A group of people, including men and women, are performing exercises on blue mats in a gymnasium. The background is a bright blue wall with a large white circular graphic element. The text is overlaid on this graphic.

**ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ
ГИМНАСТИКА –
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И
ДОЛГОЛЕТИЯ!**

**Производственная гимнастика —
это комплекс из нескольких упражнений,
которые сотрудники должны делать,
находясь на своем рабочем месте
для поддержания здоровья и
своей работоспособности.**

Комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих сидя позволит людям, практически лишенным на рабочих местах физического труда:

повысить работоспособность;

«оживить» двигательную активность суставов и разогреть мышцы;

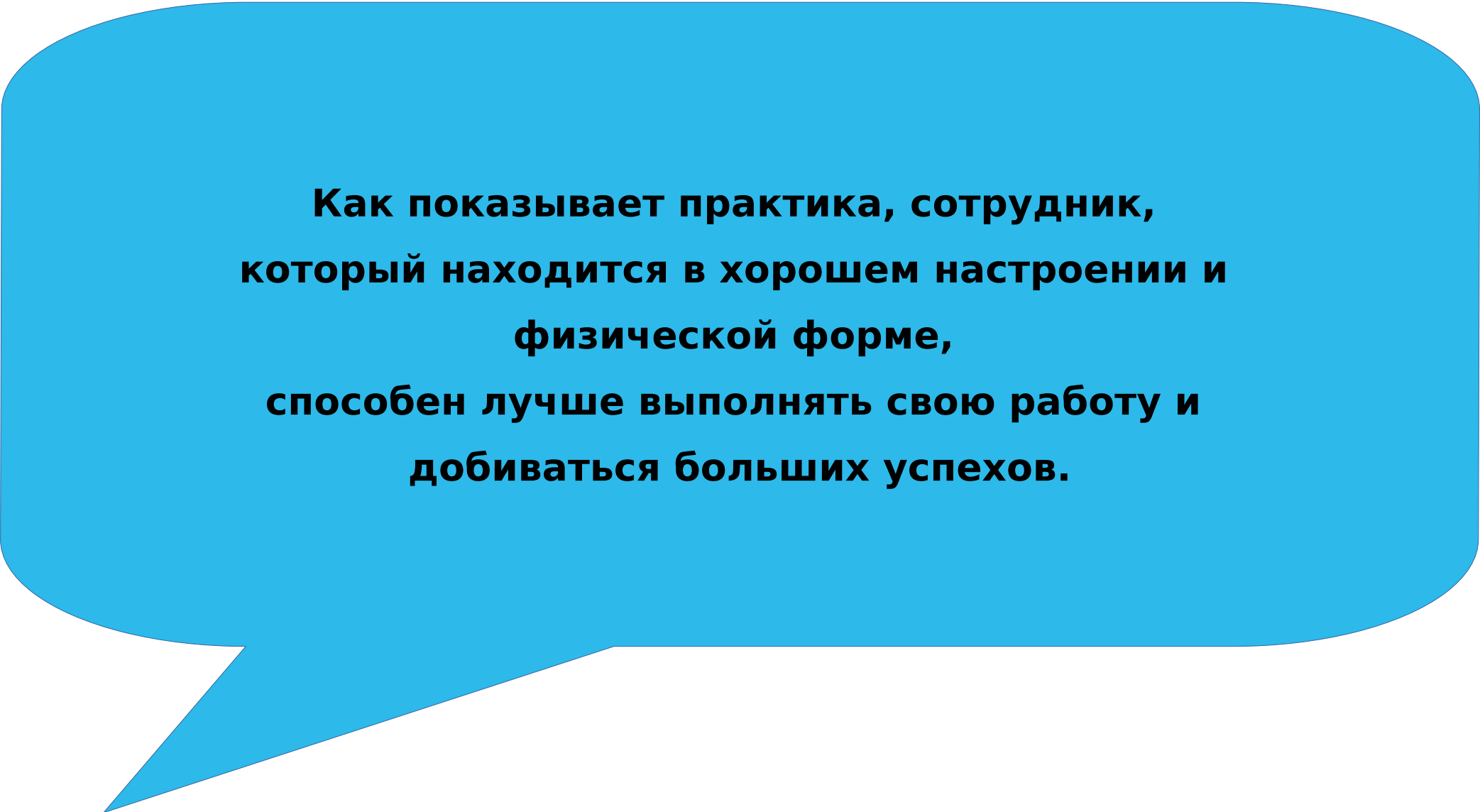
дать отдых глазам;

