муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка № 11 Красноармейского района Волгограда»
(МОУ Центр развития ребенка № 11)
ИНН 3448040690 КПП 344801001 ОГРН 1073461005221

Адрес: 400026, Россия, Волгоград, пр-кт им. Героев Сталинграда, 58.
Тел./факс: 8-8442-69-75-90. Эл. почта: moucrr11@volgadmin.ru

СОГЛАСОВАНО:
На заседании профсоюзного комитета
Протокол № 14 от «30» августа 2021г.
Председатель профсоюзного комитета
МОУ Центра развития ребенка № 11
_____ О.Н. Чужавская

УТВЕРЖДАЮ:
Введено в действие приказом
№ 119-ОД от «31» августа 2021г.
Заведующий МОУ
Центром развития ребенка № 11
_____ Т.А. Коннова

Здоровье – Надежда – Успех!

Методическое пособие по организации производственной гимнастики с учётом факторов трудового процесса сотрудников ДОО

Авторский коллектив:

Объедкова Елена Петровна, педагог-психолог;
Каблова Елена Евгеньевна, музыкальный руководитель;
Ключкина Анна Валерьевна, музыкальный руководитель, педагог по ритмике;
Ефименко Олеся Анатольевна, инструктор по ФИЗО;
Прохорова Анастасия Юрьевна, воспитатель, инструктор групповых программ аэробики;
Масленникова Ольга Михайловна, педагог дополнительного образования

Волгоград-2021

Содержание

Введение	**3**
Основная часть	
Условия и форма проведения производственной гимнастики	**6**
Ресурсы для проведения гимнастики	**6**
Содержание деятельности	
1.день недели — понедельник: «Психогимнастика»	**5--**
2 день недели — вторник: «Вокалотерапия»	**7-**
3 день недели — среда: «Barre-фитнес»	**9**
4 день недели — четверг «Калланетика»	**11**
5 день недели — пятница «Аэробика»	**15**
Заключительная часть	**23**
Приложение 1. Анкета «Отношение сотрудников детского сада к проведению производственной гимнастики»	**24**
Приложение 2. Материалы к тренингу по стрессоустойчивости	**25**
Приложение 3. Материалы к тренингу по профилактике эмоционального выгорания	**26**
Приложение 4. Журнал наблюдения за состоянием здоровья сотрудников МОУ Центра развития ребенка № 11 во время выполнения производственной гимнастики *(образец)*	**28**
Приложение 5. Анкета «Я и моё здоровье» (самодиагностика своего здоровья по результатам личного участия в выполнении комплекса упражнений производственной гимнастики).	**29**
Приложение 6. Тест диагностики самочувствия, активности и настроения (САН)	**30**

Введение

Методическое пособие **«Здоровье — Надежда — Успех!»** по организации производственной гимнастика с учётом факторов трудового процесса сотрудников ДОО» разработано авторским коллективом педагогов муниципального дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка № 11 Красноармейского района Волгограда» на основе рекомендаций учёных-практиков, а также собственного опыта работы, направленного на реализацию основ здоровьесбережения сотрудников дошкольного учреждения.

Цель работы, представленной в методическом пособии:
создание оптимальных условий для оперативного управления динамикой работоспособности и содействия максимальной производительности труда без ущерба для здоровья.

Задачи производственной гимнастики:
1) улучшение здоровья сотрудников дошкольного учреждения;
2) снижение профессионального утомления, улучшение работоспособности;
3) повышение общей культуры движений, улучшение двигательной координации;
4) эстетическое воспитание занимающихся, этому во многом способствует четкий, красивый показ упражнений, их выполнение с музыкальным сопровождением.

Отличительной особенностью представленного в методическом пособии опыта работы, является ***комплексный подход к организации производственной гимнастики***, обеспечивающей психологическое и физическое оздоровление и здоровьесбережение сотрудников детского сада.

В методическом пособии авторы раскрывают порядок, логику организационного сопровождения и технологию производственной гимнастики в дошкольном учреждении, включающей ***пять взаимосвязанных и реализуемых последовательно по дням недели модулей :***

понедельник ***Психогимнастика***	**1 модуль**: «Социально-психологический тренинг жизненных умений в рациональном самопознании и саморазвитии».
вторник ***Вокалотерапия***	**2 модуль:** «Вокалотерапия как способ пробуждения защитных сил организма».
среда ***Barre***	**3 модуль:** «Barre-фитнес — гимнастика для всех»**.**
четверг ***Калланетика***	**4 модуль:** «Калланектика — творческая адаптация статической тренировки мышц».
пятница ***Аэробика***	**5 модуль:** «Классическая аэробика для начинающих».

Выбранная последовательность чередования программ, задействованных в производственной гимнастике не случайна. После выходных бывает сложно настроиться на рабочий ритм, особенно, если ты работник дошкольного учреждения. Ведь каждый понедельник мы встречаем с утра 30 воспитанников и каждого надо приласкать, успокоить, побеседовать с родителями. Одним словом, понедельник — «день тяжёлый» и, несомненно, нужен хороший психологический настрой. Поэтому производственная гимнастика в ***понедельник*** — это ***психогимнастика*** (социально-психологический тренинг).

Во ***вторник*** необходимо «разбудить» защитные силы организма, как ничто другое с этим справится ***вокалотерапия***. Вокалотерапия — это хороший тренинг. Когда человек поет, во внутренних органах возникает вибрация. Пение активизирует в чело-

веке энергетические центры, которые, в свою очередь, влияют на связанные с ними жизненно важные органы и системы. Пение благотворно действует на почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

В ***среду*** можно приступать к упражнениям, которые развивают силу мышц и выносливость. **Barre-фитнес** отлично справится с этой задачей. Barre-фитнес подходит всем – в их числе даже те, кто восстанавливается после травмы, и кому противопоказано поднимать тяжести. При некоторых заболеваниях, например артрите и остеопорозе, тренировки тоже разрешены.

В ***четверг*** постепенно увеличиваем нагрузку на мышцы и предлагаем заняться ***калланетикой***. Этот вид гимнастики подходит для любого возраста и уровня физической подготовки. Применение калланетики повышает функциональную возможность анализаторных систем, увеличивает мышечную силу и выносливость, увеличивает жизненную ёмкость лёгких, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы.

Пятница. Завершение рабочей недели должно пройти на эмоциональном подъёме. Бодрое настроение и хороший мышечный тонус поддержит ***классическая аэробика***. В нашем случае, аэробика — это синтез гимнастических, танцевальных, силовых упражнений, выполняемых в сопровождении ритмичной музыки. Музыка задает ритм и темп этих упражнений.

Перед внедрением комплекса производственной гимнастики он был презентован сотрудникам на собрании трудового коллектива. Позитивное отношение сотрудников детского сада к проведению производственной гимнастики с использованием представленного комплекса было выявлено с помощью анкетирования *(Приложение 1).*

Авторами пособия предусмотрен ***медицинский контроль*** состояния здоровья сотрудников дошкольного учреждения, который в конце каждого месяца проводит медицинская сестра дошкольного учреждения. Наблюдения фиксируются в специальном журнале наблюдения за состоянием здоровья сотрудников МОУ Центра развития ребенка № 11 во время выполнения производственной гимнастики *(Приложение 4)*. Особое внимание медицинский работник обращает на жалобы, если таковые имеются (головокружение, быстрая утомляемость, учащенное сердцебиение и др.), даёт соответствующие рекомендации. Кроме того у сотрудников, занимающиеся производственной гимнастикой, есть возможность провести самодиагностику своего здоровья в форме анкеты-опроса «Я и моё здоровье» *(Приложение 5)*, отметить успехи или недочёты. Величину физической нагрузки во время производственной гимнастики устанавливает сам участник в соответствии с возрастом, физической подготовленностью и состоянием здоровья. Степень физической нагрузки определяется с учетом субъективных ощущений занимающихся во время занятий и после него. Анализ состояния здоровья занимающихся крайне важен, так как индивидуальный подход к ним в процессе занятий является решающим условием эффективности занятий. Поэтому каждый квартал среди занимающихся производственной гимнастикой проводится тестирование диагностики самочувствия, активности и настроения (САН) *(Приложение 6).*

В методическом пособии представлен примерный план проведения производственной гимнастики на один месяц.

