

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
«Сохранение и укрепление здоровья работников ГБУЗ РК «КРНД» на рабочих местах»

Корпоративная программа укрепления здоровья ГБУЗ РК «Коми республиканский наркологический диспансер» (ГБУЗ РК «КРНД») является элементом системы охраны здоровья работающих и включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем работающих помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний и травм, что находится в компетенции мер по охране труда. Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте - это объединенные усилия работодателя, работников и органов власти по улучшению здоровья и благополучия людей трудоспособного возраста, которые могут быть достигнуты путем улучшения организации труда рабочей среды, содействия активному участию всех заинтересованных сторон в процесс создания эффективной системы поощрения.

Программа укрепления здоровья работников ГБУЗ РК «КРНД» 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).

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.

I. Цели программы

1.1 Сохранение и укрепление здоровья работников ГБУЗ РК «КРНД» путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.

1.2 Позитивное изменение отношения работников ГБУЗ РК «КРНД» к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.

1.3 Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.

1.4 Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников ГБУЗ РК «КРНД».

1.5 Улучшение психологического климата в коллективе.

II. Задачи программы

Укрепление здоровья на рабочем месте является важным фактором устойчивого развития общества наряду с мерами охраны здоровья работников, работающих во вредных и (или) опасных условиях труда. Сохранение здоровья населения, особенно в экономически активных возрастах, является важнейшей задачей национальной безопасности, что подчёркивается в ключевых стратегических документах Президента и Правительства Российской Федерации.

Основными задачами корпоративной программы укрепления здоровья работников ГБУЗ РК «КРНД» на рабочем месте являются:

- 2.1 увеличение продолжительности жизни работников;
- 2.2 увеличение трудового долголетия работников;
- 2.3 укрепление здоровья работников;
- 2.4 обеспечение безопасных и комфортных условий труда;
- 2.5 предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;
- 2.6 снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников;
- 2.7 организация отдыха работников;
- 2.8 формирование приверженности работников здоровому образу жизни;
- 2.9 повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании;
- 2.10 создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе;
- 2.11 обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания;
- 2.12 повышение производительности труда и конкурентоспособности учреждения;
- 2.13 совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий.

**III. Корпоративная программа ГБУЗ РК «КРНД» состоит из следующих блоков (мероприятий)
по их реализации и индикаторов**

Блок 1. СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ РАБОЧЕЙ СРЕДЫ И ОПТИМАЛЬНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ РАБОТНИКОВ УЧРЕЖДЕНИЯ

: Разработка и реализация системы управления охраной труда. Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда, улучшение условий труда на рабочих местах, снижение уровня производственного травматизма, обеспечение оптимального режима труда и отдыха.

ОПИСАНИЕ: Система управления охраной труда в организации – ключевой элемент, благодаря которому в учреждении обеспечивается безопасность сотрудников. Данная часть общей системы менеджмента направлена на защиту здоровья и жизни работников. Положительное воздействие внедрения системы управления охраной труда на уровне учреждения, выражается в снижении воздействия опасных и вредных производственных факторов и рисков, повышении производительности труда.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикаторы
Изменение рабочей среды (повышение комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса Руководители профилактики эмоционального выгорания). Охрана и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда). Предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы). Оценка профессиональных, производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья (проведение СОУТ на рабочих местах, организация производственного санитарного контроля, утверждение положения о системе управления охраной труда).	Заместитель главного врача по медицинской части, Главная медицинская сестра; Руководители подразделений; Служба охраны труда	Постоянно	Увеличение количества рабочих мест, на которых улучшены условия труда по результатам СОУТ (подтвержденные результатами СОУТ); Доля рабочих мест, на которых проведена СОУТ, (%); Снижение количества несчастных случаев на производстве.

Блок 2. СТРАХОВАНИЕ			
ЦЕЛЬ: Обеспечение полного использования услуг, оказываемых в рамках обязательного страхования от несчастных случаев на производстве и профзаболеваний, пенсионного и добровольного медицинского страхования.			
Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикаторы
Обязательное социальное страхование (реабилитация и восстановительное лечение). Пенсионное страхование (оплата родовых сертификатов). Добровольное медицинское страхование (расширение соц. пакета, включающего амбулаторно-поликлиническую стационарную медицинскую помощь в ближайших медицинских организациях, консультации высококвалифицированных специалистов).	Заместитель главного врача по медицинской части Отдел кадров; Специалист по охране труда Главный бухгалтер Заместитель главного врача по экономическим вопросам	Постоянно Увеличение	количества использованных услуг по данным видам страхования.
Блок 3. МЕДИЦИНСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
ЦЕЛЬ: Обеспечение охвата медицинскими осмотрами работников, занятых во вредных и (или) опасных условиях труда.			
Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикаторы
Вакцинация сотрудников в рамках Национального календаря прививок Вакцинация сотрудников от ГРИППА Обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры. Диспансеризация и профилактические медицинские осмотры определенных групп населения (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимые в целях оценки состояния здоровья, включая определение группы здоровья).	Отдел кадров Заместитель главного врача по медицинской части Главная медицинская сестра Специалист по охране труда	Постоянно Процент	охвата медосмотрами работников, занятых во вредных и (или) опасных условиях труда, (%).
Блок 4. ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА			
Соблюдение запрета потребления табака в учреждении и на территории учреждения.			