снять эмоциональную нагрузку;

избавить от стрессового состояния и раздраженности.

**Чтобы не уставать на работе и после работы,
необходимо делать комплекс простых упражнений,
всего 5-10 минут.**

**Самое главное - никакого специального оборудования
и тренажеров для производственной зарядки не нужно.**



**Как показывает практика, сотрудник,
который находится в хорошем настроении и
физической форме,
способен лучше выполнять свою работу и
добиваться больших успехов.**

Упражнение №1

**Выпрямите спину
Ноги вместе**

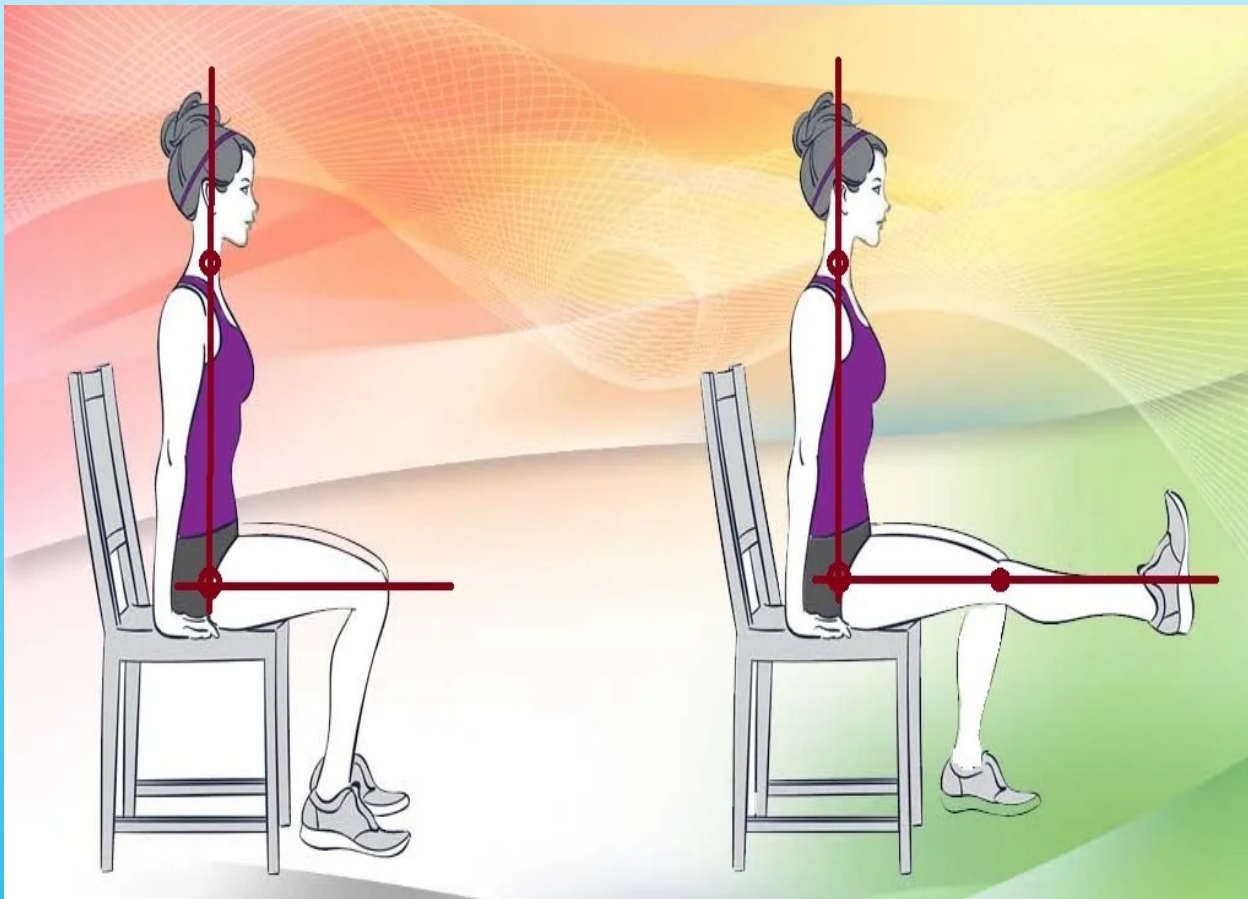
**Если вы так посидите
несколько минут, уже
будет полезно.**

