

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Брусничка»

Консультация для сотрудников



Производственная зарядка

Подготовил:
Старший воспитатель
Ключерева И.В.

Северобайкальск
2023 г., январь

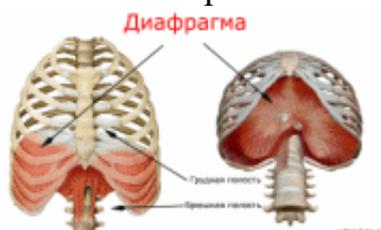
Всем давно известно, что работа в детском саду требует много энергии, сил и конечно же здоровья. И отталкиваясь исключительно от понятия – «ЗДОРОВЬЕ», есть необходимость в комплексе упражнений, для сотрудников, где максимально подобран и рекомендован индивидуальный план упражнений, для укрепления и сохранения здоровья каждого.

Ведь одному сотруднику 25 лет, а второму 50, так как большинство сотрудников это женщины, то значительная разница, как в физических показателях, так и антропометрических. И поэтому рекомендовать им одинаковые комплексы, не всегда правильно и эффективно.

Разделив сотрудников на подгруппы по: типу осанки, виду деятельности, возрасту, можно предложить разные программы, основанные на научном и медицинском подходе.

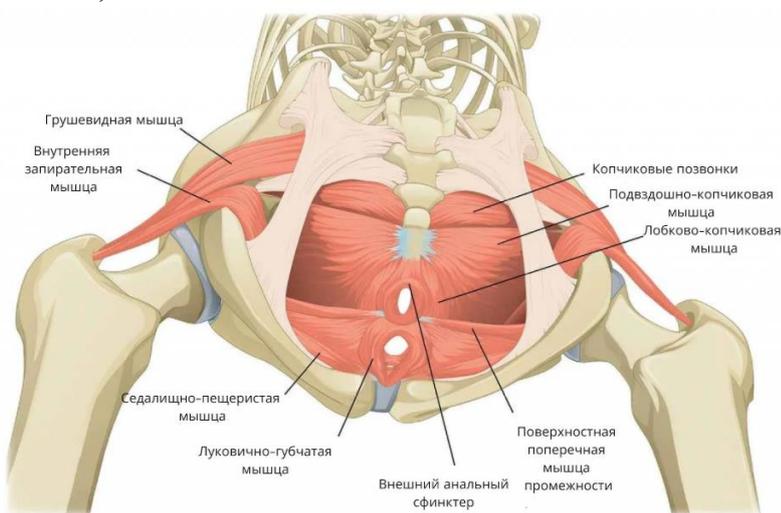
Свою производственную гимнастику мы начинаем с дыхательных упражнений. Во-первых, дыхание - это одно из главных составляющих нашей жизни, второе - от работы нашей грудной диафрагмы зависит:

- количество и качество вдоха
- окисление крови
- состояние нервной системы



-состояние тазовой диафрагмы (мышц тазового дна), которая удерживает наши внутренние органы (что особенно важно для женщин).

И состояние опорно-двигательного аппарата в целом (при ее дисфункции могут быть проблемы с тазобедренными суставами, коленными и стопами)



Отдельное значение тазовой диафрагмы, для педагогов, которые всегда на виду, и хотят выглядеть хорошо - это проблема второго подбородка, на самом деле это один из сигналов проблемы, которая повлечет за собою множество других.

Провисший подбородок скажет что:

- арка стопы опущена
- слабые мышцы тазового дна
- голова смещается вперед и запрокидывается назад, (поэтому мускулатура, которая будет удерживать диафрагму рта не сможет ее удержать). Поэтому этой проблеме стоит уделить должное внимание.

Так как работа в дошкольном учреждении имеет психологическую и эмоциональную нагрузку, дыхательные упражнения предельно важны, с целью успокоения нервной системы педагогов.

Следующим важным сегментом тела является стопа - ведь она «фундамент» всего тела. А так как работники ДОУ в большом времени находятся «на ногах» их стопы подвержены большому перегрузу. Отсюда, есть риск возникновения косточки на стопе, у основания большого пальца, что доставляет эстетический и физический дискомфорт. Поэтому, надо хорошо прорабатывать и пальцы стоп. От подвижности пальцев ног напрямую зависит позвоночник, чем лучше их движение, тем более подвижны будут все отделы позвоночника.

Следующий сегмент это колено, но его мы тренировать особо не будем, тк все боли в коленках зависят от состояния стопы и таза. Добавляем пару упражнений на мобильность коленного сустава, с установкой стоп на стену, для освобождения сустава от нагрузки, и дополнительно задействуем ткани, которые при скольжении дают хороший отток лимфы, а значит уменьшится отечность, и профилактику появления сосудистых сеточек и варикоза.

Поэтому переходим к тазу. Таз – это самая важная часть, особенно в теле женщины. Таз должен быть мобильным, и каждый полураз должен правильно вращаться, так как это важный момент в паттерне шага. Боли в пояснице, в шее, в коленях очень часто бывают причиной нарушенного паттерна шага. Проблема системная. Ведь шаг — это движение, которое мы совершаем постоянно. Что такое паттерн шага? Говоря простым языком — когда правая нога впереди, происходит поворот нижней части тела влево, чтобы сохранить направление движения вперед и создать эластическую загрузку системы в движении, верхняя часть тела компенсаторно повернется вправо. Таким образом, при нормальной согласованной работе тела и нервной системы, правая нога будет впереди и одновременно левая рука также будет впереди.



