

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ №6»

**ПРИНЯТА**  
НА СОБРАНИИ ТРУДОВОГО  
КОЛЛЕКТИВА МБОУ «Гимназия №6»  
Протокол № 1 от «02» февраля 2026 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ «Гимназия № 6»  
/О.Н. Киселева/  
Приказ № 10 от " 2 " февраля 2026 г.

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА  
ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ  
МБОУ «Гимназия №6»,**

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование Программы</b>	Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников МБОУ «Гимназия №6» и ДОН№6, ДОН№11, ДОН№17
<b>Наименование учреждения-разработчика</b>	Муниципальное Бюджетное Образовательное Учреждение «Гимназия №6» и ДОН№6, ДОН№11, ДОН№17
<b>Юридический адрес учреждения</b>	Кабардино – Балкарская Республика, 361045, г.Прохладный, ул. Ленина, д.76
<b>Номер телефона</b>	(886631) 4-54-59
<b>E-mail</b>	proh.gim@yandex.ru
<b>Адрес сайта</b>	сайт gimnabr.ucoz.com
<b>Авторы Программы</b>	МБОУ «Гимназия №6» и ДОН№6, ДОН№11, ДОН№17
<b>Сроки реализации</b>	Программа реализуется в течение 5 лет (2026-2030 гг.)
<b>Программа принята</b>	На общем собрании трудового коллектива МБОУ «Гимназия №6» и ДОН№6, ДОН№11, ДОН№17 (протокол № 1 от 02.02.2026 г.)
<b>Программа утверждена</b>	Приказом по МБОУ «Гимназия №6» от 02.02.2026 г. №102/3
<b>Обоснование разработки программы</b>	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МБОУ «Гимназия №6» и ДОН№6, ДОН№11, ДОН№17 разработана в рамках реализации мероприятия Федерального проекта по «Укреплению общественного здоровья». По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

<p><b>Цель программы</b></p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.</p> <p>Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.</p> <p>Профилактика заболеваний, факторами риска которых является низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.</p> <p>Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособность работников.</p> <p>Получение психологического климата в коллективах.</p>
<p><b>Задачи программы</b></p>	<p>Увеличение продолжительности жизни работников; увеличение трудового долголетия работников; крепление здоровья работников; обеспечение безопасных и комфортных условий труда;</p> <p>Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;</p> <p>Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников;</p> <p>Организация отдыха работников; формирование приверженности работников здоровому образу жизни;</p>
<p><b>Численность</b></p>	<p>Сотрудники гимназии и дошкольных учреждений - (140 чел.)</p>
<p><b>Описание программ</b></p>	<p><b>Организационно-методическая работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников, ее обсуждение в коллективе, размещение на официальном сайте учреждения.</li> <li>2. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни.</li> <li>3. Разработка буклетов, подготовка информации для стенда «Охрана труда».</li> </ol> <p><b>Информационно-просветительская работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.</li> <li>2. Организация работы по профилактики вредных привычек социально опасных заболеваний.</li> </ol>

3. Выступления психолога на различных совещаниях коллектива по вопросам профессионального выгорания, профилактике утомляемости, использования методик управления своими эмоциями и др.

4. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам профилактики профессиональных заболеваний, вирусных инфекций и иных заболеваний.

#### **Охрана труда и создание безопасных условий труда**

1. Создание условий работы, отвечает их требованиям безопасности для здоровья и жизни всех сотрудников колы-интерната, в т.ч.:

- создание необходимых условий для сотрудников с заболеваниями;

- создание условий, отвечает их санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы.

2. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников.

3. Осуществление производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий.

5. Контроль за состоянием противопожарной, антитеррористической безопасности колы-интерната.

6. Проведение специальной оценки условий труда.

7. Проведение плановых инструктажей по антитеррористической, противопожарной безопасности, по охране труда на рабочем месте.

#### **Массовая работа по оздоровлению сотрудников**

1. Диспансеризация сотрудников.

2. Прохождение периодических медицинских осмотров всех сотрудников колы-интерната.

3. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.

4. Проведение ежегодных учебных семинаров по электробезопасности, охране труда, оказанию первой медицинской помощи.

