

САХАЛИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ СОЮЗ ОРГАНИЗАЦИЙ ПРОФСОЮЗОВ



Производственная гимнастика

г. Южно-Сахалинск, 15.06.2023 г.

 8-4242-72-72-44

 г.Южно-Сахалинск,
пр. Мира, 113, оф.41
 WWW.SAKHPROF.RU





Научные исследования убедительно доказали положительное влияние производственной гимнастики на здоровье трудящихся, **ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, СНИЖЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА и ПРОИЗВОДСТВЕННОГО БРАКА**, следовательно, на повышение производительности труда.

Занятия гимнастикой на производстве отнимают лишь несколько минут рабочего времени, но они

ПРИНОСЯТ НЕОЦЕНИМУЮ ПОЛЬЗУ.



Влияние производственной гимнастики на работоспособность



- 1. «Острое»** влияние выражается в улучшении работоспособности сразу после выполнения комплекса упражнений: во-первых, отвлечение от работы на несколько минут является психологическим фактором и отдыхом; во-вторых, активный отдых в виде физкультурной паузы способствует ускорению восстановительных процессов в нервных центрах; и, наконец, переключение с одного вида деятельности на другой является также отдыхом.
- 2. «Отдаленные»** результаты систематических занятий производственной гимнастикой выражаются в физическом укреплении и оздоровлении организма: улучшение деятельности нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, нормализация состояния нервно-мышечной системы – повышенный тонус снижается, а низкий – повышается, улучшение подвижности суставов и состояния позвоночного столба (в частности, наблюдается коррекция осанки)





☎ 8-4242-72-72-44

📍 г.Южно-Сахалинск,
пр. Мира, 113, оф.41
🌐 WWW.SAKHPROF.RU

