

Принято на общем собрании
трудового коллектива
Протокол № 1
От 01.08.2023 г.

Утверждено:
приказом заведующей Муниципального
бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад комбинированного
вида №32 «Аленький цветочек»
М.К. Вишнякова 
Приказ № 125-1/01-10 от 01.08.2023 г.



*Корпоративная Программа
укрепления здоровья сотрудников
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад комбинированного
вида №32 «Аленький цветочек»
на 2023-2025 г.г.*

г. Реж
2023г.

Содержание

1. Актуальность.....	3
2. Нормативно-правовая база.....	4
3. Цель программы.....	5
4. Задачи программы.....	5
5. Основные мероприятия программы.....	6
6. Ожидаемые результаты эффективности программы.....	9
7. План мероприятий.....	10
8. Приложение 1.....	12
9. Приложение 2.....	15

1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья сотрудников 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).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Нормативно-правовая база

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 г.;

- Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

- Федеральный закон N 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака";

- Паспорт национального проекта "Демография", утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16;

- Паспорт федерального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных

привычек", утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 г.;

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года N 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».

3. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников организации разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

4. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и

эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.

- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Снижение потребления алкоголя.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

4. Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия.

1. Проведение анкетирования (приложение 1), с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

7. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника» и «Профиля

(паспорта) здоровья организации».

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика (Приложение 2).

2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

5. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.

6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

8. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.

2. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

3. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.

2. Оформление территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.

5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

6. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

7. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

7. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения материального и социального поощрения.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников;

изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.

- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Для государства:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и

инвалидностью

План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Ответственный исполнитель
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	сентябрь	Заведующий
2	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	июнь-сентябрь	Заведующий
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	В течение года	Заведующий
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	В течение года	Заведующий
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	В течение года	Старший воспитатель
7	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».	3,4 квартал года	Заведующий
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	В течение года	Инструктор по ФК
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	В течение года	Инструктор по ФК
3	Сдача норм ГТО.	В течение года	Инструктор по ФК
4	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	июль	Инструктор по ФК
5	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	июль	Инструктор по ФК
6	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	июнь	Инструктор по ФК
7	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	январь	Инструктор по ФК
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	В течение года	Медицинская сестра
1	Кампания «Брось курить и победи»	май	Медицинская сестра
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных	октябрь	Медицинская сестра

	последствиях, связанных с потреблением алкоголя.		
2	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	октябрь	Медицинская сестра
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	В течение года	Заведующий
2	Фитотерапия, аромотерапия, музыкотерапия, фототерапия	В течение года	Заведующий
3	Обновление комнаты психоэмоциональной разгрузки	август	Заведующий

АНКЕТА ДЛЯ РАБОТНИКОВ МБДОУ № 32 «Аленький цветочек»

Уважаемый сотрудник!

В нашей организации запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде. Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа.

Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

1. Мужской
2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

1. 18-34
2. 35-54
3. 55-74
4. 75+

3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

1. Среднее
2. Среднее специальное
3. Высшее - Бакалавриат (4 года обучения в ВУЗе)
4. Высшее – Магистратура (5-6 лет обучения в ВУЗе)
5. Имеете дополнительное образование

4. СТАТУС КУРЕНИЯ

1. Ежедневно
2. Нерегулярно
3. Бросил(а)
4. Никогда не курил(а)

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

1. 5-7 раз в неделю
2. 3-4 раза в неделю
3. 1-2 дня в неделю
4. 1-3 дня в месяц
5. < 1 раза в месяц

6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

1. Редко
2. Постоянно
3. Никогда

4. Не контролирую

7. КАКИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ

1. Болезни сердечно - сосудистой системы
2. Болезни органов дыхания
3. Болезни нервной системы
4. Болезни органов пищеварения
5. Болезни мочеполовой системы
6. Болезни кожи и придатков
7. Другое (указать)