ОПИСАНИЕ: Запрет курения на рабочих местах и на территории учреждения регулируется Федеральным законом №15-ФЗ от 23 Февраля 2013г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (подпункт 2 пункта 1 статьи 12).

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикаторы
Установление запрета курения на рабочих местах и на территории учреждения (оформление рабочих мест, мест общественного пользования и территории знаками, запрещающими курение). Организация индивидуальной и групповой поддержки по мобильным приложениям, мессенджерам и чатам.	Административно-хозяйственная часть, Начальник службы безопасности.	Однократно, в начале введения программы	Процент курящих сотрудников, сокративших количество перекуров, %.

Блок 5. ОТКАЗ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

ЦЕЛЬ: Повышение понимания рисков, связанных с алкоголем и другими психоактивными веществами, обеспечение безопасности на рабочем месте

ОПИСАНИЕ: Коммуникационная кампания, направленная на повышение осведомленности сотрудников, является ключевым компонентом, предвещающим организацию любых действий, направленных на снижение пагубного употребления алкоголя и других психоактивных веществ. Обучение сотрудников следует проводить регулярно, и также регулярно сотрудники должны быть снабжены информационными материалами (брошюрами, буклетами) и контактной информацией, куда можно обратиться за помощью.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикаторы
Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении вреда алкоголя и других психоактивных веществ (распространение буклетов, наглядная агитация). Организация безалкогольных корпоративных мероприятий. Изменение отношения персонала к употреблению алкоголя как необходимому атрибуту праздника.	Заместитель главного врача по медицинской части Начальник кадров Начальник службы безопасности Ответственные за поддержку официального сайта учреждения	Постоянно	Рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам. Количество несчастных случаев и других случаев во время рабочего дня. Количество пропусков рабочих дней сотрудниками по немедицинским причинам.

Блок 6. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ЦЕЛЬ: Стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях, организацию физкультур-брейков, производственной гимнастики.

Перечень мероприятий	Ответственные	Сроки реализации	Индикаторы
----------------------	---------------	------------------	------------

Организация физкульт-брейков, производственных гимнастика. Организация командно-спортивных мероприятий и участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и акциях, привлечение к участию и членов семей сотрудников: «Кросс наций», «Лыжня России», «Велопробег», «На работу на велосипеде» и др. День здоровья , отказ от автотранспорта «На работу - пешком», «На работу –Служба на велосипеде» и др. Посещение бассейна Организация пользования мобильными приложениями к смартфону «Глобальное соревнование по ходьбе», «Дерево жизни» и др.	исполнители Заместитель главного врача медицинской части, Заместитель главного врача по экономическим вопросам, главный бухгалтер, руководители подразделений Главная медицинская сестра Служба отдела кадров и охраны труда Привлечение психологов	Без ограничений	Снижение доли работников с низким уровнем физической активности, %; Снижение доли работников с низким уровнем тренированности, %.

Блок 7. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЦЕЛЬ: П о в ы ш е н и е приверженности к здоровому питанию, формирование здоровых пищевых привычек у сотрудников учреждения и членов их семей. Проведение мероприятий, направленных на формирование у сотрудников высокой осведомленности в области рациона здорового питания

Перечень мероприятий		Ответствен ые исполнители	Сроки реализации	Индикаторы
Обеспечение работников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. Обеспечение возможности приема пищи сотрудниками в отдельно отведенном помещении. Соблюдение сотрудниками основ рациона здорового питания Популяризация продуктов и блюд с высоким содержанием йода для профилактики йододефицита среди работников учреждения (буклеты, памятки и т.д.) Проведение конкурсов «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», «Рецепты здорового питания»	Заместитель главного врача Заместитель главного врача по экономическим вопросам, главный бухгалтер, руководители подразделений Главная медицинская сестра Служба охраны труда Хозяйственная часть	Постоянно	Процент сотрудников, имеющих доступ к питьевой воде не далее 50м от рабочего места. Охват сотрудников, имеющих возможность приема пищи в рабочее время, %.	

