



Методические рекомендации по проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий на рабочем месте

Город Уфа - 2026 год

Методические рекомендации, разработаны для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий на рабочем месте.

Коллектив авторов:

- 1) Мамаева Алиса Вилориковна, главный внештатный специалист по общественному здоровью, муниципальным и корпоративным программам Минздрава РБ, к.м.н., главный врач ГБУЗ Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики
- 2) Зинатуллина Алсу Фануровна, врач-эпидемиолог отдела корпоративных программ укрепления здоровья
- 3) Надеждина Анна Дмитриевна, врач-эпидемиолог отдела анализа и стратегического планирования медицинской профилактики
- 4) Рахматов Тимур Лиронович, начальник отдела коммуникационных, общественных проектов и тиражирования медицинских информационных материалов.



Содержание

1. Актуальность
2. Общие положения
3. Организационные моменты
4. Требования к одежде и обуви
5. Структура производственной гимнастики и варианты тренировок
6. Важные замечания

1. Актуальность

В современных условиях гиподинамия, обусловленная технологическим прогрессом и сидячим характером труда, представляет собой угрозу здоровью. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), недостаточная физическая активность является четвертым по значимости фактором риска смертности в мире.

Критически важным является тот факт, что для существенного противодействия этим рискам достаточно регулярной умеренной активности. Научно обоснованная норма ВОЗ составляет от 75 минут интенсивной или 150 минут умеренной аэробной активности в неделю. Исследование Института Университета Джонса Хопкинса (2016) доказало практическую пользу: сотрудники, соблюдающие этот минимум, пропускают на 4.1 рабочих дня в году меньше по болезни.

Таким образом, производственная гимнастика, обеспечивающая регулярные кратковременные нагрузки в рабочее время, трансформируется из опции в необходимость. Она представляет собой научно обоснованный, экономически эффективный и организационно встраиваемый инструмент. Для организации это — прямая инвестиция в человеческий капитал, ведущая к снижению абсентеизма, повышению производительности и укреплению здоровья коллектива.

2. Общие положения

Производственная гимнастика (зарядка) — это кратковременный комплекс физических упражнений, выполняемый сотрудниками в течение рабочего дня с целью поддержания повышения физической активности, профилактики утомления и улучшения психоэмоционального состояния.

Режим проведения: Ежедневно

Продолжительность: 5–7 минут

3. Организация проведения

Ответственный: Назначается ответственный сотрудник (координатор), который организует проведение зарядки, следит за расписанием и информирует коллектив

Время проведения: Рекомендуется проводить в середине рабочего дня (например, в 10:00–11:00 или 15:00–16:00)

Место проведения:

- Рабочее место (если позволяет пространство)
- Специально отведённые зоны: коридоры, холлы, конференц-залы, рекреации

Требование к пространству: Необходимо обеспечить возможность сделать шаг в сторону, поднять руки вверх и выполнить наклоны без риска задеть окружающие предметы.

4. Требования к одежде и обуви

Одежда: Повседневная рабочая одежда, не стесняющая движений. Приветствуется использование спортивной формы.

Обувь: Обувь на плоской подошве. Каблуки и неустойчивая обувь не рекомендуются.

5. Структура производственной гимнастики и варианты тренировок

Общая структура каждой тренировки:

1. Разминка (1 мин): Подготовка суставов и мышц.
2. Основной блок (3-5 мин): 4-5 упражнений.
3. Заминка (1 мин): Восстановление дыхания и легкая растяжка.

Тренировка 1: «Энергия утра» (Лёгкий тонус)

Цель: Плавное пробуждение организма, активация кровообращения.

Разминка (1.5 мин, стоя):

- Шея (20 сек): Медленные наклоны головы вперед-назад, вправо-влево.
- Плечи (20 сек): Вращения плечами вперед и назад.

- **Талия (25 сек):** Руки на поясе. Медленные повороты корпуса вправо-влево с увеличением амплитуды.
- **Тазобедренные суставы (25 сек):** Круги тазом по и против часовой стрелки.
- **Колени (20 сек):** Легкие полуприседы, руки на коленях, вращения коленями.

Основной блок (10 упражнений по 20–25 сек каждое, стоя):

1. **Марш на месте:** Спокойная ходьба на месте с высоким подниманием колен.
2. **Подъемы на носки:** Плавные подъемы на носки и опускания.
3. **Мини-приседания:** Неглубокие приседания с вытягиванием рук вперед для баланса.
4. **Махи ногами вперед:** Поочередные махи прямой ногой вперед до комфортной высоты.
5. **Махи ногами в сторону:** Поочередное отведение ног в сторону.
6. **Наклоны корпуса в сторону:** Ноги на ширине плеч, руки скользят по бокам.
7. **Повороты корпуса с разведением рук:** На разворот — руки в стороны, ладони вверх.
8. **Выпады на месте:** Поочередные неглубокие выпады ногой назад.
9. **«Месяц»:** Плавный наклон в сторону с поднятой рукой.
10. **Подъем коленей с задержкой:** Поднять колено, задержать на 2 секунды, опустить. Чередовать ноги.

Заминка (1 мин, стоя):

- **Глубокий вдох с подъемом рук через стороны, выдох с опусканием.** Повторить 4 раза.
- **Легкая потягивающая растяжка в стороны.**

Тренировка 2: «Гибкость и баланс» (Растяжка)

Цель: Улучшение гибкости, мобильности суставов и чувства равновесия.

Разминка (1.5 мин, стоя): (Аналогична разминке Тренировки 1).

