

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«СОВЕТСКИЙ РАЙОННЫЙ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»
(БУ «СОВЕТСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»)**

ПРИКАЗ

« 15 » *февраля* 2019 г.
г.п. Пионерский

№ 60 -р

О проведении ежедневной
гимнастики глаз и физминуток во
время технологических перерывов

Во исполнение пункта 16 план мероприятий по внедрению технологии «Бережливое производство» в бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Советский районный социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних», с целью создания здоровых и безопасных условий труда, организации профилактической работы по предупреждению производственного травматизма, профессиональных заболеваний, проведению реабилитационного процесса

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Ежедневно в 09.10 часов и 15.30 часов проводить физминутки с получателями социальных услуг и сотрудниками учреждения, а также ежедневно в 11.30 часов и 15.30 часов проводить гимнастику глаз с сотрудниками учреждения.

2. Утвердить комплекс упражнений физминутки и гимнастики глаз (приложение 1).

3. Назначить ответственными за проведение ежедневной гимнастики глаз и физминуток с получателями социальных услуг и с сотрудниками учреждения:

3.1. отделение психолого-педагогической помощи и организационно-методическое отделение – заведующие отделениями И.В. Горшанова и Л.В. Пальцева;

3.2. стационарное отделение – заведующий отделением И.Ф. Мальцева;

3.3. отделение социальной реабилитации – заведующий отделением
С.Е. Тунина;

3.4. отделение дневного пребывания – заведующий отделением
Н.В. Кочеткова,

3.5. столовая – заведующий производством (шеф-повар)
И.Г. Смигуллина;

3.6. бухгалтерия – главный бухгалтер У.В. Чалова;

3.7. администрация – заведующий хозяйством А.С. Демчук.

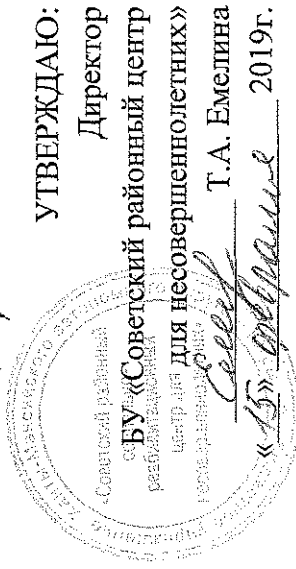
5. Контроль исполнения настоящего приказа возложить на
заместителя директора Е.Г. Аникину.

Директор



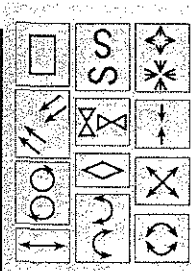
Т.А. Емелина

Приложение 1
к приказу БУ «Советский районный
центр для несовершеннолетних»
от «15» сентября 2019 № 60 -р



Комплекс упражнений физминутки и гимнастики для глаз для сотрудников учреждений и получателей социальных услуг

№п/п	Место проведения/ Ответственный за проведение	Должность (с кем проводится)	Комплекс упражнений физминутки в 09.10 ч. и в 15.30 ч.	Комплексе гимнастики глаз в 11.30 часов и 15.30 часов
1.	Спальный корпус 1 этаж/ Л.В. Пальцева	Заведующий отделением Социальный педагог Специалист по социальной работе Юрисконсульт Специалист гражданской обороны Инженер по	1. <u>Упражнения для мышц спины</u> : Упражнение выполняется сидя за столом. Положите руки перед собой, медленно опустите голову вниз. Вы почувствуете напряжение мышц задней поверхности шеи. На вдохе поднимите аккуратно голову вверх, на выдохе опустите, стремясь расслабить эти мышцы. Чтобы усложнить упражнение, можно одну руку положить на	<u>Упражнение 1. ПТОРКИ</u> Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения. <u>Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО</u> Делаем точку из пластилина и лепим на стекло (либо вытягиваем руку перед собой и выставляем указательный палец вперед). Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку (указательный палец). Позже можно усложнить нагрузку – фокусироваться на четырех разноудаленных