Блок 8. СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ. ПОВЫШЕНИЕ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ.

Формирование привычки и навыков управления психоэмоциональным благополучием. Достижение высокого уровня участия работников в программах здорового образа жизни. Оказание поддержки работникам в обеспечении баланса между работой и семейной жизнью, поддержка семейных ценностей.

ОПИСАНИЕ: Влияние стресса на уровень здоровья работников зависит от многих факторов. Достоверно известно, что высокий уровень распространенности психоэмоциональных факторов может приводить к ухудшению здоровья работников, психическим и поведенческим расстройствам, профессиональному выгоранию, депрессии, а также к сердечно-сосудистым заболеваниям и заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Все больше научных данных подтверждает, что травмы и аварии на рабочем месте связаны с психоэмоциональными факторами на рабочем месте.

При проведении коммуникационной кампании важно ориентироваться на количественные показатели, а именно какое количество работников изучит профилактический материал, примет участие в оздоровительных мероприятиях.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикаторы
Проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ (социальный маркетинг). Проведение «Кружков здоровья» (открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды). Обучение работников, руководителей и «Лидеров психологического благополучия» на рабочем месте (образовательные программы, направленные на профилактику стресса) Проведение (дня, недели, месяца) психоэмоционального здоровья (оздоровительное тестирование (оценка риска возникновения хронических неинфекционных заболеваний, оценка функциональных параметров организма и др.) Создание комнаты психоэмоциональной разгрузки. Совместное времяпрепровождение родителей и детей – организация «Дней здоровья» с выходом на природу, участие в спортивных соревнованиях «Спорт и моя семья» и т.д.	Заместитель главного врача медицинской части, Заместитель главного врача по экономическим вопросам, главный бухгалтер, руководители подразделений Главная медицинская сестра охраны труда Привлечение психологов	Постоянно Уровень удовлетворенности работой (% действующая практика. Уровень текучести персонала по отношению к предыдущему периоду	изменений по сравнению с предыдущими временными периодами);

IV. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий Программы

- 4.1. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- 4.2. Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- 4.3. Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
- 4.4. Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- 4.5. Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- 4.6. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
- 4.7. Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание;
- 4.8. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
- 4.9. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
- 4.10. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- 4.11. Профилактика вредных привычек;
- 4.12. Улучшение имиджа учреждения по мнению работников и повышение их мотивации;
- 4.13. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.

V. Мониторинг реализации программы

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

VI. Оценка эффективности реализации 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ:

1. Физические упражнения для офисных работников – 6 листов
2. Зарядка для глаз – 1 лист;
3. Советы для тех, кто ведет сидячий образ жизни – 1 лист;
4. Гимнастика для медицинских работников

15 лучших физических упражнений для офисных работников.

В наше время значительную часть своей жизни человек проводит на работе. Но сидеть целый день за офисным столом вредно для здоровья. Среди проблем, поджидающих офисных работников, заметно выделяются затекшие мышцы таза и ног, проблемы с суставами (особенно пальцев рук), ослабление мышц, застой крови в мышцах таза (наиболее опасно для женщин). Для того, чтобы вы могли поддерживать себя в тонусе предлагаем 15 упражнений, которые можно сделать, не вставая из-за стола.

У всех нас «слишком мало времени, чтобы заниматься спортом», но с этими простыми упражнениями, которые можно делать прямо в офисе, у вас больше не будет оправданий.

1. Используйте кресло



Сядьте на офисный стул и скрестите ноги. Выпрямитесь, втяните живот и приподнимите себя на руках, опершись на подлокотники. Сделайте 5 подходов по 10-20

секунд.



2. Сделайте отжимания на трицепс

Встаньте спиной к краю стола, сомкнув ноги вместе; присядьте, уперев ладони в край стола. Сгибайте и разгибайте руки, чтобы опускаться и подниматься. Отличное упражнение для рук!

3. Разомните запястья



Если вы много печатаете, вы можете быть в группе риска по синдрому запястного канала. Чтобы снизить этот риск, просто выполняйте это упражнение каждый день. Встаньте возле стола и обопритесь о него ладонями — пальцы должны быть направлены внутрь. Опуститесь вниз, пока не почувствуете, как растягиваются запястья. Не двигайтесь ещё 15 секунд.

4. Растягивайте мышцы ног



Сядьте на стул (ноги на полу) и вытяните одну ногу перед собой; держите две секунды. Поднимите ногу так высоко, как только сможете, и снова замрите на две секунды. Сделайте по 15 подходов на каждую ногу.