Представленный в методическом пособии «Производственная гимнастика с учётом факторов трудового процесса сотрудников ДОО» опыт работы технологичен и при желании воспроизводим и применим в любой дошкольной образовательной организации.

Основная часть

Условия и форма проведения производственной гимнастики:

- занятия проводятся дистанционно в групповых помещениях с использованием платформы Zoom;
- режим — ежедневно (понедельник — ятница) по подгруппам (1-я подгруппа — педагоги, 2-я подгруппа — помощники воспитателей);
- время проведения производственной гимнастики: 1-я подгруппа — 13.30–13.40; 2-я подгруппа — 13.40-13.50;
- продолжительность занятия — 10 минут.

Ресурсы для проведения гимнастики:

- доступ к платформе Zoom (наличие мобильного телефона);
- удобная спортивная одежда и обувь (среда — пятница);
- инициативная группа для показа (демонстрации) упражнений всем участникам производственной гимнастики (в нашем случае — это авторы краткосрочных программ).

Содержание деятельности

1 день недели — понедельник: Психогимнастика

Актуальность. Сотрудник дошкольного учреждения, как и любой другой человек, может страдать от психических или эмоциональных проблем с окружающими, что неблагоприятно сказывается на его здоровье. Статистика показывает, что ежегодно каждому пятому требуется помощь профессионального психолога или психотерапевта. А плохое настроение или депрессия «накрывают» практически каждого. Особенно это касается педагогов дошкольных учреждений, так как их жизнь сопровождается высокой ответственностью и эмоциональной включенностью в деятельность, то есть, процесс работы ведет к эмоциональным перегрузкам.

Главная **задача** психогимнастики под руководством педагога-психолога оказать профессиональную помощь в преодолении проблем, поиска скрытых ресурсов педагога, повышении самооценки, улучшении эмоционального самочувствия и создание комфортных условий для развития. Психологические тренинги направлены на оказание помощи участникам в осознании собственных потребностей, в определении иерархии достижения целей, в поиске способов достижения.

Структура занятий всегда одинакова, что позволяет сотрудникам быстро усвоить алгоритм психогимнастики и улучшить её результативность.

Структура занятий	
1. Приветствие.	4.Теоретическая и практическая работа по теме.
2. Знакомство с целью.	5.Нейрогимнастика.
3. Формирование положительного отношения к себе.	6.Рефлексия и ритуал прощания.

неделя/тема	Задачи	Основные этапы психогимнастики
<u>1 неделя</u> Способы повышения стрессоустойчивости *(Приложение 2. Образец материалов к тренингу по стрессоустойчивости)*	•повышение стрессоустойчивости; • развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы; • тренировка коммуникативных навыков.	1. Приветствие. Ознакомление с целью занятия. 2. Упражнение «Похвастайся соседом». 3. Методика для диагностики состояния стресса К. Шрайнера 4.Экспресс приемы управления стрессом. 5. Нейрогимнастика (упражнения «Ножницы»). 6. Ритуал прощания: упражнение «Гадание на именах».
<u>2 неделя</u> Самодиагностика и профилактика эмоционального выгорания *(Приложение 3. Образец материалов к тренингупо профилактике эмоционального выгорания)*	-Передача психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления; -Развитие эмоциональной устойчивости; -Профилактика эмоционального выгорания	1. Приветствие. Ознакомление с целью занятия. 2. Упражнение: «Здравствуйте, моё настроение цвета…» 3.Экспресс диагностика эмоционального выгорания у педагогов О.Л.Гончаровой 4. Советы по самостоятельному преодолению эмоционального выгорания 5. Нейрогимнастика (упражнения «Зайчик-лисичка». 6. Ритуал прощания: упражнение «Гадание на именах».
<u>3 неделя</u> Техника работы с целями	-Сформировать навык целеполагания; -Формировать мотивацию достижения поставленных целей	1. Приветствие. Ознакомление с целью занятия. 2. Упражнение «Остров мечты». 3. Психология целеполагания: видеть цель, верить в себя и не замечать препятствий (семь шагов). 4. Упражнение «Коллаж мечты» – техника работы с целями. 5. Нейрогимнастика (упражнения «Яблоко-червяк». 6. Ритуал прощания: упражнение «На занятии мне было…».
<u>4 неделя</u> Сплочение педагогического коллектива	-Создание благоприятного психологического климата; -Развитие коммуникативных навыков; -Развитие самоуправления, взаимозависимости и активности.	1. Упражнение «Здравствуй друг». Ознакомление с целью занятия. 2. Упражнение «Прекрасный сад». 3. Игра «Встреча взглядами». 5. Нейрогимнастика (упражнения «Ухо-нос». 6. Ритуал прощания: упражнение «Подарок».

2 день недели — вторник: Вокалотерапия

Атуальность. Вокалотерапия – это лечение пением и звуками. Голос – это уникальный музыкальный «инструмент», данный человеку самой Природой. Голос человека вибрирует всегда, когда он звучит (при разговоре, пении, шепоте). И более совершенного (в частности, с терапевтической точки зрения) музыкального инструмента, подходящего для конкретного человека, просто не существует. Научившись выражать свое состояние голосом, сотрудники дошкольного учреждения получают эффективнейшее средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. Свойства голоса выражать чувства и эмоции наилучшим образом проявляются в искусстве пения. Петь в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Пение – уникальная дыхательная гимнастика, в которой учитывается все. Пение вылечивает бронхиальную астму и прочие бронхо-легочные заболевания, гайморит. Пение как раз и помогает наладить правильное дыхание.

Цель применения вокалотерапиии в производственной гимнастике:
выявлять и стимулировать наивысший потенциал сохранения здоровья путем формирования певческих и двигательных навыков

Задачи:

- научить правильно пользоваться голосовым аппаратом, используя приемы различного дыхания;
- побуждать к умению самостоятельно использовать здоровьесберегающий потенциал своего организма в различных жизненных ситуациях;
- развивать навыки владения и управления своим телом;
- адаптировать дыхательные функции организма.

неделя/тема	содержание	музыкальный материал
1 неделя	**1. Дыхательный разогрев:** проводится дозированная гипервентиляция легких при спокойном вдохе и выдохе. И. П. — стоя на двух ногах, руки опущены вдоль туловища. Упражнение выполняется на 4счета - вдох, на 4 счета- выдох, плавно поднимая и опуская руки. *Упражнение повторяется 4-5 раз*. **2. Голосовое упражнение «Тканевая вибрация»:** И. П. — ноги на ширине плеч, глаза закрыты. Губы мягко соприкасаются. После глубокого вдоха произносится звук «В-в-в-в», негромко, как будто завывает ветер, до полного выдоха, при этом добиваться ощущения вибрации во всем теле, преимущественно в области лица. Губы расслаблены до появления «щекотки».	На занятии используется фоновая музыка: М. И. Глинка «Жаворонок», А.К. Лядов «Музыкальная табакерка». Эти произведения создают умиротворяющий эффект.
2 неделя	**1. Дыхательная гимнастика для тонизации мышц:** дыхание проводится более интенсивно с задержкой и сильным коротким выдо-	В.А. Моцарт «Маленькая ночная серенада», «Турецкое

