

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА:

- **Утренняя гигиеническая гимнастика**
- **Вводная гимнастика** непосредственно перед началом рабочего дня (5-6 легких упражнений направленная на координацию движений и произвольное напряжение мышц верхних конечностей). Длительность – 5-7 минут.
- **Физкультурные паузы** с целью компенсировать неблагоприятные условия работы, проводятся приблизительно в середине первой и второй половины рабочего дня. Комплекс состоит из 5-8 упражнений для коррекции осанки, активизации деятельности внутренних органов, крупных мышечных групп, стимулирующих мозговой кровоток и т.д. Продолжительность – 4-5 минут.
- **Физкультминутки** – оказывают местное воздействие на наиболее утомленные части тела и группы мышц, проводятся непосредственно на рабочем месте через каждые 40-60 минут в течение 1-1,5 минуты: вращение головой, плечами, смена позы, диафрагмальное дыхание, упражнения для зрительного аппарата, кистей и т.д.
- **Релаксирующие упражнения** – выполняют в обеденный перерыв, после приема пищи, непосредственно перед возобновлением работы в виде нескольких упражнений типа вводной гимнастики.