5. Тренинги по навыкам З

#### **Спортивно-массовая работа**

1. Организация работы по различным

	<p>направлениям: командные спортивные игры, производственная гимнастика.</p> <p>2. Организация активного досуга сотрудников: пешие экскурсии, походы.</p> <p style="text-align: center;"><b>Индивидуальная работа</b></p> <p>1. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников.</p> <p>2. Консультирование по различным вопросам, возникающим у сотрудников, касающихся данного направления деятельности</p>
<p><b>Ожидаемые результаты</b></p>	<p>Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;</p> <p>Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;</p> <p>Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;</p> <p>Формирование культуры безопасности труда, среди работников;</p> <p>Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;</p> <p>крепление здоровья и улучшение самочувствия работников;</p> <p>Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание;</p> <p>Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;</p> <p>Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;</p> <p>Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;</p> <p>профилактика вредных привычек;</p> <p>улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации;</p> <p>Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала;</p> <p>увеличение прибыли организации при снижении расходов и росте доходов.</p>

## Пояснительная записка

На современном этапе развития России приоритетными направлениями являются образование и укрепление здоровья населения. Это обусловлено демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, что делает реальной угрозой сохранения и воспроизводства человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала, дальнейшего развития общества.

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 08.12.2025 года № 896 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2030 г.». Указ предусматривает формирование среды, способствующей сбережению здоровья, посредством разработки и реализации корпоративных программ укрепления здоровья граждан; развитие эффективной системы профилактики заболеваний, предусматривающей привлечение работодателей к созданию условий для прохождения работниками медицинских осмотров и диспансеризации и обеспечивающей охват всех граждан профилактическими медицинскими осмотрами и (или) диспансеризацией; совершенствование системы охраны здоровья работающего населения, включая проведение диспансеризации и диспансерного наблюдения на рабочем месте, а также организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков.

Одной из задач национального проекта «Демография», а также входящих в него федерального и региональных проектов «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» является разработка, утверждение в установленном порядке и реализация корпоративных программ по общественному здоровью, содержащих наилучшие практики по укреплению здоровья работников. Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровье формирующей программы, посредством создания здоровье сберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения – система мер в рамках политики учреждения по охране здоровья.

Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников (далее - Программа) подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых администрацией МБОУ «Гимназия №6», дошкольных отделений №6,11,17 Муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназия №6» для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников. Залогом успешности Программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состоянии полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия. Здоровье сотрудников МБОУ «Гимназия №6» и Дошкольных отделений №6,11,17 определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника, члена Детского сада многократно возрастает. Рабочее место – оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По показателю почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление;
- потребление табака;
- чрезмерное употребление алкоголя;
- повышенное содержание холестерина в крови;
- избыточная масса тела;
- низкий уровень потребления фруктов и овощей;
- малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе детского сада установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровье формирующей программы, посредством создания здоровье берегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Программа разработана на основе следующей нормативно-правовой базы:

- **Паспорт федерального проекта «Здоровье для каждого»** в рамках реализации национального проекта «Продолжительная и активная жизнь», утверждённый Постановлением Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации от 20 ноября 2024 г. №493-СФ.
- **Постановление Правительства РФ от 28.12.2023 №2353** «О Программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2025 год и на плановый период 2025 и 2026 годов».
- **Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ** (ред. от 08.08.2024, с изм. от 26.09.2024) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
- **Приказ Минздрава России от 28 сентября 2023 г. №515н** «О внесении изменений в порядок профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определённых групп взрослого населения».
- **Распоряжение Правительства Российской Федерации от 18 ноября 2019 г. №2732-р** «Об утверждении Концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака и иной никотин содержащей продукции в Российской Федерации на период до 2025 года и дальнейшую перспективу».
- **Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26 апреля 2019 г. №833-р** «Об утверждении комплекса мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни».

## Цели и задачи программы

### **Цели программы:**

-сохранение и улучшение состояния здоровья сотрудников, формирование здорового образа жизни, улучшение среды на рабочем месте, повышение безопасности, производительности и эффективности труда работников, формирование осознанного отношения к здоровью как к ценности.