	хом. И.П. стоя на двух ногах, руки опущены вдоль туловища. Упражнение выполняется на 4 счета:1,2,3-вдох (руки поднимаются вверх), на 4- выдох, руки резко опускаются вниз. Упражнение повторяется 4-5 раз. **2.Голосовое упражнение «Грудная вибрация»:** Громко произносим звук «Ж-ж-ж-ж», ладони при этом лежат на груди. Получается мощный звук. Этот звук очень хорошо лечит кашель.	рондо». Эти музыкальные произведения имеют возбуждающий эффект и пробуждают работоспособность.
3 неделя	**1. Дыхательная гимнастика «Диафрагмальные толчки»:** дыхание берется резко, отрывисто, при этом, выпячивая живот. И.П. Стоя на двух ногах, руки согнуты в локтях или лежат на диафрагме, чтобы чувствовать дыхательные толчки. Упражнение выполняется на 4 счета (1,2,3,4-короткие вдохи; 1.2.3.4-короткие выдохи). **2.Голосовое упражнение «Диафрагмальная вибрация»:** Громко и высоко произносим и пропеваем звук «Н-н-н-н», при этом одна рука лежит на макушке головы, а вторая на диафрагме. Это упражнение очень хорошо снимает зубную и головную боль.	Э. Григ «Утро», И.С. Бах «Шутка».
4 неделя	**1. Дыхательная гимнастика, направленная на расслабление мышц** (релаксация): И.П. лежа на коврике руки вдоль туловища: на 4 счета- вдох, на 4 счета- выдох. Дыхание спокойное и ровное. **2.Голосовое упражнение «Расслабляющая вибрация»:** Спокойно в среднем регистре произносится и пропевается рычащий звук «Р-р-р-р». Это произносится для того, чтобы снять усталость. Эти произведения успокаивают, расслабляют и создают атмосферу покоя.	К. Дебюсси «Облака», К.В. Глюк «Мелодия».

3 день недели — среда: Barre

Актуальность. Особых спортивных навыков для занятий барре-фитнес не требуется, барре подходит даже новичкам. Основная его идея– укрепить мышцы кора – те, которые отвечают за красивую осанку, здоровый позвоночник, гибкость и сильное, подтянутое тело. В среду производственная гимнастика ориентация не только на физическую подготовку, но и на совершенствование своего эстетического вкуса, формированию которого способствует использование в качестве музыкального сопровождения целостного музыкального произведения. Во время занятий баре внимание человека акцентируется на анализ тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку.

Цель:

Гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, на основе физических возможностей человека.

Задачи:

- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости;
- формирование правильной осанки;
- тренировка подвижности нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли.

Инвентарь для тренировки баре: коврик, стул со спинкой (он может заменить станок). Обувь (в том числе пуанты) здесь не нужна – тренировка проходит босиком, в носках или чешках с антискользящей подошвой. Что касается одежды, то подойдет обычный спортивный комплект (леггинсы, топ) – главное, чтобы он не сковывал движения. В целом, сотрудник выбирает ту одежду, в которой ему будет удобно.

неделя/тема	содержание	музыкальный материал
1 неделя	1.**Работа над корпусом тела**. И.П. – сесть на пол, ноги положить вместе. Медленно под музыку наклониться вперед, с каждым разом пытаясь наклониться ниже. Стопы – вначале вытянутые, потом сокращенные. *Техника выполнения.* Спину и колени нужно держать прямо. При помощи этого упражнения растягивается задняя поверхность бедра. Способствует исправлению осанки и укреплению спинных мышц. **2.Наклоны.** И.П. — поставить ноги вместе, выпрямить колени, расправить плечи, втянуть живот. *Техника выполнения.* Наклонить вперед с прямой спиной, опустив руки через стороны. Не сгибая колени, достать руками пол. Медленно вернуться в исходное положение.	И.Крутой «Колыбельная Сашеньке»
2 неделя	**1.Разминка голеностопа.** И.П. — правую удерживайте на полной стопе, левую согните в колене, подняв на полу-	Michael Jackson – «Little Susie»

	пальцах. *Техника выполнения.* Ставим правую ногу на полупальцы, а левую опускаем на всю стопу. Одновременно со сменой ног поднимаем руки вверх через стороны. **2.Выпады.** И.П. — ставим ноги вместе, правую – на полную стопу, левую – на полупальцы. Выпрямляем спину, опускаем плечи, втягиваем живот. И.П. —. Сгибаем правое колено, делаем шаг назад левой ногой и ставим стопу на пол. Одновременно с этим поднимаем руки в третью позицию. Возвращаемся в исходное положение, опуская руки в третью позицию.	
3 неделя	**1.Плие в сторону.** И.П. — стать прямо, втягивая колено, живот и ягодицы. Стоим в первой позиции ног. *Техника выполнения.* Округляем локти. Делаем широкий шаг вправо правой ногой и опускаемся в присед – плие. Одновременно с уходом в плие разведите руки в стороны до уровня плеч ладонями вниз. Тянем колени в стороны, не сгибая спину, шею держим прямо. Ставим левую ногу, возвращаясь в исходное положение. **2.Плие на полупальцах.** И.П. — стоя боком к опоре, опираясь на нее рукой. Ноги ставим в первую позицию, соединив пятки и расставив врозь носки. Ягодичные и брюшные мышцы должны находиться в напряжении. *Техника выполнения.* Поднимаемся на носочки и, разводя колени в стороны, выполняем плие. В верхней точке колени должны быть полностью выпрямлены.	Lara Fabian «Broken Vow»
4 неделя	**1.Махи ногой вперед.** И.П. — стоя боком к опоре, ставим ступни в первую позицию. Спину держим ровно, неопорная рука — на поясе. *Техника выполнения.* Максимально напрягая ногу, выполните махи ногой вперед, не распрямляя колено. Стараясь поднимать ногу как можно выше: примерно до уровня груди. **2.Отведение ноги назад. Упражнение а укрепление мышц ног.** И.П. — стоя лицом к станку, как и в предыдущем упражнении. *Техника выполнения.* Наклон тела должен	Валерия «Маленький принц»

	представлять праллель по отношению к полу, а угол между ногами должен представлять 90 градусов. Перенести вес тела на одну ногу, а вторую отвести назад и максимально вверх, пружиня ею.	

4 день недели — четверг: Калланетика

Актуальность. Работу сотрудников дошкольного учреждения нельзя назвать малоподвижной. Практически весь рабочий день сотрудники детского сада, за исключением отдела делопроизводства, находятся в движении. Но во многом это не те движения, которые положительно сказывается и на состоянии здоровья, и на возможностях человека во всех сферах жизни. Поэтому по четвергам, отталкиваясь исключительно, от понятия – «Здоровье», в производственной гимнастике используется комплекс «Калланетика». Что это такое? Это медленная, спокойная по форме гимнастика со статической нагрузкой. Это доступная форма двигательной активности в режиме трудового дня всех категорий работников нашего учреждения. Она высокоэффективна и способствует подтяжке мышц и быстрому снижению веса и объемов тела. Активизирует иммунную систему организма.

Цель. Способствовать повышению профессиональной работоспособности, снятию утомления через стимуляцию различных мышц тела.

Задачи:

1.формирование мышечной структуры, снятие мышечного напряжения;
2.активизация обмена веществ, ускорение процессов метаболизма в мышцах;
3.активизация и укрепление иммунной системы организма;
4.улучшение гибкости, координации движений, укрепление суставов;
5.профилактика профессиональных заболеваний;
6.улучшение психоэмоционального состояния.