		АСУП		загылок.		объектах.	
2.	Спальный корпус 1 этаж, организационно-методическое отделение/ И.В. Горшанова	Заведующий отделением	2. Упражнения для головы: Максимально отведите голову назад, задержитесь на 5-10 секунд. Повторите 5 раз. Медленно и аккуратно наклоняйте голову назад и вперед, каждый раз задерживаясь в этом положении на 5-10 секунд. Наклоняйте голову то вправо, то в лево, стараясь коснуться ухом плеча. Плечи при это не поднимайте. Задерживайтесь в таком положении на 10 секунд. Выполняйте медленные повороты головы влево и вправо.	<p>Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА Сидим прямо. Крепко зажимаем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.</p> <p>Упражнение 4. МАССАЖ Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза.</p> <p>Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.</p> <p>Упражнение 5. РИСУЕМ КАРТИНКУ Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.</p> <p>Упражнение 6. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ» (как на иллюстрации)</p> 			
		Методист				3. Упражнения для плеч: Поднимайте плечи вверх, как можно ближе к ушам, задерживаясь на 10 секунд. Выполняйте медленные круговые движения плечами вперед и назад. Сцепите руки в замок и потянитесь вперед таким образом, чтобы ладони смотрели вперед.	
3.	Спальный корпус 2 этаж/ И.Ф. Мальцева	Специалист по социальной работе	4. Упражнения для шеи и затылка: Откиньтесь на спинку стула и опустите голову на грудь. Теперь медленно поднимите лицо к потолку и втяните живот. Кончиком носа нарисуйте короткую черту справа налево, короткую черту справа налево,				
		Заведующий отделением					
4.	Спальный корпус 3 этаж/ С.Е. Тунина	Специалист по социальной работе					
		Получатели социальных услуг					
5.	Отделение дневного пребывания/ Н.В. Кочеткова	Заведующий отделением					
		Специалист по социальной работе					
6.	Администрация/	Получатели социальных услуг			Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.		
		Директор					

	А.С. Демчук	Заместитель директора Документовед Специалист по кадрам Специалист по охране труда Кастелянша Водитель автомобиля Главный бухгалтер Бухгалтер Юрисконсульт Экономист Специалист по закупкам	<p>следующую – больше, затем еще больше. Аналогично рисуйте черту сверху вниз и круги.</p> <p>5. Упражнения для мышц груди: Исходное положение: стойте прямо, ноги — на ширине плеч. На вдохе поднимите руки в стороны, на выдохе отведите их назад и сведите лопатки. При этом важно не прогибаться в поясничном отделе. Повторить 15-20 раз.</p> <p>6. Упражнение для ног 1: Сядьте на край стула, поставьте ноги вместе, плотно сомкнув колени. Спину держите прямо. Выпрямляйте сначала левое, затем правое колено, полагивая носок на себя. Затем усложняйте упражнение и поднимайте обе ноги одновременно; колени надо держать вместе. Во время этих упражнений напрягаются мышцы бедер.</p> <p>7. Упражнение для ног 2: Исходное положение: стойте прямо, ноги вместе. Медленно поднимаясь на носочки, задерживаясь на 3 секунды, медленно опуститесь. Повторить 10-15 раз.</p>	<p>Чертим круг по часовой стрелке и обратно. Рисуем глазами диагонали. Рисуем взглядом квадрат. Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой. Обводим взглядом ромб. Рисуем глазами бантики. Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном. Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против. Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата. Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу. Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крыльшками.</p> <p>При работе за компьютером нужно помнить следующее: после каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами; зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время; следите за движениями – амплитуда должна быть максимальной;</p> <p>при постоянной работе за компьютером делайте небольшой перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час.</p>
8.	Столовая/ И.Г. Самитулина	Заведующий производством (шеф-повар) Повар Кухонный рабочий		

При ухудшении общего состояния, резкой головной боли, головокружении, потемнении в глазах немедленно прекратить упражнения!