

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Калейдоскоп» г. Данилова Ярославской области

---

СОГЛАСОВАНО


УТВЕРЖДЕНО

Председатель ТК

Заведующий

МБДОУ детский сад «Калейдоскоп»

МБДОУ детский сад «Калейдоскоп»

 Ю.В. Курачева

Т.В. Цветкова

Протокол № 9/1 от 30.12.2022 г.

Приказ № 131 от 30.12.22 г.



## ПРОГРАММА

По организации рационального режима труда и отдыха муниципального  
бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада  
«Калейдоскоп» г. Данилова Ярославской области

## 1. Общие положения

1.1. Рациональный режим труда и отдыха - это правильное чередование работы и перерывов в ней в течение рабочего дня, недели, года, устанавливаемое с целью обеспечения высокой производительности труда и сохранения здоровья работающих.

1.2. Рациональный режим труда и отдыха предусматривает строгое соблюдение перерывов, активное их проведение, регламентацию суммарного и непрерывного времени работы, равномерное распределение заданий.

## 2. Цели:

- совершенствование системы организации труда в организации;
- поддержание работоспособности сотрудников;
- создание благоприятных условий и повышение качества условий труда;
- установление медико-профилактических и оздоровительных мероприятий в режиме рабочего дня и основного отдыха.

## 3. Задачи:

- анализ условий труда работников, создание благоприятных в психофизиологическом и санитарно-гигиеническом отношении условий труда;
- анализ социологических и психофизиологических аспектов труда, их влияние на эффективность и качество труда;
- установление рационального режима труда и отдыха;
- совершенствование организационно-распорядительной документации и организации документооборота, внедрение технических средств обработки информации, ПК и сетей, автоматизированных рабочих мест;
- разработка мероприятий, направленных на психофизическую разгрузку в течение рабочего дня.

## 4. Нормативно-правовое обеспечение:

- Конституция РФ;
- Трудовой кодекс РФ;
- Устав организации;
- Правила внутреннего трудового распорядка;
- Коллективный договор и иные локальные нормативные акты.

#### 5. Мероприятия:

- разработка рациональных режимов работы, графиков сменности, установление технических перерывов;
- проведение оценки условий, психофизиологических аспектов труда работников, мероприятия, направленные на сокращение применения тяжелого физического труда;
- усовершенствование технологий рабочего процесса, с целью повышения эффективности труда;
- организация эстетического предметного окружения рабочего места;
- регламентация микропауз, кратковременных перерывов на отдых в течение рабочего времени;
- разработка перечня мероприятий в режиме рабочего дня для снятия напряженности при работе с применением персональных компьютеров (Приложение 1);
- обеспечение работников рекомендательным информационным материалом о профилактике утомления и организации отдыха;
- дополнительное обеспечение работников санитарно-бытовым и лечебно-профилактическим обслуживанием сверх установленной нормы.

#### 6. Ожидаемые результаты реализации программы:

- повышение эффективности и качества работы за счет систематизации и рационализации режима труда и отдыха;
- отлаженная система борьбы с утомлением, психоэмоциональными нагрузками, профилактика заболеваемости;
- создание благоприятной атмосферы в режиме рабочего дня.

**Оздоровительные комплексы физических упражнений с дозированной нагрузкой для снятия умственного и мышечного утомления работающих на ПК**

Для пользователей ПК, при выполнении работы, рекомендуется:

1. Физические упражнения (гимнастика) с дозированной нагрузкой в течение рабочего дня рекомендуется проводить индивидуально, в зависимости от ощущения усталости. Гимнастика должна быть направлена на коррекцию вынужденной позы, улучшение венозного кровообращения, частичное восполнение дефицита двигательной активности. Мышечные усилия комплекса упражнений должны быть умеренными, темп средний.
2. После окончания гимнастики необходим пассивный отдых длительностью в 2 - 3 мин. перед работой. Менять комплекс упражнений следует 1 раз в 2 недели.

***Комплекс физических упражнений (гимнастика)***

1 упражнение. Потягивание.

Исходное положение (И.п.) - сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях, поставить на пол; руки положить на пояс.

1. Руки за голову, пальцы переплетены, прогнуться, голову наклонить назад, напрячь все мышцы тела - вдох.
2. Слегка наклониться вперед - выдох. Повторить упражнение 4 - 5 раз в среднем темпе.

2 упражнение. Поднимание согнутой ноги.

1. Сидя на стуле, установленном на расстоянии 50 - 60 см. от стола, поднести руки к плечам, ноги выпрямить и поставить пятками на пол - вдох.

2. Согнуть правую или левую ногу, руками обхватить голову и подтянуть к груди, напрячь мышцы живота - выдох. Повторить упражнение 3 - 4 раза в среднем темпе.

3 упражнение. Наклоны туловища с поворотом.

И.п. - руки к плечам; согнутые в коленях ноги поставить на пол.

1. Наклониться вперед, правым локтем коснуться колена левой ноги - выдох.
2. И.п. - повторить упражнение 4 - 5 раз в медленном темпе.