### **Задачи Программы:**

- 1.Выявление заболеваний на ранних стадиях и предотвращение их осложнений;
- 2.Способствовать повышению физической активности сотрудников.
3. Проводить информационную кампанию по вопросам представлений о здоровом образе жизни.
4. Создавать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников в процессе трудовой деятельности.
- 5.Осуществлять мониторинг своевременной вакцинации и диспансеризации сотрудников. 6. Формировать ответственное отношение к своему здоровью, потребность в здоровом образе жизни.
7. Организовать активное участие коллектива в мероприятиях и акциях, направленных на укрепление и сохранение здоровья.

### Основные принципы программы:

- активное лидерство (личный пример руководства позволяет работникам более уверенно использовать рабочее время; они видят поддержку и заинтересованность руководства в их здоровье и благополучии);
- разработка программы базируется на оценке текущей ситуации и служит для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем сотрудников;
- участие в программе, как руководителей, так и работников должно быть на добровольной основе;
- программа должна включать в себя образовательный компонент (обучение методам укрепления здоровья на рабочем месте: групповые и индивидуальные занятия, тренинги, информационное оповещение и т.д.);
- принцип устойчивого развития (включает в себя готовность к инновационным изменениям, чуткость и гибкость в реагировании, умение конструировать и строить прогноз на будущее, анализ и обобщение материалов, осуществление практической реализации на основе конкретных шагов к достижению поставленных целей и задач);
- поэтапная оценка достижений в рамках программы.

### Основные направления деятельности по реализации программы:

1. Организация мероприятий по формированию системы мотивации работников МБОУ «Гимназия №6» и ДО к здоровому образу жизни.
2. Информирование сотрудников МБОУ «Гимназия №6» и ДО о выявлении и профилактике заболеваний и факторов риска их развития, а также по формированию здорового образа жизни: проведение лекций и бесед с использованием наглядных агитационных материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте, и пр.

3. Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического, социального) здоровья сотрудников.

4. Организация активного отдыха сотрудников, в том числе проведение оздоровительной гимнастики (на рабочем месте, в спортивном зале и др.).

Стратегии, направленные на работу с сотрудниками – поощрение и поддержка работников, стремящихся к здоровому образу жизни. Предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения. Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

- отказ от курения;
- здоровое питание;
- физическая активность;
- снижение потребления алкоголя;
- социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом).

**Сроки реализации программы: 2026 – 2030 г.г.**

**Участники программы:**

- Администрация
- Педагогические работники Гимназии
- Педагогические работники ДОУ
- Младшие воспитатели
- Технический персонал

**Контроль за реализацией программы:**

Оперативный и периодический контроль осуществляется администрацией МБОУ «Гимназия №6» и ДО №6,11,17, и представителями профсоюзной организации.

Объектом контроля является процесс реализации Программы в трудовом процессе.

Предметом контроля является деятельность лиц, ответственных за организацию Программы, а так же лиц и структурных подразделений, ответственных за создание организационных, методических, кадровых и финансово-экономических условий ее реализации.

**Основные мероприятия**

**Блок 1. Организационные мероприятия**

1. Разработка, утверждение и реализация Программы укрепления здоровья сотрудников
2. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

## **Блок 2. Формирование медицинской активности сотрудников.**

Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо проявлять медицинскую активность. Повышение у работников мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья, а также здоровья других людей путем повышения медицинской активности – одно из основных направлений профилактических мероприятий.