Разгибаем правую ногу

**Задерживаем на
несколько дыханий,
ставим на место**

Разгибаем левую ногу

**Задерживаем на
несколько дыханий,
ставим на место**



Упражнение №2

Выпрямите спину,
наклоните чуть-чуть
вперед

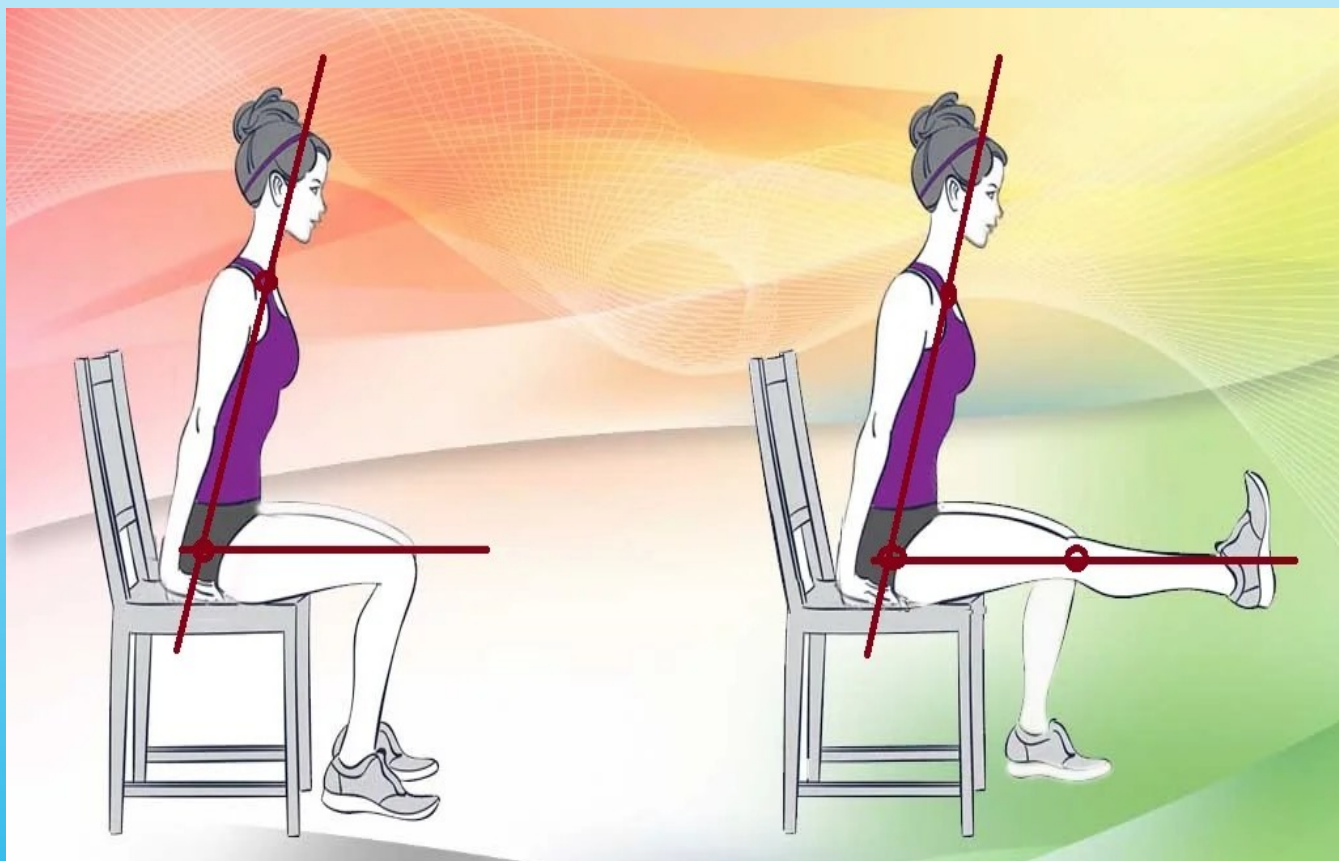
Ноги вместе

Разгибаем правую ногу

Задерживаем на
несколько дыханий,
ставим на место