неделя/тема	содержание	Методические указания
1 неделя Комплекс без предметов	**1.Разминка.** Цель: разогрев организма перед тренировкой. Подготовка мышц, связок и всех систем к основной нагрузке. И.П. ноги на ширине плеч. Вдох, руки поднимаются вверх через стороны, выдох, руки опускаются вниз через стороны. (4 раза). И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Круговые вращения головы вправо, влево. Руки в замок перед грудью, локти в стороны. Повороты туловищем вправо, влево (4 раза). И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки вверх. Круговые вращения туловищем с наклоном вперёд (4 раза). И.П. ноги на ширине плеч, наклон к правой ноге, руками обхватить голень ноги.	Вдох и выдох выполняется через нос. Локти в стороны Спина прямая Локти в стороны Локти в стороны, спина прямая

	Также наклон к левой ноге (4 раза). **2.Основной курс статических упражнений на плечевой пояс.** Цель: укрепление и оздоровление всего организма. И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Наклон вправо, руки вверх над головой, зафиксировали. Наклон влево, руки вверх над головой, зафиксировали (10 сек.). И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Ноги слегка согнуты в коленях. Наклон туловища параллельно полу, руки вперёд. Зафиксировали. (10 сек.). И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Ноги слегка согнуты в коленях. Туловище параллельно полу. Руки сзади параллельно полу. Зафиксировали (10 сек.). И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки назад, кулаки сжать. Выполняется скручивание рук назад, пытаемся свести локти вместе. Зафиксировали (10 сек.). И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Правая рука вверху, левая на животе. Наклон влево. Зафиксировали (10 сек.). Левая рука вверху, правая на животе. Наклон вправо. Зафиксировали (10 сек.). И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки на пояс. Наклон головы вперёд. Зафиксировали (10 сек.). Голову перевели назад. Зафиксировали (10 сек.). Голову наклонили вправо. Зафиксировали (10 сек.). Голову наклонили влево. Зафиксировали (10 сек.). И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки сзади в замок за головой на затылке. Голову поднимаем вверх — руки не пускают. Зафиксировали (10 сек.). Руки перевели вверх в замок на лоб. Голову опускаем вниз — руки не пускают.	Спину вперёд не наклонять. Спину не прогибать. Спину не прогибать. Спина прогнута, лопатки вместе. Спину вперёд и назад не наклоняем. Шею не напрягать.
2 неделя. Комплекс упражнений с использованием стула	**Разминка.** Цель: разогрев организма перед тренировкой. Подготовка мышц, связок и всех систем к основной нагрузке. И.П. ноги на ширине плеч. Вдох, руки поднимаются вверх через стороны, выдох, руки опускаются вниз через стороны (4 раза). И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Круговые вращения головой вправо, влево (4 раза). Руки в замок перед грудью, локти в стороны. Повороты туловищем вправо, влево (4 раза). И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки вверх. Круговые вращения туловищем с наклоном вперёд, руки вверху (4 раза). И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Наклон туловища вперёд, руки на спинку стула. Выполняем про-	Вдох и выдох выполняется через нос.

	висания (4 раза). **2.Статические упражнения со стулом.** Цель: создать равномерное воздействие на мускулатуру отдельных частей тела. И.П. Сидя на стуле, руки сзади в упор, ноги прямые на полу. Поднимаем таз и удерживаем (10 сек.). И.П. Упор лёжа, руки на стуле, ноги и туловище прямые. Зафиксировали (10 сек.). И.П. Сидя на стуле. Руки сзади на стуле. Сгибаем ноги, поднимаем к груди. Зафиксировали (10 сек.). И.П. Упор лёжа, руки на стуле. Правую ногу поднять параллельно полу, на одной линии с туловищем. Зафиксировали(10 сек.). И.П. Упор лёжа, руки на стуле. Левую ногу поднять параллельно полу, на одной линии с туловищем. Зафиксировали (10 сек.). И.П. Основная стойка, правая нога на стуле, согнутая в колене на 90 градусов, руки в стороны. Центр тяжести перевести на впереди стоящую ногу на стуле. Зафиксировали(10 сек.). И.П. Основная стойка, левая нога на стуле, согнутая в колене на 90 градусов, руки в стороны. Центр тяжести перевести на впереди стоящую ногу на стуле. Зафиксировали (10 сек.). И.П. Упор лёжа правым боком, правая рука на стуле, левая на поясе. Зафиксировали (10 сек.). И.П. Упор лёжа левым боком, левая рука на стуле, правая на поясе. Зафиксировали (10 сек.).	Спина прямая.
3 неделя. Комплекс упражнений с использованием гантелей	**1. Разминка**. Цель: разогрев организма перед тренировкой. Подготовка мышц, связок и всех систем к основной нагрузке. И.П. ноги на ширине плеч. Вдох, руки поднимаются вверх через стороны, выдох, руки опускаются вниз через стороны (4 раза). И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Круговые вращения головы вправо, влево. Руки в замок перед грудью, локти в стороны. Повороты туловищем вправо, влево (4 раза). И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки вверх. Круговые вращения туловищем с наклоном вперёд, руки вверху (4 раза). **2.Статические упражнения с гантелями (бутылки с водой 0,5 л).** Цель: развитие выносливости мышечной системы брюшной полости, спины, шеи, плечевого пояса, верхних и нижних конечностей. И.П. стойка ноги на ширине плеч, гантели вперёд. Зафиксировали (10 сек.).	Вдох и выдох выполняется через нос.

	И.П. стойка ноги на ширине плеч, гантели в стороны. Зафиксировали (10 сек.). И.П. стойка ноги на ширине плеч, гантели сзади. Зафиксировали (10 сек.). И.П. стойка ноги на ширине плеч, поворот туловища вправо, левая рука вперёд, правая назад. Зафиксировали (10 сек.). И.П. стойка ноги на ширине плеч, поворот туловища влево, правая рука вперёд, левая назад. Зафиксировали (10 сек.). И.П. стойка ноги на ширине плеч полусогнуты, наклон туловища параллельно полу, руки параллельно полу на одной линии с туловищем. Зафиксировали (10 сек.). И.П. стойка ноги на ширине плеч полусогнуты, наклон туловища параллельно полу, руки в сторону. Зафиксировали (10 сек.). И.П. стойка ноги на ширине плеч полусогнуты, наклон туловища параллельно полу, руки назад. Зафиксировали (10 сек.). И.П. стойка ноги на ширине плеч полусогнуты, наклон туловища параллельно полу с поворотом вправо. Левая рука вперёд, правая назад. Зафиксировали (10 сек.). И.П. стойка ноги на ширине плеч полусогнуты, наклон туловища параллельно полу с поворотом влево. Правая рука вперёд, левая назад. Зафиксировали (10 сек.).	
4 неделя. Комплекс упражнений с использованием коврика	**1.Разминка.** Цель: разогрев организма перед тренировкой. Подготовка мышц, связок и всех систем к основной нагрузке (4 раза). И.П. ноги на ширине плеч. Вдох, руки поднимаются вверх через стороны, выдох, руки опускаются вниз через стороны (4 раза). И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Круговые вращения головы вправо, влево. Руки в замок перед грудью, локти в стороны. Повороты туловищем вправо, влево (4 раза). И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки вверх. Круговые вращения туловищем с наклоном вперёд, руки вверху (4 раза). **2.Статические упражнения на индивидуальном коврике.** Цель: создать равномерное воздействие на мускулатуру отдельных частей тела. И.П. лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднимаем прямые ноги на 45 градусов. Зафиксировали (10 сек.). И.П. лёжа на спине, левая рука за головой, правая в	Вдох и выдох выполняется через нос. Локти в стороны Локоть точно в

	сторону, ноги согнуты врозь, стопы стоят на полу. Поднимаем туловище на 30 градусов с поворотом вправо. Зафиксировали (10 сек.). И.П. лёжа на спине, правая рука за головой, левая в сторону, ноги согнуты врозь, стопы стоят на полу. Поднимаем туловище на 30 градусов с поворотом влево. Зафиксировать (10 сек.). И.П. лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты врозь, стопы стоят на полу. Поднимаем таз на 180 градусов. Зафиксировали (10 сек.). И.П. лёжа на животе, руки вверх, ноги вместе. Поднимаем ноги на 30 градусов. Зафиксировали (10 сек.). И.П. лёжа на животе, руки вверх, ноги вместе. Поднимаем туловище на 45 градусов. Зафиксировали (10 сек.). И.П. лёжа на животе, руки вверх, ноги вместе. Поднимаем и ноги и туловище одновременно. Зафиксировали (10 сек.).	сторону Туловище прижато к полу. Поднимаем одни ноги. Ноги прижаты к полу. Поднимаем только туловище. Делаем прогиб в спине.