5. Сделайте упражнения на растяжку спины



Прямо сядьте на стул, сомкнув ноги вместе. Поднимите руки вверх. Опустите левую руку на стол и заведите правую руку за спину, обхватив ей спинку стула. Повернитесь вправо. Замрите на 10 секунд. Повторите движение в другом направлении.

6. Разомните плечи



Прямо сидя на стуле, заведите левую руку за спину снизу, а правую поднимите к потолку и перекиньте через плечо сверху. Сцепите руки и потянитесь. Если вы не можете свести руки за спиной — тренируйтесь больше.

7. Растягивайте подколенные сухожилия



У этого упражнения множество преимуществ: вы растягиваете одновременно подколенные сухожилия, низ спины и голени. Отодвиньте стул от стола и закиньте на стул ногу. Выпрямите ногу и ложитесь на неё грудью с прямой спиной. Замерьте на 10 секунд. Повторите движение с другой ногой.

8. Разомните бока



Сядьте прямо на стуле. Поднимите левую руку к потолку и обхватите левое запястье правой рукой. Потяните левую руку вправо — вы почувствуете, как растягиваются мышцы в левом боку. Замерьте на 10 секунд. Поменяйте руки и повторите движение.

9. Накачайте стальные ягодичы!



Чтобы заставить ягодичные мышцы работать, напрягите их, замрите на 10 секунд и расслабьтесь. Повторяйте столько раз, сколько сможете.

10. Сгибайте ноги в коленях



Встаньте у спинки стула, держась за неё для равновесия. Согните левую ногу в колене по направлению к ягодице, опустите и повторите с другой стороны. Сделайте по 10 подходов на каждую ногу.

1. Растягивайте руки



Сядьте прямо на стуле, поставив ноги на пол. Сложите руки, как бы «молясь», перед грудью. Сжимайте ладони и чувствуйте, как растягиваются мышцы; держите ладони 20 секунд, затем расслабляйте и повторяйте столько раз, сколько сможете.

12. Вращайте плечами



Сядьте прямо и делайте круговые вращения плечами, сводя лопатки вместе. Повторяйте 12-15 раз.

13. Не забывайте о мышцах шеи



Обхватите голову руками в позе «офисного работника в стрессе». Опустите ладони на лоб и надавите, откидывая голову назад; изо всех сил сопротивляйтесь движению мышцами шеи. После этого положите ладони на затылок и повторите то же самое в обратном направлении. Сделайте 5 подходов.

14. Тренируйте мышцы корпуса



Если у вас вращающееся кресло — вы можете пользоваться им, выполняя это упражнение. Сядьте прямо, приподняв ноги над полом, и ухватитесь за край стола пальцами. С силой и напряжением мышц корпуса (действуя больше ими, чем руками) вращайтесь из стороны в сторону.

15. Вращайте ступнями



Тренируйте лодыжку, вращая ступнёй на весу по часовой стрелке и против часовой стрелки. Повторите по 3 раза на каждую ногу в каждом направлении. Отличное упражнение, предотвращающее затекание ног.

Зарядка для глаз

В современном мире без компьютеров никуда, потому большинство работников тотальную часть времени проводят, всматриваясь в монитор. Однако от этого сильно устают глаза, что может привести к проблемам со зрением. Для таких случаев разработан специальный комплекс упражнений для глаз:

1. Поочередно, то сильно зажмуривайте глаза на 5-10 секунд, но открывайте их и расслабляйтесь (8-20 повторений).

2. Упражнения, на фокусировку зрения на объектах, находящихся на разном удалении. Для этого выберите предмет близко от вас, а также точку вдалеке, это может быть что-то в окне. Быстро переводите взгляд с близкого предмета на дальний, стараясь максимально быстро разобрать детали. То же самое можно повторять медленно, задерживая взгляд на одной из выбранных точек на 4-8 минут.

3. Сведите глаза к центру и посмотрите на собственную переносицу (6-10 повторений).

4. Нарисуйте глазами круг по часовой стрелке, а потом обратно (10 раз повторить в каждую сторону).