**Блок по формированию медицинской активности включает:**

- 1. Прохождение медицинских осмотров.** Основным и наиболее доступным механизмом выявления общих и профессиональных заболеваний, а также организации эффективного динамического наблюдения за состоянием здоровья работников являются качественные предварительные и периодические медицинские осмотры. Увеличение числа лиц, охваченных медицинскими осмотрами, способствует своевременному выявлению начальных отклонений здоровья. Некоторые заболевания на начальных этапах могут протекать скрыто, и обнаружение их на ранних стадиях дает человеку шанс на долгую и здоровую жизнь. Поэтому единственным доступным способом выявить социально значимые заболевания на ранних стадиях является обследование граждан.
- 2. Диспансеризация.** Это комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследования, проводимые в целях оценки состояния здоровья.
- 3. Посещение медицинских учреждений при заболеваниях.** В настоящее время большое количество работников предприятий невнимательно относится к заболеванию, не считая нужным обращаться во время болезни к врачу. Это очень опасно, так как заболевания могут протекать нетипично.
- 4. Ответственное отношение к лечению, профилактике, реабилитации, другим медицинским мерам.** Успех лечения многих заболеваний зависит от того, насколько точно больной выполняет назначения врача. При этом положительный результат часто зависит не только от медикаментозного лечения, но и от того, насколько человек привержен здоровому образу жизни, т.е. scrupulously выполняет рекомендации врача по коррекции факторов риска (нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела, курение, пагубное потребление алкоголя и др.).
- 5. Контроль за основными показателями здоровья.** Необходимо постоянно контролировать свои показатели здоровья. К ним относится уровень артериального давления, количество сахара и холестерина в крови, вес.
- 6. Сохранение репродуктивного здоровья.** Для каждого человека особую важность имеет продолжение рода. Это, в свою очередь, является одним из главных показателей демографического развития любого государства. На сегодняшний день репродуктивное здоровье населения оставляет желать лучшего: увеличивается количество абортов, большому количеству мужчин и женщин ставят диагноз бесплодие, молодые люди начинают рано вести половую жизнь, растет число заболеваний, передающихся половым путем; многие люди репродуктивного возраста курят и употребляют алкоголь. Все вышперечисленные факторы снижают рождаемость здоровых детей.
- 7. Знание своих профессиональных рисков.**
- 8. Соблюдение санитарно-гигиенических навыков.**
- 9. Преодоление вредных привычек** (табакокурение, избыточное потребление алкоголя и др.).
- 10. Мероприятия:**
  - организация прохождения диспансеризации;

- организация прохождения периодических медицинских осмотров;
- мероприятия, направленные на повышение осведомленности в отношении вреда алкоголя (информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя путем размещения информационных материалов во внутренних коммуникациях учреждения; организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни).
- организация информационно-просветительской работы в ДОУ.

### **Блок 3. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте**

Вредные условия труда вносят вклад в ухудшение состояния здоровья работников ведут к производственному травматизму, а тот, в свою очередь, выступает одной из основных причин инвалидности и смертности работающих. Таким образом, охрана труда на рабочем месте является важнейшим условием сохранения жизни и здоровья граждан в процессе трудовой деятельности.

#### **Мероприятия:**

- обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах;
- проведение специальной оценки условий труда, работа по устранению выявленных факторов;
- организация мест питания, обеспечение чистой питьевой водой (установка кулера) и др.;
- обеспечение работников средствами индивидуальной защиты;
- информирование работников, в том числе проведение инструктажа, с целью предупреждения случаев инвалидности, причинами которой являются производственный травматизм и вредные производственные факторы;
- обучение работников основам оказания первой помощи на производстве, в том числе при острых сердечнососудистых состояниях;
- распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов; о вреде курения, злоупотребления алкоголем и т.п.;
- организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации.
- мероприятия, направленные на борьбу с курением (информирование сотрудников о вредных воздействиях курения на организм человека путем размещения информационных материалов по вопросу вреда курения во внутренних коммуникациях учреждения).

### **Блок 4. Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья**

#### **4.1 Повышение физической активности**

Согласно данным ВОЗ, отсутствие физической активности (ФА) является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности. Полезные для здоровья эффекты физической активности включают в себя снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и некоторых форм онкологических заболеваний. Кроме того, физическая активность положительно влияет на психическое здоровье. Внедрение программ физической активности на рабочем месте способствует тому, что у работников улучшаются показатели здоровья, снижается индекс массы тела и уровень стресса, а также растет удовлетворенность своей работой, увеличивается производительность труда.