5 день недели — пятница: Аэробика

Актуальность. Регулярные тренировочные занятия аэробикой оказывают положительное влияние на психологическое состояние занимающихся женщин. Ритмичная музыка и гармоничные с ней движения производят позитивные ресурсы затем, чтобы отвлечься от внешнего мира, зафиксировать внимание на себе. Секрет занятий аэробики заключается в её доступности. Занятия аэробикой – это молодость, которая не зависит от биологического возраста, это – старость без болезней, которую оживотворяет оптимизм, это долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъём, это, наконец, здоровье – самый большой источник красоты.

Цель использования **модуля классической аэробики** в производственной гимнастике — воспитание устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, оздоровление организма, увеличение функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем, развитие силы и общей выносливости, совершенствование гибкости, координации движений.

Структура занятий/временной интервал	
1. Разминка	2 минуты
2.Основная часть: - аэробная составляющая; - силовая составляющая	 6минут 2 минуты
3.Заключительная часть	1 минута

неделя/тема	содержание	Методические указания
1 неделя. Комплекс упражнений для мышц рук и плечевого пояса	**1.Разминка.** 1. И.п.- о.с., руки на поясе; повороты головой вправо, влево. 2. И.п.- о.с., руки на поясе; наклоны головой в стороны. 3. И. п.- о.с., руки прямые в низ; круговые движения плечами в перѐд, тоже самое назад. 4. И. п.- стойка ноги широко, правая рука на поясе, левая прямая вверх; наклон туловища вправо. То же самое влево. 5. И.п.- стойка ноги широко, руки прямые сцепить сзади; наклоны туловища вперѐд, на три счета, на четвѐртый выпрямляемся. 6. И.п.- стойка ноги широко, руки на поясе; выполняем наклон вперѐд, тянемся руками к полу на три счета, на четвѐртый в и. п. 7. И.п.- стойка ноги широко, поворачиваемся вправо, руки на бедре; правую ногу сгибаем, левая прямая; делаем пружинистые движения. Делаем три пружинистых движения на правую ногу; три - на левую. 8..И.п.- стойка ноги широко, руки на поясе; выполняем круговые движения в голеностопном суставе. Сначала правая нога, затем левая. **2.Основная часть.** • **аэробная составляющая:** связка из базовых шагов: *1. Шаг вперѐд с выпрыгиванием вверх*. 1 – шаг правой ногой вперѐд, правое колено вверх при прыжке; 2 левой ногой шаг назад, левое колено вверх при прыжке. Руки внизу двигаемся вперед, выбрасываем руки вверх одновременно с коленом. *2.– V-step*. 1 – шаг правой ногой вперѐд вправо, левой ногой вперѐд влево; возвращаемся двумя прыжками назад. Руки: 1 –в стороны, на уровне плеч, 2 – круговые движения в локтевых суставах вовнутрь. *3. . Kick «мах в сторону»*. 2 маха в сторону правой ногой, 2 маха в сторону левой. Руки в замок спереди, выжимаем вниз при каждом махе. *4. Grape wine (скрестный шаг).* 1 – шаг правой в сторону; 2 – шаг левой скрестно сзади; 3 – шаг правой в сторону; 4 – приставить левую Руки: 1 –и.п. вниз; 2 – при первом шаге поднять в стороны; 3 – при скрещивании ног, руки прямые вверх; 4 –руки в стороны; 5- и.п.	Спину держать прямо. Руки прямые, при вращении локти не сгибаем. Наклоны строго в стороны. Подбородок вверх, поясницу прогибаем. Ноги прямые. Туловище немного наклоняем вперѐд. Колено не выходит за пальцы ног. Движения выполняем и вовнутрь и наружу. Используем метод сложения шагов: разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, третье; соединяем первый и второй, и третий; повторяем несколько раз, разучиваем вторую связку, соединяем с первой и т. д. С левой ноги повторить 2 раза. Руки находятся в зоне видимости глаз. Не допускать перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не вы-

	• **силовая составляющая:** *1 «Планка».* И.п.- упор на локтях, ноги прямые вместе; поднимаем туловище на одну прямую и держим. *2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*. И.п.- упор лѐжа; выполняем сгибание и разгибания в локтевых суставах. *3. Упражнение для мышц брюшного пресса.* И.п.- лѐжа на спине, колени согнуты, стопы на полу, руки за головой; выполняем сгибание туловища. 4 упражнение. И.п.- лѐжа на полу, колени согнуты 90 градусов, руки за головой; выполняем сгибание туловища. **3.Заключительная часть.** Уменьшение нагрузки – упражнения на растягивание мышц. 1. И. п. – лѐжа на спине вытянуть ноги в низ, а руки вверх. Вытянутся. 2 упражнение. И. п. – лѐжа не спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками. 3. И. п. – лѐжа на спине, перенести ноги за голову, носками достать пол, руки вдоль тела, ладонями вниз. 4. И. п. – лѐжа на спине, колени согнуты и разведены в стороны, руками изнутри ухватиться за пятки и надавить на них, колени направлены в пол.	прямляются).
2 неделя. Комплекс упражнений для мышц бедра	**1.Разминка.** 1. И.п.- о.с., руки на поясе; повороты головой вправо, влево. 2. И.п.- о.с., руки на поясе; наклоны головой в стороны. 3. И. п.- о.с., руки прямые в низ; круговые движения плечами в перѐд, тоже самое назад. 4. И. п.- стойка ноги широко, правая рука на поясе, левая прямая вверх; наклон туловища вправо. То же самое влево. 5 И.п.- стойка ноги широко, руки прямые сцепить сзади; наклоны туловища вперѐд, на три счета, на четвѐртый выпрямляемся. 6. И.п.- стойка ноги широко, руки на поясе; выполняем наклон вперѐд, тянемся руками к полу на три счета, на четвѐртый в и. п. 7. И.п.- стойка ноги широко, поворачиваемся вправо, руки на бедре; правую ногу сгибаем, левая прямая; делаем пружинистые движения. Делаем три пружинистых движения на правую ногу; три - на левую. 8. И.п.- стойка ноги широко, руки на поясе; выполняем круговые движения в голеностопном суставе.	Спину держать прямо. Руки прямые, при вращении локти не сгибаем. Наклоны строго в стороны. Подбородок вверх, поясницу прогибаем. Ноги прямые. Туловище немного наклоняем вперѐд. Колено не выходит за пальцы ног. Движения выполняем и вовнутрь и

	Сначала правая нога, затем левая .	наружу.
	2.Основная часть • **аэробная составляющая:** Связка из базовых шагов: *1. Step-touch (приставной шаг)* 1 – правую ногу в сторону вправо; 2 – левую ногу приставить на носок; 3-4 – то же на другую ногу. Руки: 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить. *2. Step-touch (2 приставных шага)* 1 – правую ногу в сторону вправо; 2 – левую приставить к правой; 3– правую ногу в сторону вправо; 4-левое колено вверх; 5-6-7-8 – то же на другую ногу. Руки: 1-3-круг руками снизу вверх; 4-согнуть в локтевых суставах и опустить к поднятому колену. *3. Шаг вперѐд с выпрыгиванием вверх* 1 – шаг правой ногой вперѐд, правое колено вверх в прыжке; 2 левой ногой шаг назад, левое колено вверх в прыжке. Руки: и.п. – руки внизу двигаемся вперед, выбрасываем руки вверх одновременно с коленом. *4. V-step* 1 – шаг правой ногой вперѐд вправо, левой ногой вперѐд влево; возвращаемся двумя прыжками назад. Руки: 1 –в стороны, на уровне плеч, 2 – круговые движения в локтевых суставах вовнутрь. Всѐ с самого начала, но с левой ноги. • **силовая составляющая:** *1. Приседания.* - И.п.- стойка ноги широко, в руках гимнастическая палка, палку отводим за плечи; выполняем присед. *2. Упражнение для икроножных мышц*. И.п.- стойка ноги широко, колени и стопы выворачиваем наружу, гимнастическая палка за лопатками; поднимаем пятки. *3.Упражнения для мышц бѐдер.* И.п.- упор на коленях; мах правой ногой назад вверх не разгибая колена. 4. И.п.- упор на коленях; мах правой ногой в правую сторону не разгибая колена. Третье и четвѐртое упражнения выполняем левой ногой. *5. «Планка».* И.п.- упор на локтях, ноги прямые вместе; поднимаем туловище на одну прямую и держим. **3.Заключительная часть:** Уменьшение нагрузки – упражнения на растягивание мышц. 1.И. п. – лѐжа на спине, колени согнуты и разведены в стороны, руками изнутри ухватиться за пятки и надавить на них, колени направлены в пол. 2.И. п. – лѐжа на спине, правая нога прямая вниз, ле-	Используем метод сложения шагов: разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, третье; соединяем первый и второй, и третий; повторяем несколько раз, разучиваем вторую связку, соединяем с первой и т. д. С левой ноги повторить 2 раза. Руки находятся в зоне видимости глаз. Не допускать перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются). Спину держим прямо, локти не сгибаем. Стараемся коснуться коленями пола.