Советы для тех, кто ведет сидячий образ жизни

1. Если у вас сидячая работа, то приучайте себя сменять длительные периоды сидения короткими минутками активности. Минимум раз в час обязательно встаньте со стула и подвигайтесь хотя бы в течение 2-3 минут. В идеале – раз в полчаса.
2. Следите за осанкой во время работы, чтобы избежать искривления позвоночника и болей в спине и шее. Убедитесь, что ваша спина прямая, плечи расслаблены и опущены, голова прямая, экран компьютера находится на уровне глаз.
3. Если работа не позволяет отвлечься ни на минуту, то по возможности просто двигайтесь, не вставая со стула (осуществляйте движения плечами, руками, шеей, корпусом). Если вы, например, читаете какие-либо бумаги, то можно это делать во время ходьбы по кабинету.
4. Если у вас есть проблемы со зрением, то не забывайте также выполнять гимнастику для глаз.
5. Если вы забываете уделять внимание офисной гимнастике, то ставьте себе напоминание на телефон или будильник. Впоследствии это войдет у вас в привычку.
6. Скооперируйтесь с коллегами и выполняйте короткие физкультминутки вместе. Это послужит дополнительной мотивацией для поддержания активности в течение дня.
7. Вашей целью должно быть увеличение активности не только в офисе, но и в повседневной жизни. Старайтесь отвыкать от пассивного отдыха после работы за телевизором или интернетом. Для отслеживания своей активности можно приобрести фитнес-браслет.
8. По возможности уменьшайте использование транспортных средств, отдавая предпочтение ходьбе. Пешая прогулка на работу или после работы помогает расслабиться, очистить разум и избавиться от стрессов.
9. Если вы пока не столкнулись с негативными симптомами, то это не значит, что сидячий образ жизни не оказывает на вас никакого влияния. Многие нарушения в организме могут проходить бессимптомно. Профилактика – это всегда лучшее лекарство, поэтому не пренебрегайте офисной гимнастикой.
10. Помните, что регулярные занятия фитнесом не заменяют обычную бытовую активность! Если вы тренируетесь 1-1,5 часа в день, а в остальное время ведете малоподвижный образ жизни, то риски ухудшения здоровья остаются высокими.

Гимнастика для медицинских работников.

Медицинские работники относятся к группе сотрудников чисто умственного труда. Медицинские работники трудятся буквально на износ, включая внутренний «режим работа». В итоге, после долгих лет труда, у человека могут возникать сердечно-сосудистые проблемы, ухудшается зрение, возникают боли в спине и суставах. Чтобы избежать таких последствий, при этом не прощаясь с любимой работой, не помешает позаботиться о себе, а заодно ознакомиться с основами физической культуры. Нескучная производственная гимнастика: комплекс упражнений Физкультура для офисных работников и не только включает в себя много разных упражнений, подбирать которые стоит с учетом профессиональных особенностей, деятельности. Не стоит забывать также о регулярности занятий, без чего эффекта от таких упражнений ждать не приходится.

1. На стуле Тянем-потянем, вытянуться можем

Сядьте на стул со спинкой ровно, спина прямая, голова смотрит вперед. Вытяните ноги перед собой, а носки при этом тяните на себя. Руки поднимите кверху, пальцами старайтесь тянуться к потолку. Вернитесь в исходное положение (5- 10 раз).

2. Батюшки, кого я вижу!

Исходное положение, как в предыдущем варианте упражнения. Ноги вытяните перед собой, носки тяните. Руки тоже вытяните перед собой, ладони направлены друг к другу. Разведите широко руки, будто собираетесь обнять кого-то, заодно наклонитесь максимально в сторону. Сведите руки перед собой и выпрямитесь. Повторите движение в другую сторону. Вернитесь в исходное положение (5-10раз).

3. Вращаем стопы

Исходное положение то же – сидя на стуле. Выпрямите ноги перед собой. Носочки сперва тяните на себя, потом максимально выпрямляйте. Начинайте вращать стопы одновременно в разные стороны, наружу, стараясь зафиксировать крайние точки. Вернитесь в исходное положение (5-10раз).

4. С опорой Ласточка летит на юг

Встаньте точно позади стула, положив руки на его спинку. Отведите правую ногу назад, разводя при этом руки в стороны. Вернитесь в исходное положение. Повторите движение другой ногой. Оптимальный режим выполнения – 4 подхода для каждой ноги.

5. Пируэт

Встаньте за стульчиком, а руки положите на спинку. Поднимите вверх правую руку, при этом левую ногу оставляя в сторону. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение другой ногой и рукой (5-10раз).

6. На цыпочки.

Исходное положение такое же – за стулом, ладони на спинке. Не сильно опираясь на руки, приподнимитесь на носочки (снять обувь). Сосчитайте до десяти, а потом опуститесь обратно (10 - 20 повторений).

7. Наклоны туловища в каждую сторону. (10-15 раз).

8. Ходьба на месте с высоким подниманием ног(10-15раз).

9. Руки вверх – вниз, вдох- выдох (5-10раз).