

СОГЛАСОВАНО

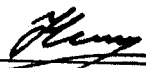
Первый заместитель директора
департамента молодёжной политики и
туризма Ямало-Ненецкого автономного
округа



Зяблов
« _____ » 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель председателя
Молодёжного правительства
Ямало-Ненецкого автономного
округа


« _____ » 2017 г. Г.И. Нак



МОЛОДЕЖНОЕ ПРАВИТЕЛЬСТВО
ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

ПОЛОЖЕНИЕ

о реализации проекта «Производственная гимнастика на территории Ямало-Ненецкого автономного округа»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет порядок реализации проекта «Производственная гимнастика на территории Ямало-Ненецкого автономного округа» (далее – Проект, производственная гимнастика).

1.2. Организатором Проекта является Молодёжное правительство Ямало-Ненецкого автономного округа (далее – МП ЯНАО).

1.3. Общее руководство проведением производственной гимнастики в автономном округе осуществляет МП ЯНАО.

1.4. Проект проводится при поддержке департамента молодёжной политики и туризма Ямало-Ненецкого автономного округа, государственного бюджетного учреждения Ямало-Ненецкого автономного округа «Окружной Молодёжный Центр», ОГТРК «Ямал-Регион».

2. Цели и задачи

2.1. Цель Проекта – укрепление здоровья, предупреждение утомления и повышение работоспособности населения, пропаганда здорового образа жизни.

2.2. Задачи производственной гимнастики:

- повышение уровня здоровья и физической подготовленности населения;
- привлечение внимания общественности к проблемам в области охраны труда;

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- популяризация производственной гимнастики в автономном округе.

3. Участники Проекта

3.1. Участниками Проекта могут стать представители организаций, предприятий, трудовые коллективы, рабочая молодёжь.

3.2. В каждом трудовом коллективе, участвующем в Проекте, должно быть определено ответственное лицо за проведение занятий, за подготовку отчёта, за контролем состояния здоровья занимающихся сотрудниками. Ответственными могут быть назначены инженеры по охране труда, представители профсоюзной организации.

В целях повышения эффективности также могут привлекаться инструкторы и тренеры на возмездной или безвозмездной основе.

4. Сроки и порядок проведения

4.1. Этапы проведения:

Подготовительный этап (15-30 января 2017 г.). Информирование населения о проведении производственной гимнастики посредством социальных сетей, распространения информационных листов, СМИ, направления информационных писем в муниципальные образования автономного округа. Продолжительность этапа с 15 по 30 января 2017 г.

Основной этап (с 1 февраля 2017 г.). Старт Проекта в автономном округе состоится 1 февраля 2017 г. в эфире «Радио Ямала» ОГТРК «Ямал-Регион». Дальнейшее проведение производственной гимнастики на постоянной основе в трудовых коллективах осуществляется ответственными специалистами.

Заключительный этап (ноябрь 2017 г.). Проведение мероприятия «Неделя охраны труда и здоровья» (тренинги по профилактике эмоционального выгорания, повышению стрессоустойчивости, лекции и мастер-классы по здоровому питанию, массовая производственная гимнастика). Общее подведение итогов Проекта.

5. Подведение итогов Проекта

5.1. Ежемесячно, до 28 числа каждого месяца, участники Проекта предоставляют отчёт об участии в производственной гимнастике, в том числе фотоматериалы (не менее 3 фотографий) в органы по делам молодёжи муниципальных образований автономного округа.

5.2. Сводный отчёт по муниципальному образованию направляется в адрес департамента молодёжной политики и туризма Ямало-Ненецкого автономного округа до 5 числа каждого месяца после отчетного периода.

Контактное лицо – Смирнова Олеся Павловна, главный специалист отдела развития системы социализации и самореализации молодёжи департамента

молодёжной политики и туризма Ямало-Ненецкого автономного округа, тел.: 8 (34922) 4-13-99, e-mail: osmi1707@mail.ru.

5.3. По итогам Проекта наиболее активные муниципальные образования автономного округа, трудовые коллективы будут награждены благодарственными письмами Молодёжного правительства Ямало-Ненецкого автономного округа.

5.4. Итоги Проекта освещаются в региональных и муниципальных СМИ, на официальном сайте департамента молодёжной политики и туризма автономного округа www.yamolod.ru, в официальной группе Молодёжного правительства автономного округа в социальной сети «ВКонтакте», «Facebook», на официальном сайте Молодёжного правительства автономного www.mryanao.ru.