	вая вверх - в сторону, правая рука вниз ладонью в пол, левая рука удерживает левую ногу за пятку, тоже самое выполняем другой ногой. 3.И.п. – сидя на полу, соединить стопы, колени развести в стороны, желательно положить на пол.	Тянем ногу к полу. Спина прямая.
3 неделя. Комплекс упражнений для мышц туловища и плечевого пояса	**1.Разминка.** 1. И.п.- о.с., руки на поясе; повороты головой вправо, влево. 2. И.п.- о.с., руки на поясе; наклоны головой в стороны. 3. И. п.- о.с., руки прямые в низ; круговые движения плечами в перѐд, тоже самое назад. 4. И. п.- стойка ноги широко, правая рука на поясе, левая прямая вверх; наклон туловища вправо. То же самое влево. 5. И.п.- стойка ноги широко, руки прямые сцепить сзади; наклоны туловища вперѐд, на три счета, на четвѐртый выпрямляемся. 6. И.п.- стойка ноги широко, руки на поясе; выполняем наклон вперѐд, тянемся руками к полу на три счета, на четвѐртый в и. п. 7. И.п.- стойка ноги широко, поворачиваемся вправо, руки на бедре; правую ногу сгибаем, левая прямая; делаем пружинистые движения. Делаем три пружинистых движения на правую ногу; три - на левую. 8. И.п.- стойка ноги широко, руки на поясе; выполняем круговые движения в голеностопном суставе. Сначала правая нога, затем левая. Всѐ с самого начала, но с левой ноги. **2.Основная часть.** • **аэробная составляющая:** Связка из базовых шагов: *1.Step-touch (приставной шаг)*.1 – правую ногу в сторону вправо; 2 – левую ногу приставить на носок; 3-4 – то же на другую ногу. Руки: 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить. *2. Step-touch (2 приставных шага).* 1 – правую ногу в сторону вправо; 2 – левую приставить к правой; 3– правую ногу в сторону вправо; 4-левое колено вверх; 5-6-7-8 – то же на другую ногу. Руки: 1-3-круг руками снизу вверх; 4-согнуть в локтевых суставах и опустить к поднятому колену. *3.Grape wine (скрестный шаг).* 1 – шаг правой в сторону; 2 – шаг левой скрестно сзади; 3 – шаг правой в сторону; 4 – приставить левую Руки: 1 –и.п. вниз; 2 – при первом шаге поднять в стороны; 3 – при скрещивании ног, руки прямые вверх; 4 –руки в стороны; 5-и.п.	Спину держать прямо. Руки прямые, при вращении локти не сгибаем. Наклоны строго в стороны. Подбородок вверх, поясницу прогибаем. Ноги прямые. Туловище немного наклоняем вперѐд. Колено не выходит за пальцы ног. Движения выполняем и вовнутрь и наружу. Используем метод сложения шагов: разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, третье; соединяем первый и второй, и третий; повторяем несколько раз, разучиваем вторую связку, соединяем с первой и т. д. С левой ноги повторить 2 раза. Руки находятся в зоне видимости глаз. Не допускать перегибание конечных суставов (при

	Всѐ с самого начала, но с левой ноги. • **силовая составляющая:** 1. Упражнения на косые мышцы живота. И.п.- лѐжа на боку, колени согнуты, руки за головой; выполняем сгибание туловища в сторону (тянемся локтѐм к одноимѐнному бедру). 2. Приседания. - И.п.- стойка ноги широко, в руках гимнастическая палка, палку отводим за плечи; выполняем присед. 3. Упражнение для мышц брюшного пресса. И.п.- лѐжа на спине, колени согнуты, стопы на полу, руки за головой; выполняем сгибание туловища. 4. И.п.- лѐжа на полу, колени согнуты 90 градусов, руки за головой; выполняем сгибание туловища. 5. И.п.- лѐжа на полу, ноги прямые вверх, руки за голову; выполняем сгибание туловища. 6. И.п.- лѐжа на полу, колени согнуты, стопы на полу, руки за головой; выполняем сгибание туловища, соединяя колени и локти. 7. И.п.- лѐжа на полу, колени согнуты, стопы на полу, руки прямые над головой; выполняем сгибания и разгибания туловища на 90 градусов 8. «Планка». И.п.- упор на локтях, ноги прямые вместе; поднимаем туловище на одну прямую и держим. **3.Заключительная часть.** Уменьшение нагрузки – упражнения на растягивание мышц. 1. И.п. – сидя на полу, соединить стопы, колени развести в стороны, желательно положить на пол. 2. И. п. – сидя на полу, обхватить руками голеностопы обеих ног и выпрямить ноги вверх, притягивая их к туловищу, удерживая при этом равновесие. 3. И. п. – сидя на полу, ноги широко, правая рука вниз - в влево, левая через голову в право, тянемся к носку правой ноги, повторить в другую сторону. 4. И. п. – основная стойка, руками обхватить колени и потянуть спину вверх.	выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются). Спину держим прямо, локти не сгибаем. Поясница прижата к полу, подбородок тянем вверх. Поясница прижата к полу, подбородок тянем вверх. Спина прямая. Выворачиваем туловище, чтобы натяжение чувствовалось в боку.
4 неделя Комплекс упражнений на все мышечные группы	**1.Разминка.** 1.И.п.- о.с., руки на поясе; повороты головой вправо, влево. 2 у. И.п.- о.с., руки на поясе; наклоны головой в стороны. 3. И. п.- о.с., руки прямые в низ; круговые движения плечами в перѐд, тоже самое назад. 4. И. п.- стойка ноги широко, правая рука на поясе, левая прямая вверх; наклон туловища вправо. То же самое влево. 5. И.п.- стойка ноги широко, руки прямые сцепить	Спину держать прямо. Руки прямые, при вращении локти не сгибаем. Наклоны строго в стороны. Подбородок вверх, поясницу прогибаем.

