**Специфика проведения производственной гимнастики в ДОУ**

Объем работы работников ДОУ достаточно большой. Все дела имеют срочный характер.

**Воспитатели и помощники** воспитателей не имеют ни минуты на отдых. Присмотр за детьми, занятия, заполнение документов, мойка, уборка и т.д. Уже к середине дня появляется раздражительность, а также физическое и эмоциональное утомление. Не секрет, что от самочувствия работника во многом зависит качество работы, а в данном случае успешность воспитательного процесса.

**Делопроизводитель** по долгу службы большинство времени проводит в положении сидя, что ведет к застойным явлениям, снижению зрения, остеохондрозу, болям в мышцах и т.д. Каждые 3 часа в течение 5-7 минут следует выполнять упражнения, направленные на профилактику вышеперечисленных явлений (поочередно сгибание и разгибание коленей, прогибать и расслаблять позвоночник, повороты корпуса в разные стороны, напряжение и расслабление мышц брюшного пресса и т.д.). Чтобы снять напряжение, неизбежное при работе за компьютером, необходимо несколько раз в день, в течение трех—пяти минут делать несложные упражнения для глаз.

Каждые 1-2 часа переключать зрение: смотрите вдаль (5-10 минут), вращать глазами вправо и влево, вверх-вниз, круговыми движениями по часовой стрелке и в противоположную сторону, зажмурить и широко открыть глаза, свести глаза к носу. Каждое упражнение выполнять по 10 раз.

**У работников кухни** рабочий день проходит в положении стоя, что имеет свои последствия (от болей в спине до возникновения варикоза). Для работников работающих стоя также существует ряд упражнений помогающих увеличить приток крови к мышцам, находящимся в постоянном статическом напряжении (ходьба и бег на месте, повороты и наклоны головы, наклоны туловища в разные стороны, отведение и приведение ноги в сторону на носок, приседания, перекаты с ноги на ногу, прыжки на одной и двух ногах, махи, круговые движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах и т.д.).

Опытным путем стало понятно, что собрать на производственную гимнастику всех работников ДОУ не представляется возможным, даже по подгруппам. Но выход есть. Проведение производственной гимнастики на рабочем месте, в форме физкультминуток.

Физкультурные паузы способствуют профилактике застойных явлений, снижения работоспособности, нервно - психических напряжений. Физкультминутка включает всего лишь ряд комплексов упражнений, продолжительностью в 5-7 минут. Занятия гимнастикой проводят, если позволяют условия, непосредственно у рабочих мест, желательно под музыкальное сопровождение. Перед проведением гимнастики необходимо проветрить помещение.

Воспитателям и помощникам воспитателей рекомендуется проводить упражнения в сон час на ковре. Предпочтительно выполнять упражнения на расслабление. Гимнастика расслабления (релаксации), метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения. Широко применяется в различных видах спорта для снятия нервно-эмоционального перенапряжения спортсменов перед соревнованиями, в трудовой деятельности — для уменьшения усталости и профилактики некоторых болезней и др. Сеанс релаксации заключается в напряжении каждой группы мышц в течение 5—7 секунд и последующего их расслабления и длится 15—20 минут. Каждое упражнение повторяется 2—3 раза в зависимости от самочувствия. Упражнения не должны вызывать болевых или других неприятных ощущений. Дышать нужно спокойно, без напряжения, через нос. Обычно вдох делается во время напряжения, затем пауза — задержка дыхания, равная половине длительного вдоха, и выдох (на расслаблении).

В результате выполнения этих несложных упражнений повысится работоспособность, психоэмоциональное состояние, а самое главное эффективность работы сотрудников ДОУ.

Ладыгина Галина Витальевна

МБДОУ МО «Детский сад № 6»