8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

10. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

1. Зарядка/Гимнастика
2. Бег
3. Фитнесс
4. Силовые тренировки
5. Плавание
6. Лыжный спорт/Бег
7. Велосипедный спорт
8. Спортивные игры
9. Другое (указать)
10. Не занимаюсь

11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1. Менее 30 минут
2. 30 минут - 1 час
3. 1-3 часа
4. 3-5 часов
5. 5-8 часов
6. 8 часов и более
7. Другое (указать)

12. ВАШ РОСТ (см) _____

13. ВАШ ВЕС (кг) _____

14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения.
2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения.
3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертонии и контроля артериального давления.
4. Мероприятия по вопросам занятий физической активности.
5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях.
6. Другое (указать)

17. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

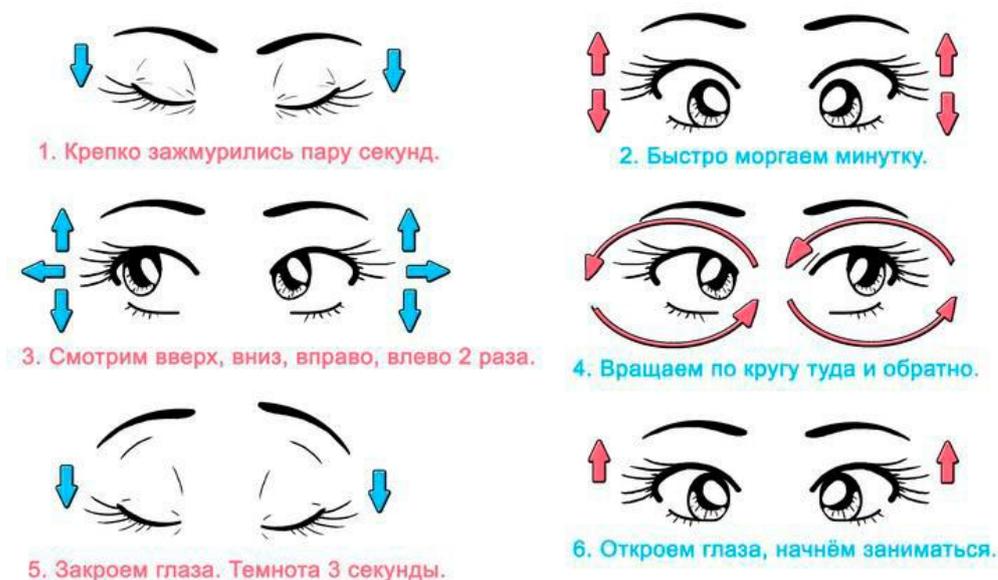
Дата заполнения « » _____ 20__ г.

Благодарим за участие!

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ №1

Гимнастика для глаз



- 1. Выполняется сидя.** Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы веки, способствует улучшению кровоснабжения и расслабляет мышцы глаз.
- 2. Выполняется сидя.** Быстро моргать в течение одной минуты. Упражнение способствует улучшению кровообращения.
- 3. Выполняется стоя.** Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек. Поставить палец руки по средней линии напротив переносицы на расстоянии 25-30 см от глаз. Перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек. Опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снимает утомление аккомодационной мышцы и облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
- 4. Выполняется сидя.** Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровоснабжение.
- 5. Выполняется стоя.** Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз. Смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. Закрывать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. Затем аналогичное упражнение выполняется при фиксации пальца левой руки с прикрыванием правого глаза. Повторить 5-6 раз. Упражнение способствует объединенной работе обоих глаз.
- 6. Выполняется стоя.** Голова неподвижна. Отвести полусогнутую правую руку в сторону. Медленно передвигать палец справа налево и слева направо и

следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. *Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.*

7. Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза. Спустя 1-2 сек. Снять пальцы с век. *Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.*

8. Выполняется сидя. Смотреть вдаль перед собой 2-3 сек. Перевести взгляд на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. *Упражнение развивает способность удерживать взгляд на близком расстоянии.*