	сзади; наклоны туловища вперѐд, на три счета, на четвѐртый выпрямляемся. 6. И.п.- стойка ноги широко, руки на поясе; выполняем наклон вперѐд, тянемся руками к полу на три счета, на четвѐртый в и. п. 7. И.п.- стойка ноги широко, поворачиваемся вправо, руки на бедре; правую ногу сгибаем, левая прямая; делаем пружинистые движения. Делаем три пружинистых движения на правую ногу; три - на левую. 8.И.п.- стойка ноги широко, руки на поясе; выполняем круговые движения в голеностопном суставе. Сначала правая нога, затем левая. Всѐ с самого начала, но с левой ноги. **2.Основная часть.** • **аэробная составляющая:** Связка из базовых шагов: *1. Шаг вперѐд с выпрыгиванием вверх* 1 – шаг правой ногой вперѐд, правое колено вверх при прыжке; 2 левой ногой шаг назад, левое колено вверх при прыжке. Руки: и.п. – руки внизу двигаемся вперед, выбрасываем руки вверх одновременно с коленом. *2. – V-step* .1 – шаг правой ногой вперѐд вправо, левой ногой вперѐд влево; возвращаемся двумя прыжками назад. Руки: 1 –в стороны, на уровне плеч, 2 – круговые движения в локтевых суставах вовнутрь. *3. Kick «мах в сторону»*. 2 маха в сторону правой ногой, 2 маха в сторону левой. Руки в замок спереди, выжимаем вниз при каждом махе. *4. Step-touch (приставной шаг)*. 1 – правую ногу в сторону вправо; 2 – левую ногу приставить на носок; 3-4 – то же на другую ногу. Руки: 1-2 – круг руками *снизу вверх; 3-4 – повторить.* *5. 2 Step-touch (2 приставных шага).* 1 – правую ногу в сторону вправо; 2 – левую приставить к правой; 3– правую ногу в сторону вправо; 4-левое колено вверх; 5-6-7-8 – то же на другую ногу. Руки: 1-3-круг руками снизу вверх; 4-согнуть в локтевых суставах и опустить к поднятому колену. Всѐ с самого начала, но с левой ноги. • **силовая составляющая:** 1. Приседания. - И.п.- стойка ноги широко, в руках гимнастическая палка, палку отводим за плечи; выполняем присед. 2. Упражнение для икроножных мышц. И.п.- стойка ноги широко, колени и стопы выворачиваем наружу,	Ноги прямые. Туловище немного наклоняем вперѐд. Колено не выходит за пальцы ног. Движения выполняем и вовнутрь и наружу. Используем метод сложения шагов: разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, третье; соединяем первый и второй, и третий; повторяем несколько раз, разучиваем вторую связку, соединяем с первой и т. д. С левой ноги повторить 2 раза. Руки находятся в зоне видимости глаз. Не допускать перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются). Спину держим прямо, локти не сгибаем.

	гимнастическая палка за лопатками; поднимаем пятки. 3. Упражнения для мышц бѐдра. И.п.- упор на коленях; мах правой ногой назад вверх не разгибая колена. 4. Упражнения на косые мышцы живота. И.п.- лѐжа на боку, колени согнуты, руки за головой; выполняем сгибание туловища в сторону (тянемся локтѐм к одноимѐнному бедру) 5. Упражнение для мышц брюшного пресса. И.п.- лѐжа на спине, колени согнуты, стопы на полу, руки за головой; выполняем сгибание туловища. 6. И.п.- лѐжа на полу, колени согнуты, стопы на полу, руки за головой; выполняем сгибание туловища, соединяя колени и локти. 7. И.п.- лѐжа на полу, колени согнуты, стопы на полу, руки прямые над головой; выполняем сгибания и разгибания туловища на 90 градусов 8. «Планка». И.п.- упор на локтях, ноги прямые вместе; поднимаем туловище на одну прямую и держим. **3. Заключительная часть.** Уменьшение нагрузки – упражнения на растягивание мышц. 1. И.п. – сидя на полу, соединить стопы, колени развести в стороны, желательно положить на пол. 2. И. п. – сидя на полу, обхватить руками голеностопы обеих ног и выпрямить ноги вверх, притягивая их к туловищу, удерживая при этом равновесие. 3. И. п. – сидя на полу, ноги широко, правая рука вниз - ввлево, левая через голову в право, тянемся к носку правой ноги, повторить в другую сторону. 4. И. п. – основная стойка, руками обхватить колени и потянуть спину вверх.	Поясница прижата к полу, подбородок тянем вверх. Поясница прижата к полу, подбородок тянем вверх Спина прямая. Выворачиваем туловище, чтобы натяжение чувствовалось в боку.

Заключительная часть

Опыт работы, представленный в методическом пособии, реализуется в дошкольном учреждении около года. Именно комплексный подход в организации производственной гимнастики в дошкольном учреждении, способствовал успешной реализации программ, входящих в методическое пособие, что в свою очередь благотворно сказалось на здоровье сотрудников и повышении производительности их труда.

Умелое использование комплексов производственной гимнастики, включающий психологические тренинги и физические упражнения, дали желаемый результат в борьбе с утомлением и наиболее распространенными и возможными профессиональными заболеваниями. На наш взгляд, упражнения использованных комплексов по разнообразному воздействию на организм сотрудников детского сада можно считать универсальным средством. Упражнения комплексов легко дозируются, избирательно и весьма индивидуально воздействуют на разные группы мышц, системы и органы, легко сочетаются с другими средствами воздействия; при минимальной затрате времени быстро снимают утомление. С их помощью удалось: снизить напряжение глаз, повысить остроту зрения, совершенствовать дыхание, улучшить мыслительные процессы, снизить умственное утомление, снять болезненные ощущения, нередко возникающие в некоторых участках тела; укрепить мышечную систему, увеличить подвижность суставов, позвоночного столба, грудной клетки, укрепить связочно-суставной аппарат и в целом улучшить здоровье сотрудников, занимающихся производственной гимнастикой.

Результаты теста диагностики самочувствия, активности и настроения (САН) подтверждают позитивные изменения:

02.09.2021г.

04.04.2022г.

Положительное влияние производственной гимнастики сказалось и на индексе здоровья сотрудников. Индекс здоровья сотрудников, занимающихся производственной гимнастикой, (процентное отношение числа сотрудников, ни разу не болевших в течение года, к общему списочному составу) в сравнении с предыдущим годом вырос на 20% и составил 82%. Повысилась эффективность труда педагогов: многие из них стали победителями и лауреатами профессиональных конкурсов муниципального и регионального уровней, улучшился микроклимат в трудовом коллективе

Приложение1

АНКЕТА

«Отношение сотрудников детского сада к проведению производственной гимнастики»

Уважаемый коллега! Просим Вас принять участие в опросе, целью которого является совершенствование рабочего процесса.

Для ответа на вопросы необходимо:
1. Внимательно прочитать варианты ответов
2. Выбрать один из них, наиболее соответствующий вашему мнению и поставить знак «+» напротив него
3. Если ответ не предлагает вариантов, напишите свой ответ как можно полнее или, если Вы затрудняетесь, поставьте прочерк

1. Ведете ли Вы здоровый образ жизни?

а) да

б) нет, но стремлюсь

в) нет, жизнь коротка для того, чтобы думать об этом

2.Как вы относитесь к выполнению 10-минутной производственной гимнастики во время рабочего дня?

а) положительно

б) отрицательно

в) нейтрально

3.Понравился ли вам продемонстрированный комплекс производственной гимнастики с использованием средств дистанционного обучения?

а) да

б) нет

4.Как вы относитесь к выполнению комплекса производственной гимнастики в групповых помещениях в дистанционном формате с использованием платформы Zoom?

а) положительно

б) отрицательно

в) нейтрально

5.Ваши предложения по внедрению производственной гимнастики в своём структурном подразделении.

_____

_____

_____

СПАСИБО!!!!!

Приложение № 2

Материалы к тренингу по стрессоустойчивости:

1.Приветствие, ознакомление с целью занятия.

2.Упражнение «Похвастайся соседом»

Цель: развитие навыков общения, внимания, наблюдательности, умения выражать словами симпатию другому человеку.

Ведущий говорит «Всем очень нравится когда о нем говорят приятное. Сегодня мы поиграем в хвастунов. Только хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно и почетно иметь самого лучшего соседа. Подумайте какой он, что в нем хорошего? Что он умеет, какие поступки он совершал? Чем он может понравиться?»

3. Методика для диагностики состояния стресса К. Шрайнера

Методика направлена на определение уровня стресса.

Инструкция.

Просчитайте количество вопросов, на которые вы отвечаете положительно. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома — сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходим алкоголь, сигареты или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного рабочего дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом.
8. Я люблю свою семью и друзей, но часто вместе с ними я испытываю скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Обработка результатов и интерпретация.

Подсчитывается количество положительных ответов.

0-4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои эмоции.

5-7 баллов. Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

8-9 баллов. Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Вследствие такого поведения страдаете и вы, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе — сейчас ваша главная жизненная задача.