Рекомендации по проведению производственной гимнастики на территории Ямало-Ненецкого автономного округа

Производственная гимнастика – это набор элементарных физических упражнений, которые выполняются сотрудниками организации на рабочем месте и включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников. Комплекс упражнений для производственной гимнастики составляется с учётом особенностей трудового процесса.

Вынужденное ограничение двигательной активности при выполнении физически легких работ в позе «сидя» сокращает поток импульсации от мышц к двигательным центрам коры головного мозга. Это вызывает снижение возбудимости нервных центров и, следовательно, работоспособности. Появившееся чувство усталости, вызванное выполнением работы и длительным пребыванием в однообразной рабочей позе, свидетельствует о нарушениях, возникших в организме человека. Для их предупреждения необходимо чередование периодов работы и отдыха. Наиболее эффективное восстановление работоспособности происходит при активном отдыхе с помощью специально организованных физических упражнений.

Существуют различные формы производственной гимнастики:

- 1) Вводная гимнастика (ВГ);
- 2) Физкультурная пауза (ФП);
- 3) Физкультурная минута (ФМ).

На протяжении рабочей смены обычно проводятся 1 – 2 физкультпаузы и 2 – 3 физкультминутки. В целом на активный отдых в динамике рабочего дня требуется от 5 до 20 минут.

Наиболее эффективно дробное использование физических упражнений в процессе трудовой деятельности.

Примерный график проведения мероприятий для профилактики гипокинезией у лиц малоподвижных профессий, для профилактики заболеваний сердечнососудистой системы:

- 9-00 Вводная гимнастика;
- 10-30 Физкультурная минута;
- 12-00 Физкультурная пауза;
- 14-00 Физкультурная пауза;
- 16-00 Физкультурная пауза;
- 17-30 Физкультурная минута.

Вводная гимнастика

Вводная гимнастика – организованное, систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений перед началом рабочего дня с целью быстрейшего вработывания организма.

Цель ее состоит в том, чтобы с помощью физических упражнений, учитывая специфику трудового процесса, создать условия для настройки организма на

трудовую деятельность. Темп упражнений должен быть таким же, как и темп предстоящего труда. Для представителей малоподвижных профессий, труд которых связан с точными движениями, максимальная физическая нагрузка должна приходиться на первые упражнения.

Средняя продолжительность вводной гимнастики 4 – 5 минут.

Примерный комплекс вводной гимнастики:

1. Упражнения на поддержание с глубоким дыханием;
2. Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса (наклоны, повороты туловища с большой амплитудой и активными движениями рук);
3. Упражнения на растягивание мышц ног, а также упражнения общего воздействия (полу шпагаты, приседания, бег на месте, подскоки);
4. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (на растягивание и мышечное усилие, для сохранения хорошей осанки);
5. Упражнения на точность движений и концентрацию внимания;
6. Ходьба на месте.

Физкультурная пауза

Физкультурная пауза – выполнение физических упражнений, составленных с учётом особенностей конкретного вида трудовой деятельности. Физкультурная пауза позволяет предупредить наступающее утомление и обеспечить поддержание определенного уровня работоспособности.

Средняя продолжительность: 5 – 7 минут.

Примерный комплекс для физкультурной паузы:

1. Упражнения в потягивании;
2. Упражнения для мышц туловища, рук и ног (сокращение и растягивание, сменяющиеся расслаблением);
3. Упражнения махового характера для различных мышечных групп;
4. Приседания, прыжки, бег, переходящий в ходьбу;
5. Маховые движения ногами, позволяющие расслабить мышцы голени и стопы;
6. Упражнения в расслаблении наиболее активно работавших мышечных групп с динамическими усилиями для других;
7. Упражнения на точность и координацию движений.
8. Ходьба на месте.

Физкультурная минута

Физкультурная минута – индивидуальная форма кратковременной физкультурной паузы для локального воздействия на утомленную группу мышц.

Эффективность физкультурной минуты объясняется конкретным воздействием на определенную группу мышц. В зависимости от самочувствия и ощущения усталости каждый работающий выбирает необходимый для себя комплекс физкультурной минуты и выполняет его в удобное для себя время.

Время выполнения: 1 раз в 1 – 1,5 часа;

Средняя продолжительность: 1,5 – 2 минуты;

3 – 4 упражнения.