4 упражнение. Наклоны туловища в стороны.

И.п. - сидя на стуле, руки на поясе.

1. Наклонить туловище влево, голову повернуть налево, правую руку за голову - выдох.
2. И.п. - вдох.
3. Наклонить туловище вправо, голову повернуть направо, левую руку за голову - выдох. И.п. - вдох. Повторить упражнение медленно 3 - 4 раза.

5 упражнение. Расслабление мышц.

И.п. - сидя на стуле, ноги вытянуть и поставить пятками на пол - вдох. 1 - 3. Последовательно расслабить мышцы рук, туловища, ног - выдох.

4. И.п. - Повторить упражнение 3 - 4 раза в медленном темпе.

6 упражнение. Упражнение для пальцев.

И.п. - сидя на стуле, руки согнуты в локтях, пальцы в кулаках.

1. Разнять пальцы - без напряжения.
2. Согнуть пальцы в кулак - без напряжения.

Повторить в среднем темпе, дыхание ровное.

7 упражнение. Перегруппировка веса тела.

И.п. - рабочая поза.

1. Перегруппировать вес тела на левую часть - выдох.
2. И. п. - расслабить мышцы - вдох.

3. Перегруппировать вес тела на правую часть - выдох.
  4. И.п. - расслабить мышцы - вдох.
- Повторить 3 - 4 раза в медленном темпе, дыхание глубокое.

### ***Комплекс дыхательных упражнений***

Упражнения комплекса выполняются преимущественно в медленном темпе по 2 раза. Во всех упражнениях строго определяется порядок дыхания с задержкой на 2 - 4 сек.; вдох выполняется при расправлении туловища, выдох - при наклонах туловища вперед и поворотах; задержка дыхания - в конце вдоха или выдоха в зависимости от упражнения; после каждой задержки дыхания необходимо сделать 2 - 3 глубоких вдоха и выдоха.

1 упражнение. Упражнение типа потягивание. Дыхание задерживается (на 2 - 4 сек.) после глубокого вдоха, выполняемого при распрямлении туловища.

2 упражнение. Медленные с усилием вращения головой. Дыхание произвольное, глубокое, продолжительное без задержки. Упражнение улучшает кровообращение шеи и головы.

3 упражнение. Наклоны туловища в стороны с широкими движениями руками. По мере выполнения упражнения производится полный выдох, а в конечном положении наклона - задержка дыхания (2 - 4 сек.).

4 упражнение. Сгибание (округление) спины с наклоном головы.

5 упражнение. Бег с переходом на ходьбу или приседания (30 сек.).

6 упражнение. Повороты туловища и головы в сторону.

7 упражнение. Прогибание туловища назад с упором в стену руками или прогибание в положении лежа на животе на сидении стула. При прогибании поочередно поворачивать голову вправо, назад, влево с фиксацией ее в этом положении 2 - 4 сек.

### ***Комплекс для расслабления рук***

1 упражнение. И.п. - основная стойка.

1. Прямые руки развести в стороны ладонями вверх. Сделать вдох.
2. Скрестив руки перед грудью, крепко обнять себя за плечи и сделать выдох.
- 3 - 4. Выполнить то же самое. Повторить 4 - 6 раз.

2 упражнение. И.п. - руки к плечам.

- 1 - 4. Круговые движения локтями вперед.
- 5 - 8. То же самое. Дышать равномерно. Повторить 4 - 6 раз.

3 упражнение. И.п. - основная стойка.

1. Плечи высоко поднять вверх, вдох.
2. Плечи резко опустить, "сбросить" вниз, расслабить руки, выдох.

Повторить 4 - 5 раз.

### ***Комплекс массажа шеи и головы***

1 упражнение. Вращения головой влево-вправо. Темп быстрый.

2 упражнение. Вращения головой вперед-назад. Темп умеренный.

3 упражнение. Вращение головой с максимальным расслаблением мышц шеи. Голова "катится" по корпусу сначала в левую, а затем в правую сторону (очень медленно). Не более 2-х раз.

4 упражнение. Самомассаж шеи и затылка в течение 1 минуты. Поглаживать затылок и шею в направлении к туловищу.

***Комплекс упражнений для глаз (длительность 1-2 мин.)***

1 упражнение. При счете 1 - 2 зафиксировать взгляд на объекте, находящемся на близком расстоянии (15 - 20 см.), при счете 3 - 7 взгляд перевести на дальний объект, при счете 8 снова перевести на ближний объект.

2 упражнение. При неподвижной голове на счет 1 осуществить поворот глаз по вертикали вверх, при счете 2 - вниз, затем снова вверх.

Повторить 5 - 10 раз.

3 упражнение. Закрывать глаза на 10 - 15 сек., затем их открыть и проделать движения глазами вправо и влево, вверх и вниз (5 раз), проделать несколько круговых движений глазами справа налево и обратно (5 раз). Свободно без напряжения направить взгляд вдаль.