Разгибаем левую ногу

Задерживаем на
несколько дыханий,
ставим на место



Упражнение №3

Выпрямите спину

Ноги вместе

Вытягиваем руки

вперед, спина

прямая, тянутся

только руки

Задерживаем на

несколько дыханий

Поднимаем вверх,

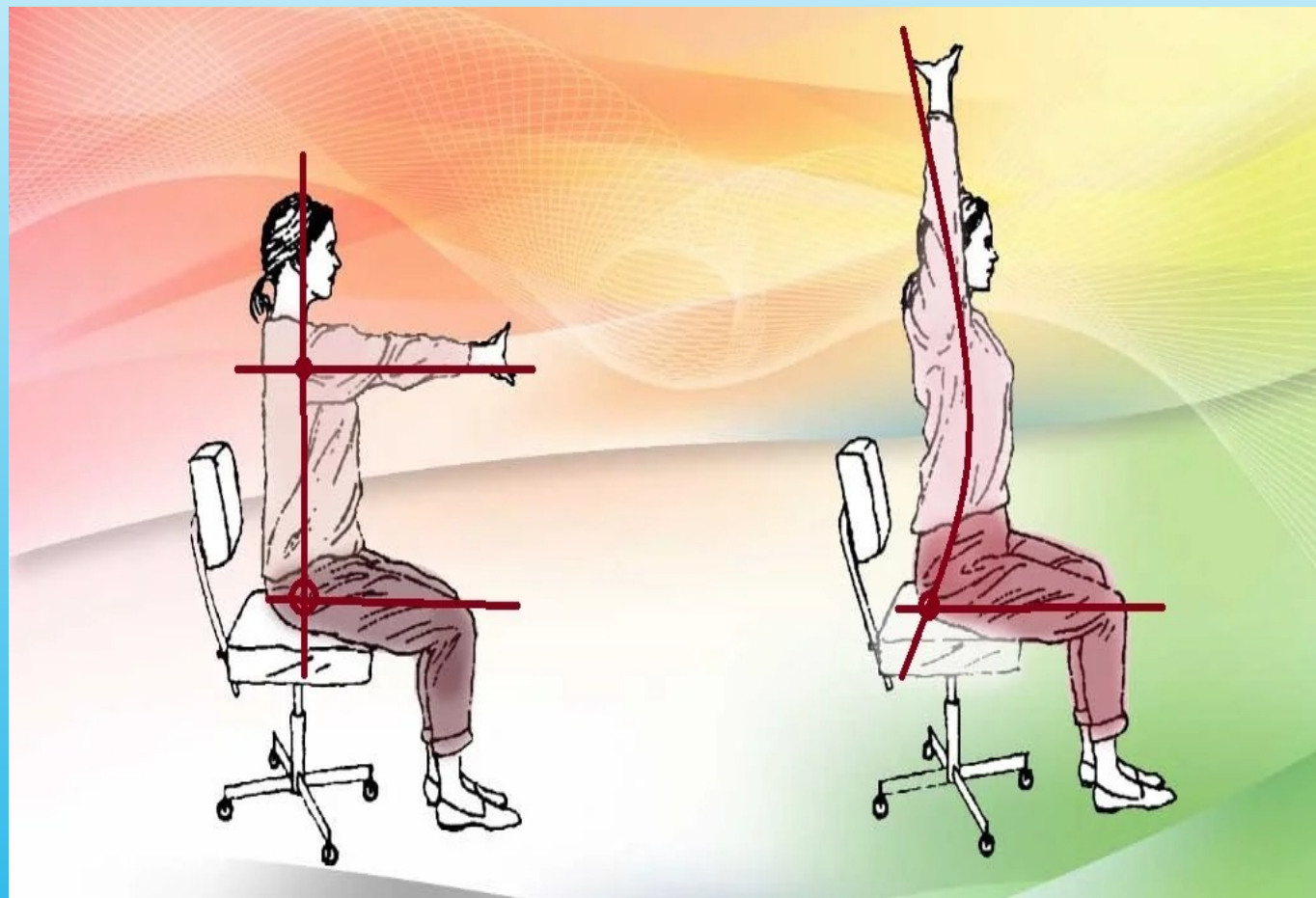
спина пряма, тянемся

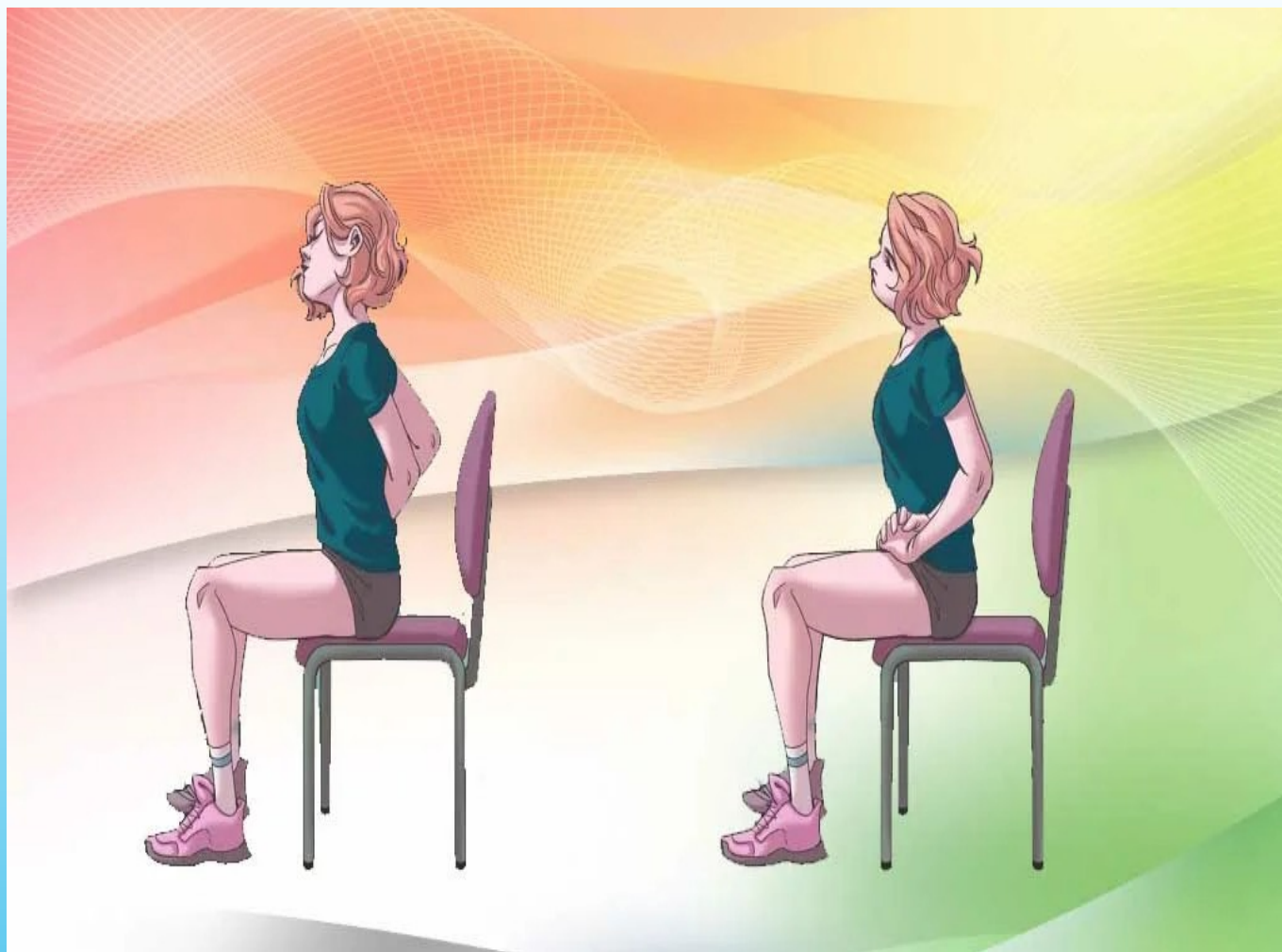
макушкой и руками

вверх

Задерживаем на

несколько дыханий





Упражнение №4

**Выпрямите спину
Ноги вместе
Правую руку
положите на колено,
левую заведите за
спину
Левой рукой
зацепитесь за правую
руку
Медленно наклоните
голову ВПРАВО.
Задерживаем на
несколько дыханий,
медленно возвращаем
голову
Тоже самое проделать
в левую сторону**