**Цель:** активизировать физическую активность работников.

#### **Задачи:**

- выявить работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по ее повышению;

- повысить информированность работников о пользе физической активности;
- формировать культуру здорового образа жизни;
- повысить мотивацию работников к занятиям физкультурой и спортом;
- создать условия для психологической разгрузки с применением физической активности (снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня);
- вовлечь работников в выполнение нормативов ГТО.

#### **Мероприятия:**

- мероприятия по повышению физической активности среди работников (акции, флешмобы, челленджи, еженедельные тренировки по фитнесу, растяжке, посещение городского бассейна)
- участие коллектива в спортивных мероприятиях, спортивных конкурсах, участие в программе сдачи норм ГТО.
- организация «Неделя физической активности»; проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников.
- совместное посещение боулинга, спортивного зала, термальных источников и др.
- реализация десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, разминки на разные группы мышц.
- совместное участие педагогов и воспитанников в проведении физкультурных занятий.
- проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

#### **4.2 Рациональное питание**

Питание является одним из ведущих факторов, который не только определяет здоровье населения, но и создает условия для повышения работоспособности людей, их адекватной адаптации к окружающей среде и продлению жизни; является важным элементом профилактики многих распространенных хронических неинфекционных заболеваний. Поэтому питание человека должно быть максимально полезным, то есть правильным. От этого будет зависеть здоровье человека, его роль и место в обществе.

**Цель:** повышение приверженности у работников организации и членов их семей к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек.

#### **Задачи:**

- обеспечить всем работникам в течение рабочего времени свободный доступ к питьевой воде и возможность приема пищи в группе с соблюдением санитарно-гигиенических норм;
- повысить информированность работников в вопросах здорового питания;
- повысить информированность работников о пищевой и энергетической ценности блюд, продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров, способствуя их осознанному выбору;
- стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания;
- провести оценку имеющихся привычек питания на соответствие критериям здорового питания и мотивировать сотрудников на оздоровление рациона.

#### **Мероприятия:**

- изучение вопроса возможности организации лечебно-профилактического питания на предприятиях с вредными условиями труда;
- проведение мероприятий по популяризации принципов здорового питания: организация флешмобов среди работников «Здоровый завтрак (обед, ужин, перекус)», и т.п.

- информирование работников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя их осознанному выбору.

#### **4.3 Создание комфортного психологического климата в коллективе**

Согласно определению ВОЗ, здоровье - это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Тем не менее, многие работодатели продолжают недооценивать такой важный фактор успешной деятельности работника, как его психическое здоровье. А между тем стрессовые ситуации приводят к большому числу пропусков рабочих дней.

Среди наиболее часто встречающихся факторов, влияющих на психологическое состояние, называют следующие: дисбаланс между работой и семьей; хронический стресс; неблагоприятный психологический климат; конфликты; физическое и психологическое насилие и притеснение на работе и, как следствие, - профессиональное выгорание и профессиональная деформация личности работающего человека.

**Цель:** формирование здорового психологического климата в коллективе.

**Задачи:**

- создать благоприятную психоэмоциональную обстановку на рабочем месте;
- повысить осведомленность работников о психосоциальных факторах риска,
- обеспечить профилактику утомляемости работников на рабочем месте и, как результат, повышение производительности труда, уменьшение восприимчивости к стрессу, уменьшение числа ошибок (травм на рабочем месте);
- повысить уровень эмоциональной культуры педагогов, развить эмоциональную гибкость, ознакомить с методами и приёмами саморегуляции эмоциональных состояний, формировать навыки управления психоэмоциональным состоянием.

**Мероприятия:**

- лекции, консультации и создание эмоционально-развивающей среды.
- организация совместных мероприятий;
- выезды коллектива на природу;
- организация тренингов по психоэмоциональному выгоранию;
- положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.
- формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия

#### **Блок 5. Создание системы мониторинга и оценки эффективности программы**

Для успешной реализации программы необходимо активное, заинтересованное взаимодействие органов власти, профсоюзов, работодателей и, конечно, самих работников. Мониторинг и оценка эффективности программы должна быть с четким определением перечня оцениваемых индикаторов, сроков оценки, методов сбора информации для определения индикаторов, целевых уровней и ответственных. Мероприятия по проведению мониторинга и оценки должны быть включены в план мероприятий. Показатели результативности и эффективности программы рассматриваются в процентном отношении к общему количеству работников организации. **Параметры показателей:**

- увеличение числа работников, приверженных здоровому образу жизни (определяется при анкетировании в начале и по истечении определенного срока реализации корпоративной программы, но не менее года);
- улучшение условий труда работников организации;
- повышение производительности труда работников организации;
- снижение показателей временной утраты трудоспособности работников;
- снижение финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;
- отсутствие (снижение) производственного травматизма и профессиональных заболеваний;
- стабильное психическое состояние работников организации.