4. Экспресс-приемы для управления стрессом

1. Сосчитайте до десяти.
2. Расслабьтесь. Обратите внимание на дыхание: медленно вдохните носом, на время задержите дыхание; постепенно выдыхайте через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с Вашим дыханием.
3. Примите закрытую позу, которую не заметит Ваш собеседник: скрестите пальцы рук, ноги и т. Так, чтобы он не заметил, сожмите и разожмите кулаки.
4. Встаньте, если чувствуете потребность и возможность, и извинившись, выйдите из помещения (Вы всегда можете найти повод для того, чтобы побыть наедине).
5. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
6. Медленно осмотрите все вокруг, даже если Вам все знакомо или выглядит привычно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно опишите их внешний вид.
7. В течение 10-20 секунд посмотрите в окно на небо или на далекий предмет, точку. Сосредоточьтесь на том, что Вы видите. Когда в последний раз Вы так смотрели на небо, в окно?
8. Набрав воды в стакан (в крайнем случае — в ладони), медленно, сосредоточенно, выпейте ее. Сконцентрируйте внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
9. Сделайте себе маленькие подарки: съешьте что-то вкусное (например, шоколад) похвалите себя, как удачно Вы вышли из сложной ситуации; съездите (пойдите) туда, где Вы сможете отключиться и отдохнуть; выспитесь и тому подобное.

5. Рефлексия: упражнение «Гадание на именах».

Каждый участник высказывает своему соседу по группе пожелания, начинающиеся с имеющейся буквы в его имени. Например:

И- интересной жизни , имбирных пряников;

Р- роскошной жизни, решительности, радости

Приложение № 3

Материалы к тренингу по профилактике эмоционального выгорания.

1.Приветствие, ознакомление с целью занятия.

2.Упражнение «Здравствуйте, мое настроение цвета…»

Инструкция: Каждый участник тренинга поочереди должен сказать, какого цвета у него настроение. Например, «Здравствуйте, мое настроение сейчас цвета вечернего заката на море - фиолетово-розовое».

Обсуждение: Цвета отражают наше настроение. Они могут его повышать и понижать. С помощью данного упражнения Вы не только поприветствовали друг друга, но и увидели, с каким настроением и самочувствием пришел сегодня каждый участник тренингового занятия.

3. Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов (автор О.Л. Гончарова)

Педагогам заранее раздается материал и предлагается ответить на вопросы и обработать результаты.

Инструкция: Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

Вопросы	Очень часто	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1. К концу рабочего дня я постоянно чувствую сильную усталость					
2. К концу рабочего дня я чувствую эмоциональное и физическое истощение					
3. К концу рабочего дня я чувствую неосознанное беспокойство					
4. К концу рабочего дня я чувствую повышенную тревожность					
5. К концу рабочего дня я чувствую нервное напряжение					
6. Когда я прихожу с работы у меня не хватает сил на домашние дела					
7. После работы дома я очень раздражительна					
8. Я долго не могу заснуть, из-за переживаний, связанных с работой					
9. Я тяжело просыпаюсь с утра на работу					
10. Моя работа оказывает негативное воздействие на мое здоровье					

Обработка и интерпретация результатов. Ответы на каждый вопрос оцениваются по балльной шкале:
«очень часто» – 4 балла;
«часто» – 3 балла;
«иногда» – 2 балла;
«редко» – 1 балл;
«никогда» – 0 баллов.
Чтобы определить показатель эмоционального выгорания, нужно сложить все баллы по вопросам и подсчитать общий суммарный балл.

Оценка результатов:
суммарный показатель до 10 баллов – низкий показатель эмоционального выгорания;
суммарный показатель от 11 до 20 – средний показатель эмоционального выгорания;
суммарный показатель от 21 и более баллов – высокий показатель эмоционального выгорания.

4. Советы по самостоятельному преодолению профессионального выгорания

Научитесь понимать свои чувства. Осознание того, что происходит с вами в данный момент, уже есть «палочка-выручалочка» в ситуации стресса, даже если у вас нет возможности поделиться с кем-то своими проблемами.

Приучите себя начинать разговор о личных неудачах и проблемах описанием своих достижений и успехов. Это принесет вам внутреннюю гармонию и уравновешенность.

Научитесь просить о помощи. Возможно, сначала это будет непросто. Может появиться страх, что коллеги подумают, что вы не способны справиться с той или иной поставленной задачей. Однако, правильно распределив обязанности, вы сможете эффективнее проявлять свои профессиональные навыки и качества.

Не отказывайтесь от помощи. Приняв ее, вы одновременно делаете счастливым и того, кто предложил эту помощь, и себя.

Займите активную позицию — это один из самых действенных способов. Не ожидайте, что нелегкие переживания, характерные для выгорания, пройдут сами собой.

Пропишите в своем распорядке дня время для сна и отдыха. Выделите столько времени, сколько сможете, и определите максимальный промежуток возможного сокращения. Например, запланировано 2:00. Возможность сокращения — не более 15 минут. Сначала осознанно придерживайтесь намеченного расписания, пока это не станет привычкой.

Соберите «банк идей» для проведения досуга. Когда возникнет ощущение растерянности — «А что же делать?» — заглядывайте в составленный заранее список.

Воспринимайте процесс преодоления профессионального выгорания как своеобразный жизненный вызов, который способен укрепить вас и как личность, и как профессионала. Внутренние ресурсы есть у каждого. Только глубина залегания этого сокровища может отличаться. Поэтому избегайте сравнения своих путей и скорости выхода из кризиса с результатами других людей.

6. Рефлексия: упражнение «Гадание на именах».

Каждый участник высказывает своему соседу по группе пожелания, начинающиеся с имеющейся буквы в его имени. Например:
И- интересной жизни , имбирных пряников;
Р- роскошной жизни, решительности, радости

Приложение № 4

Журнал наблюдения за состоянием здоровья
сотрудников МОУ Центра развития ребенка № 11
во время выполнения производственной гимнастики
(образец)

Ф.И.О. сотрудника	**Должность**	**Физические показатели**			**Психо - эмоциональные показатели**	**Жалобы**	**Медицинские рекомендации**
		АД	**ЧСС**	**Частота дыхания**			
Е…М…Ю…	воспитатель						
В…С…А…	воспитатель						

Ю.…Т..А…	пом.воспит						
М…О…М...	ПДО						
И…И…М...	Ст.воспит.						

Приложение № 5

Анкета
«Я и моё здоровье»
(самодиагностика своего здоровья по результатам личного участия в выполнении комплекса упражнений производственной гимнастики)

Инструкция: вам предлагается по трёхбальной шкале оценить уровень своего самочувствия непосредственно после выполнения определённого комплекса упражнений производственной гимнастики
1 — плохое
2 — удовлетворительное
3 — хорошее

День недели/ оздоровительный модуль	**1 неделя**			**2 неделя**			**3неделя**			**4 неделя**		
понедельник **Психогимнастика**	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
вторник **Вокалотерапия**	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
среда **Barre**	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
четверг **Калланетика**	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
пятница **Аэробика**	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Общий уровень самочувствия												

Помните, что состояние Вашего здоровья более чем наполовину зависит от вашего образа жизни!

Приложение 6

Тест для диагностики самочувствия, активности и настроения (САН)

Количественная оценка текущего состояния сотрудника здоровья сотрудников дошкольного учрежденипо трем шкалам: самочувствие, активность, настроение.

Тест САН

Ф. И. О. оцениваемого	
Возраст (полных лет)	
Должность	
Дата заполнения	

Инструкция

Уважаемые коллеги, Вам предлагается описать состояние вашего здоровья в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Выберите в каждой паре ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметьте цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Тестовое задание

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный

19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Спасибо за ответы!

Ключ к тесту для диагностики самочувствия, активности и настроения (САН)

Описание. Тест для диагностики самочувствия, активности и настроения (САН) состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Ключ к тесту

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие – сумма баллов по шкалам 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность – сумма баллов по шкалам 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение – сумма баллов по шкалам 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4.

Интерпретация результата

Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0–5,5 балла. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.