Также, таз влияет как на состояние тазобедренных суставов, так и на состояние плечевых суставов.

Поэтому тазу стоит уделить больше внимания.

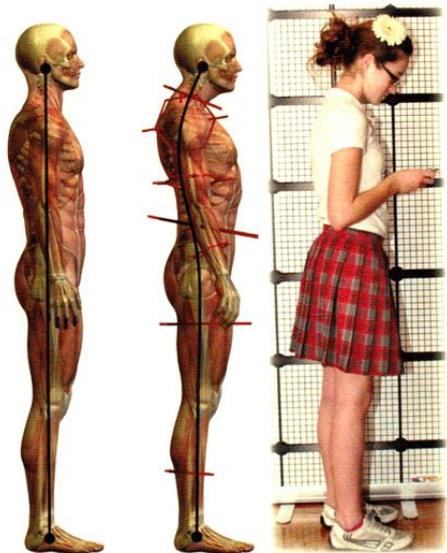
Особенно работникам бухгалтерии, методиста и специалисту по кадрам, тк практически целый день они сидят за компьютером, а значит отток от ног хуже, поэтому помимо производственной гимнастики им рекомендовано вставать каждые 3 часа и выполнять физкультминутки, тк они особенно подвержены отечности ног, тазобедренных суставов и области живота.

Следующий сегмент это грудная клетка - она страдает у всех работников дошкольного учреждения, но особенно у тех, кто проводит за компьютером.

От мобильности грудной клетки зависит:

- Состояние таза (если имеется сколиоз, в верхних отделах позвоночника, то таз со временем тоже будет деформироваться)
- паттерн вдоха (если есть дисфункции в грудной клетке, то движение внутреннего и внешнего слоя, а значит объем вдоха меньше)
- состояние шеи (если мобильность грудного отдела позвоночника уменьшилась, значит на себя эту функцию возьмет шея и таз, поэтому многие прокачивая пресс зачастую чувствуют шею.

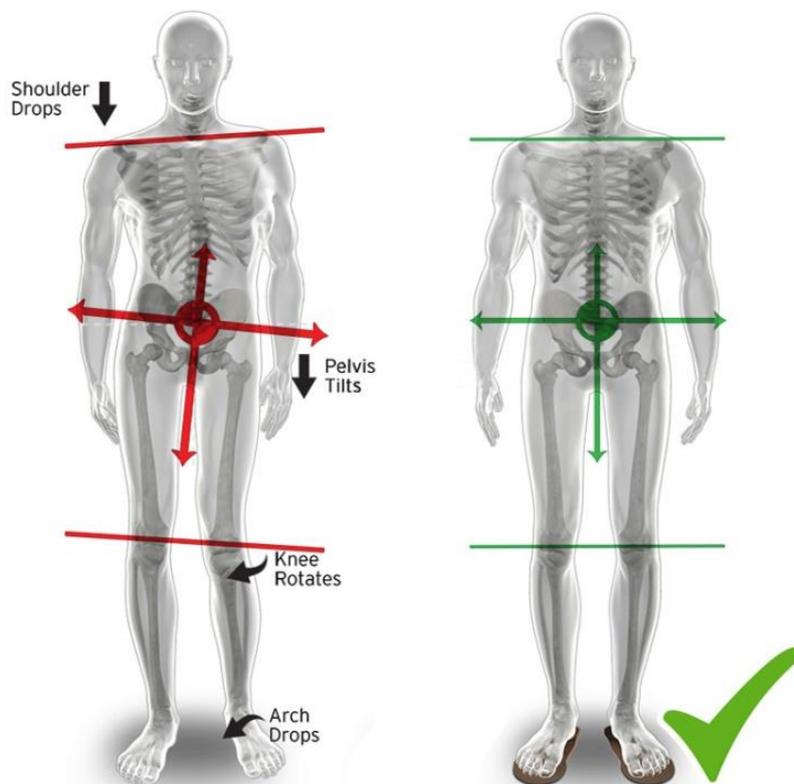
- положение черепа, относительно центральной линии (если голова смещается вперед часть мышц перенапрягается, что б удерживать шею, поэтому в районе 7-го шейного позвонка образуется отек, или «холка», для удержания веса черепа, что влечет за собою снижение слуха, зрения и памяти, приводит к остеохондрозу и другим заболеваниям позвоночника)



Развитие мышечной адаптации происходит мгновенно, если осанка не поддерживается в спортивном тоне

И последний не маловажный сегмент – ГЛАЗА. ГЛАЗА напрямую влияют на состояние осанки и передают информацию в мозг. Если зрение одного глаза падает, то мышцы второго перенапрягаются, и сигнал от обоих анализаторов в мозг идет некорректно, что дополнительно перегружает нервную систему. Для работников, проводящим большее количество времени за компьютером также рекомендована гимнастика для глаз, в качестве ежедневных физкультминуток. Данный вид упражнений называется постуральное выравнивание – приведение тела к соотносительности всех сегментов.

Разработанный комплекс проводится два раза в неделю в сон час, с сотрудниками в спокойном режиме, что дополнительно расслабит и нервную систему, а та, в свою очередь «разблокирует» суставы, а значит – работники почувствуют легкость в движении и избавление от хронических болей в опорно-двигательном аппарате.



Улучшая качество тела – улучшается качество жизни!