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие показатели:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват сотрудников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.

#### **6. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий программы.**

**Для работников:**

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья. Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Формирование культуры безопасности труда.
- Улучшение качества жизни.
- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости.
- Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников
- Профилактика вредных привычек;

**Для работодателей:**

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников; сокращение трудопотерь по болезни.
- Повышение имиджа организации.
- Снижение заболеваемости работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

### 7. Мониторинг реализации программы, оценка ее эффективности.

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности работников программой, а также низким охватом работников мероприятиями программы.

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- охват работников программой;
- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
- оценка достижения результатов программы.

**Комплексы упражнений производственной гимнастики.**

***Комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих сидя***

- ❖ 1-2 - сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, подтягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх – вдох, возвращается в исходное положение – выдох. Повторяют 3-4 раза.
- ❖ 3-5 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад, разводят руки в стороны – вдох, возвращаются в исходное положение – выдох. Повторяя 3-4 раза с каждой ноги.
- ❖ 6 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой – выдох, возвращаются в исходное положение –вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.
- ❖ 7-9 - стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль, тела ноги вместе, поднимают руки вверх – вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула – выдох. Повторяют 3-4 раза.
- ❖ 10-11 - стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают, держась вытянутыми руками за спинку стула., повторяю 4-5 раз, приседая – выдох, выпрямляясь – вдох.
- ❖ 12-14 - стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутой руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте – выдох, при возвращении в исходное положение – вдох. Повторяют 5-6 раз.
- 15-16 - сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперёд ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.
- ❖ 17 - сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх – вдох, возвращается в исходное положение – выдох. Повторяют 3-4 раза.
- 18-19 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводя правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперёд – вдох, возвращаются в исходное положение – выдох. Тоже для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.
- ❖ 20 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок – вдох, возвращаясь в исходное положение – выдох, тоже для левой руки. Повторяю для каждой стороны 3-4 раза.

***Комплекс упражнений для глаз, для тех, кто много времени проводит за компьютером***

1. Комплекс упражнений:

- ❖ периодически ( раз в 60-120 минут) переключать зрение с близкого на дальнее расстояние – просто смотрите в даль в течении 5-7 минут;
- ❖ максимально зажмурить, затем широко открыть глаза; повторить 10 раз;
- ❖ делать движения глазами вверх/вниз, влево/вправо, вращать ими по часовой стрелке против нее; каждое движение повторить по 10 раз;
- ❖ свести глаза к носу (пытаться посмотреть на собственную переносицу), расслабить глаза; повторить 10 раз;

## 2. Комплекс упражнений:

Перед выполнением упражнений нужно сесть удобно, выпрямить спину и расслабить глаза. Поморгать глазами быстро, затем медленно. Упражнения выполняются тщательно и медленно.

- ❖ Глаза вверх, вниз – 2 раза. Поморгали глазами.
- ❖ Глаза вправо, влево – 2 раза. Поморгали глазами.
- ❖ Рисуем глазами квадрат – 2 раза по часовой стрелке. Поморгали глазами.
- ❖ Рисуем глазами квадрат – 2 раза по против-часовой стрелке. Поморгали глазами.
- ❖ Рисуем круг по часовой стрелке – 2 раза. Поморгали глазами.
- ❖ Рисуем круг против-часовой стрелки – 2 раза. Поморгали глазами.
- ❖ Рисуем глазами волнистую змейку в правую сторону, а затем в левую. Поморгали глазами.

