же время до конца смены.

**3.** **Физкультминутки**(малые формы активного отдыха) имеют целью усилени деятельности функциональных систем организма, устранение застойных явлений в мышцах.

Физкультминутки состоят из 2—3 упражнений. Они практикуются там, где нет возможности проводить физкультурные паузы организованно.

**4. Микропаузы,**проводимые в течение 20—30 с непосредственно на рабочем месте в виде расслабления или выполнения 1—2 движений, снимают местное утомление мышц, принимающих основное участие в производственной деятельности.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

1. И. п. (исходное положение) - основная стойка. 1 - правую руку вверх, левую в сторону. 2 - поменять положение рук. 3 - правую руку вверх. 4 - вернуться в и. п.
2. И. п. - основная стойка. 1 - руки на пояс, правую ногу вперед на носок. 2 - руки вперед, правую ногу в сторону на носок. 3 - руки вверх, правую ногу назад на носок. 4 - вернуться в и. п.
3. И. п. - основная стойка. 1 - руки вперед грудью. 2 - шаг левой в сторону, руки в стороны. 3 - хлопок над головой. 4 - вернуться в и. п.
4. И. п. - основная стойка. 1 - правую руку вверх, левую в сторону. 2 - поменять положение рук, правую ногу назад на носок. 3 - поменять положение рук, правую ногу в сторону на носок. 4 - вернуться в и. п.
5. И. п. - основная стойка. 1 - полуприсед на левой ноге, правую вперед, руки на пояс. 2 - выпрямить левую ногу, руки вперед. 3 - опустить руки. 4 - приставить ногу.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ (УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ)

**Вариант 1**

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), медленно делать круговые движения глазами вверх - вправо - вниз - влево, потом в обратную сторону: вверх - влево - вниз - вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
4. Голова прямо, перевести взгляд на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо. Потом аналогичным образом вниз - прямо, вправо - прямо, влево - прямо. Проделать эти движения по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

**Вариант 2**

1. Закрыть глаза, на счет 1 - 4 сильно напрячь глазные мышцы, затем открыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть вправо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль и прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.
4. Быстро перевести взгляд по диагонали: направо - вверх, налево - вниз, потом прямо и вдаль на счет 1 - 6, затем налево - вверх, направо - вниз и снова посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

С учетом производственной ситуации рекомендуем проводить производственную гимнастику с 10.30 до 10.40 и физкультурную паузу с 16.30 до 16.35 (возможно смещение времени рекомендуемых перерывов в пределах 30 минут). Во время регламентированных перерывов следует проводить гимнастику общего воздействия, направленную на снижение утомления мышц шеи, плечевого пояса, рук, ног, а также гимнастику для глаз. Указанные мероприятия можно проводить непосредственно на рабочих местах.