Упражнение №5

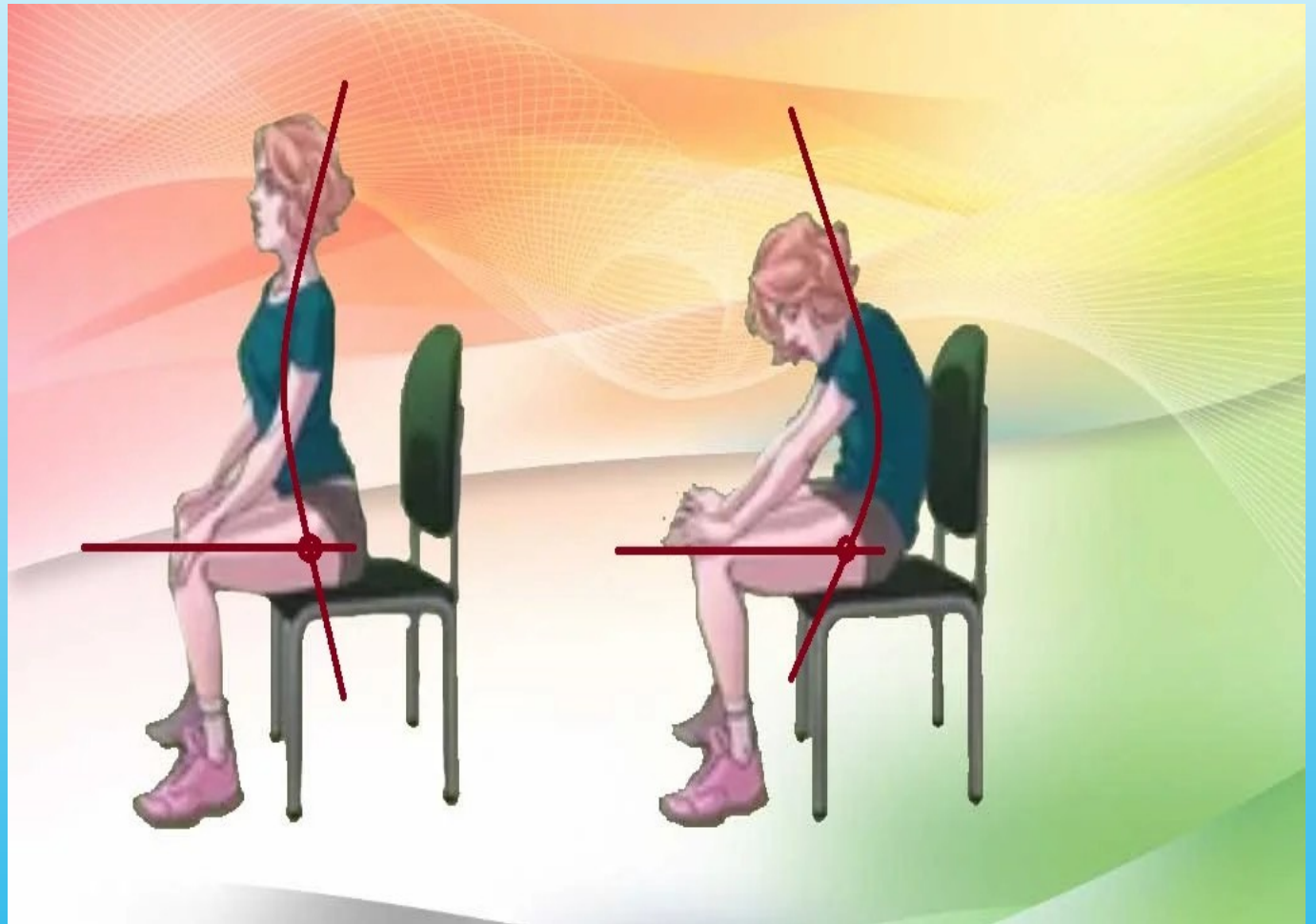
Выпрямите спину,
наклоните чуть-чуть
вперед

Прогните поясницу
вперед, руки на
коленях

Задерживаем на
несколько дыханий,
возвращаем в
исходное положение

Прогните поясницу
назад, руки на коленях

Задерживаем на
несколько дыханий,
возвращаем в
исходное положение



Гимнастика для глаз

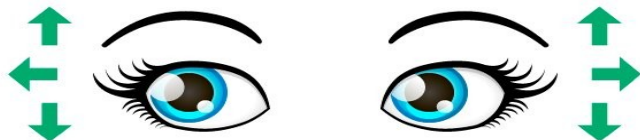
Повторяйте каждое упражнение не менее 5-6 раз.



1. Крепко зажмурьтесь и откройте глаза.



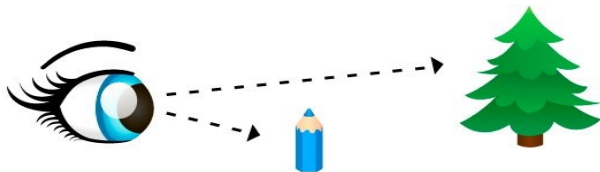
2. Быстро поморгайте в течение нескольких секунд.



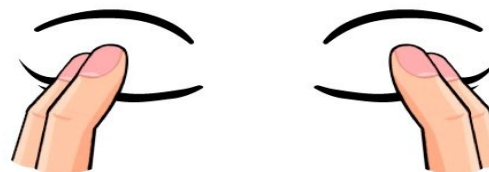
3. Посмотрите сначала в стороны, затем вверх и вниз.



4. Повращайте глазами по часовой стрелке и обратно.



5. Посмотрите на предмет рядом с вами, затем на что-то вдалеке.



6. Закройте глаза и помассируйте веки несколько секунд.