Теперь несильно потереть глаза кулачками. Разогреть ладони, потирая их друг о друга и приложить их к глазам так, чтобы не проникал свет, и повторить все вышеперечисленные упражнения три раза.

Не снимая ладони с глаз, расслабиться, представляя себя в лису или на берегу моря, подумать о чем-нибудь хорошем.

Затем, часто моргая, открыть глаза. Резко НЕ вставать!

Для того, чтобы не просто снять напряжение с глаз, но и улучшить зрение, выполняйте упражнения 2-3 раза в день, до еды, чтоб глаза омывала «голодная» кровь.

### **Комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих стоя**

Исходное положение во всех упражнениях, кроме 4-го, - сидя на стуле, скамейке.

1. Скользя пятками по полу, вытягивают ноги в перед, правую руку заводят за голову, левую в сторону – вдох, расслабленно опускают руки вниз – выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.
2. Ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки заводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.
3. Скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются назад. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.
4. Стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.
5. Ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем разворачивают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.
6. Сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги так же несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед,

делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

7. Сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз. Повторяют 5-6 раз, дыхание произвольное.

#### ***Комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда***

❖ Подтягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены «в замок» - вдох, руки опускают - выдох.

❖ Ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову - вдох, опуская руки и приставляя ногу - выдох.

❖ Руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. приседая, руки вниз - выдох, выпрямляясь, руки назад, поднимаются на носки - вдох.

❖ Прыжки на месте на носках, руки на поясе.

❖ Руки в стороны, поворот туловища и головы попеременно вправо и влево.

❖ Поднимая руки вверх, прогибаются назад - вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на поясе - выдох.

❖ Ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки - выдох.

Каждое упражнение повторяют 6-12 раз. Перед началом и в конце занятия спокойная ходьба, после 4-5 упражнений для людей, более физически подготовленных - ускоренная ходьба или бег 1-3 мин.

#### **Физкультминутка общего воздействия**

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности. В комплекс упражнений общего воздействия можно также включить 1-2 упражнения для снятия напряжения с глаз.

#### ***ФМ общего воздействия (вариант 1)***

1. И.п - о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед., 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

3. И.п. 1- согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3-4

- то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### ***ФМ общего воздействия (вариант 2)***

1. И.п. - о.с. 1-2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 - то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны. 2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 - и.п. 1-4-то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

#### ***ФМ общего воздействия (вариант 3)***

1. И.п. - стойка ноги врозь, 1-руки назад. 2-3 -руки в стороны и вверх, встать на носки, 4-расслабля плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п.- стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 - с поворотом туловища налево "удар" правой рукой вперед. 2 - и.п. 3-4 -то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

#### ***ФМ общего воздействия (вариант 4)***

1. И.п - руки в стороны. 1-4 - восьмеркообразные движения руками. 5-8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п.- о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

#### ***Физкультминутка для глаз***

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

#### ***ФМ (вариант 1)***

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

#### ***ФМ (вариант 2)***

1. Закрывать 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), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо) вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

#### **ФМ (вариант 3)**

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

#### **Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения**

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность, раздражают вестибулярный аппарат вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют кровенаполнение сосудов. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

#### **ФМ для улучшения мозгового кровообращения (вариант 1)**

1. И.п. - о.с. 1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3-4 - руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках, 1-мах левой рукой назад, правой вверх - назад. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - сидя на стуле. 1-2 отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

#### **ФМ для улучшения мозгового кровообращения (вариант 2)**

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 - круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 - то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 - обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 - и.п.. То же налево. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя на стуле, руки на пояс. 1 - повернуть голову направо. 2 - и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

#### **Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

***ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 1)***

1. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2 – 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1 – 2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3 – 4 – то же прямыми руками. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – 4 – четыре последовательных круга руками назад. 5 – 8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4 – 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

***ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 2)***

1. И.п. - о.с. - кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1-4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 - дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 - свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

***ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 3)***

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1.- дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 - и.п. 3-4 -то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1 - руки вперед, ладони книзу. 2-4 зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 - руки вперед. 7-8 - руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 - расслабляя мышцы плечевого пояса, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

***ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 4)***

1. И.п. - о.с. 1 - дугами внутрь, руки вверх - в стороны, прогнуться, голову назад. 2 - руки за голову, голову наклонить вперед. 3 - "уронить" руки. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п.- руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 - напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 - руки расслабленно вниз. 4 - и.п. Повторить 6-8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положение рук. Повторить 3-4 раз, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

#### **Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног**

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений кровотока и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

#### **ФМ для снятия утомления с туловища и ног (вариант 1)**

1. И.п. - о.с. 1 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - упор присев. 2 - и.п. 3- наклон вперед, руки впереди. 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 - то же в другую сторону. 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

#### **ФМ для снятия утомления с туловища и ног (вариант 2)**

1. И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 - толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1-2 - присед на носках, колени врозь, руки вперед - в стороны. 3 - встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 - приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8-то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 - и.п. 5-8-то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### **ФМ для снятия утомления с туловища и ног (вариант 3)**

1. И.п. - руки скрестно перед грудью. 1 - взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь пошире, руки вверх - в стороны. 1- полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 - и.п. 3-4-то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - выпад левой вперед. 1 - мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 - мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### **ФМ для снятия утомления с туловища и ног (вариант 4)**

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вправо. 1 - полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2-го же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки в стороны. 1-2 - присед, колени вместе, руки за спину. 3 - выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4- и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко по вернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

### **Комплексы упражнений физкультурных пауз**

Физкультурная пауза - повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

#### **ФП (вариант 1)**

1. Ходьба на месте 20-30 секунд. Темп средний. 1. Исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.) 1 -руки вперед, ладони книзу. 2 - руки в стороны, ладони кверху. 3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - ноги врозь, немного шире плеч. 1-3 наклон назад, руки за спину. 3-4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки за голову, поворот туловища направо. 2 - туловище в и.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 - выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4- и.п. 5-8 -то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

4. И.п.- руки к плечам. 1 - выпад вправо, руки в стороны. 2- и.п. 3 - присесть, руки вверх. 4 - и.п. 5-8 -то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

#### **ФП (вариант 2)**

1. Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний. 1. И.п. - о.с. Руки за голову. 1-2 - встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3-4 - опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. 1 - шаг вправо, руки в стороны. 2 - повернуть кисти ладонями вверх. 3 - приставить левую ногу, руки вверх. 4 - руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5-8 - то же влево. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони. 2 - и.п. 3-4 то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4. И.п. - стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе. 1-3 - три пружинистых полуприседа на левой ноге. 4 - переменить положение ног. 5-7 - то же, но правая нога впереди левой. Повторить 4-6 раз. Перейти на ходьбу 20-25 с. Темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь пошире. 1 - с поворотом туловища влево, наклон назад, назад. 2-3 - сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, вперед. 4 - и.п. 5-8 - то же, но поворот туловища вправо. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

6. И.п. - придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень. 1 - встать на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону - назад. 2 - и.п. 3-4 - то же согнуть левую ногу. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

7. И.п. - о.с. 1 - руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад. 2 - руки в стороны, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

### **ФП (вариант 3)**

1. Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний. 1. И.п. - о.с. Правой рукой дугой внутрь. 2-то левую и руки вверх, встать на носки. 3-4 -руки дугами в стороны. И.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны, ладони кверху. 2 - с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони. 3 - выпрямиться. 4 - и.п. 5-8 - шаг в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1-3 - руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны. 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4. И.п. - о.с. 1-2 - присед, колени врозь, руки вперед. 3-4- встать, правую руку вверх, левую за голову. 5-8 - то же, но правую за голову. Повторить 6-10 раз. Темп медленный.

5. И.п.-о.с. 1- выпад влево, руки в стороны. 2-3 - руки вверх, два пружинистых наклона вправо. 4 - и.п. 5-8-то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

6. И.п.- правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору. 1 -мах правой ногой вперед. 2 - мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6-8 махов каждой ногой. Темп средний.

7. И.п. - о.с. 1-2 -правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад. 3-4 ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед. 5-8 то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.