Основной блок (10 упражнений по 20–25 сек каждое, стоя):

1. Наклоны головы с растяжкой: Рука тянет голову к плечу. Смена стороны.
2. Растяжка трицепса и плеча: Заведение руки за голову, легкое надавливание на локоть. Смена руки.
3. Растяжка грудных: Сцепить руки за спиной, выпрямить локти и поднять.
4. Боковая растяжка с наклоном: Наклон в сторону с поднятой рукой.
5. Выпад в сторону на растяжку (полушпагат): Широкий шаг в сторону, согнуть одну ногу, вторая прямая.
6. Растяжка задней поверхности бедра: Поставить пятку на пол, носок на себя, наклониться с прямой спиной.
7. Растяжка квадрицепса у опоры: Держась за стул/стену, подтянуть пятку к ягодице. Смена ноги.
8. Поза «дерева»: Стопа на внутренней стороне опорной ноги, руки над головой или перед грудью.
9. Динамические наклоны к ногам: Медленные пружинящие наклоны вперед.
10. Скручивание стоя: Повороты корпуса с фиксацией таза.

Заминка (1 мин, стоя):

- Диафрагмальное дыхание, руки на животе. 5 медленных циклов.

Тренировка 3: «Ловкость и координация» (С теннисным мячом)

Цель: Развитие мелкой моторики, координации движений и когнитивных функций.

Разминка (1.5 мин, стоя): (Аналогична разминке Тренировки 1, но с теннисным мячом в руках: перекатывание мяча между ладонями во время вращений).

Основной блок (10 упражнений по 20–25 сек каждое, стоя):

1. Перекаты вокруг талии: Передача мяча из руки в руку вокруг тела.
2. Восьмерки вокруг ног: Перекатывание мяча «восьмеркой» вокруг стоп (ноги на ширине плеч).
3. Подброс и ловля одной рукой: Поочередно каждой рукой.
4. Перекаты по руке: От плеча к ладони и обратно по прямой руке.
5. «Жонглирование» из руки в руку: Легкие броски на уровне груди.
6. Баланс на одной ноге с передачей мяча: Стоя на одной ноге, перекаладывать мяч из руки в руку перед собой.
7. Перекаты по спине: Аккуратно перекатывать мяч ладонями по верхней части спины (трапеции).
8. Подбрасывание с хлопком: Подбросить мяч, сделать хлопок, поймать.
9. «Солнышко»: Передача мяча из одной руки в другую над головой по дуге.
10. Дриблинг об пол: Легкие удары мячом об пол поочередно каждой рукой.

Заминка (1 мин, стоя):

- Медленное сжатие и разжимание мяча в ладонях в сочетании с глубоким дыханием.

Тренировка 4: «Сила и стабильность» (Изометрия и тонус)

Цель: Укрепление мышц кора, ног и спины за счет статических и медленных динамических упражнений.

Разминка (1.5 мин, стоя): (Аналогична разминке Тренировки 1).

Основной блок (10 упражнений по 20–25 сек каждое, стоя):

1. Изометрический полуприсед у стены: Прижать спину к стене, опуститься в полуприсед, задержаться.
2. Статический выпад: Задержаться в положении выпада вперед. Смена ноги.
3. Боковая планка у стены (стоя): Опереться боком о стену, напрячь боковые мышцы. Смена стороны.
4. Подъем ноги назад с задержкой: Удержание ноги в отведенном назад положении. Смена ноги.
5. «Стульчик» без опоры: Полуприсед с вытянутыми вперед руками, задержка.
6. Сведение лопаток: Стоя, отвести локти назад, свести лопатки, задержаться.
7. Напряжение всего тела: Напрячь все мышцы на 5 секунд, затем полностью расслабить. Повтор.
8. Подъем на носки с задержкой: Задержаться в верхней точке.
9. Отведение ноги в сторону с сопротивлением: Представить сопротивление, отводить ногу медленно. Смена ноги.
10. «Гора» (Тадасана тело выстраивается в вертикальную линию: стопы прижаты к полу, колени выпрямлены, позвоночник вытянут, голова направлена вверх. Руки располагаются вдоль тела или поднимаются над головой вместе с ладонями.

Заминка (1 мин, стоя):

- Плавные вращения во всех разогретых суставах с минимальной амплитудой.

Тренировка 5: «Мобильность суставов» (Суставная гимнастика)

Цель: Повышение подвижности и здоровья суставов, улучшение осанки.

Разминка (1 мин, стоя): Сама является суставной разминкой, выполняется очень медленно и плавно.

- Вращения в кистях, локтях, плечах, тазе, коленях, голеностопах.

Основной блок (10 упражнений по 20–25 сек каждое, стоя):

1. Волна позвоночника: Медленное скручивание и раскручивание позвоночника сверху вниз и обратно.
2. Круги плечами с большой амплитудой.
3. «Рисование» носом: Плавные круги головой.
4. Круги тазом (широкие и узкие).
5. «Потягивание кошки»: Прогиб и округление спины стоя.
6. Вращения прямой ногой (тазобедренный сустав): Держась за опору. Смена ноги.
7. Круги стопой: Подняв ногу. Смена ноги.
8. Скручивания с раскрытием: Поворот корпуса с отведением руки назад (раскрытие грудной клетки).
9. «Маятник» ногой: Легкие махи расслабленной ногой вперед-назад.
10. Плавные перекаты с пятки на носок.

Заминка (1 мин, стоя):

- Объятие себя за плечи с легким растяжением. Глубокое спокойное дыхание, концентрация на ощущении расслабленности в суставах.

6. Важные замечания

Интенсивность: Упражнения должны выполняться в спокойном, умеренном темпе без резких движений.

Учёт состояния здоровья: При наличии хронических заболеваний или травм сотрудникам рекомендуется проконсультироваться с врачом и адаптировать упражнения индивидуально.

Регулярность: Ключевой фактор эффективности — систематическое выполнение.