9. Выполняется стоя. Голова неподвижна, поднять полусогнутую правую руку вверх. Медленно передвигать руку сверху вниз и следить за пальцами глазами. Повторить 10-12 раз. *Упражнение укрепляет мышцы глаз вертикального действия и совершенствует их координацию.*

10. Выполняется сидя. Голова неподвижна. Вытянуть полусогнутую правую руку вперед и вправо. Производить рукой на расстоянии 40-50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить при этом глазами за кончиками пальцев. Прodelать то же упражнение левой рукой, совершая ею круговые движения против часовой стрелки. Повторить 3-5 раз. *Упражнение развивает координацию вестибулярного аппарата.*

11. Выполняется стоя. Голова неподвижна. поднять глаза кверху. опустить книзу. Поверните глаза в правую сторону, в левую сторону, повторить 6-8 раз. *Упражнение совершенствует сложные движения глаз.*

12. Выполняется сидя. Голова неподвижна. Поднять глаза кверху. Сделать ими круговые движения по часовой стрелке. против часовой стрелки 5-6-раз. *Упражнение способствует развитию сложных движений глаз и повышает устойчивость вестибулярной реакции.*

13. Выполняется сидя. Голова неподвижна. Поднять глаза кверху. Повернуть глаза направо, налево, повторить 6-8 раз. *Упражнение укрепляет способность глазных мышц к статическому напряжению.*

14. Выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги. Поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты. Опустить голову, посмотреть на носок правой ноги, поднять голову, посмотреть в левый угол комнаты. Повторить 6-8 раз. *Упражнение способствует улучшению координации движения глаз и головы.*

15. Выполняется стоя. Вытянуть руки вперед на ширине плеч на уровне глаз. Посмотреть в правый верхний угол комнаты, перевести взгляд на кончики пальцев левой руки. Посмотреть в левый верхний угол комнаты. Перевести взгляд на кончики пальцев правой руки. Повторить 3-4 раза. *Упражнение развивает сложные координационные движения глаз.*

16. Стать перед окном. На расстоянии 25 см на уровне глаз на окне

прикрепить метку — кружок 2-3 см диаметром. Поочередно фиксировать метку и какой-либо объект за окном, расположенный на уровне этой метки на расстоянии не менее 30 метров. Повторить 8-10 раз. *Упражнение развивает способность к оценке расстояний, координирует работу внутренних и наружных мышц глаз.*

Если больному назначено постоянно ношение очков, то все упражнения, за исключением 4,7, выполняются в очках.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ №2

1. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно в положении сидя — 8-12 раз (голова неподвижно).

2. Медленно переводить взгляд справа налево и обратно — 8-10 раз.

3. Круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении по 4-5 раз.

4. Частые моргания в течении 15-30 сек.

5. Стать у окна на расстоянии 30-35 см от оконного стекла. На этом стекле на уровне глаз укрепить круглую метку диаметром 3-5 мм. Вдали, на линии взгляда, проходящей через метку, найти какой-либо предмет для фиксации, затем поочередно переводить взгляд на эту метку на стекле, то на предмет.

Упражнения выполняются два раза в день в течении 25-30 дней. При отсутствии стойкой аккомодационной способности такие упражнения повторяют систематически с перерывом 10-15 дней. первые два дня — 5 мин., а в остальные — 8 мин.

Дыхательная гимнастика на рабочем месте

Даст заряд бодрости и разогреет тело для последующих упражнений.

Все упражнения выполняются сидя, по 3-4 раза. Спина прямая, подбородок слегка опущен.

- При вдохе голову закинуть назад, при выдохе – наклонить вперед. Вдох – поворот головы вправо, выдох – влево. И то же самое делать в другую сторону.

- По горизонтали поднять согнутые в локтевых суставах и зажатые в кулаки руки вверх – вдох. Опустить согнутые руки и надавить ребра – выдох.

- Исходное положение: согнутые в локтевых суставах и зажатые в кулаки руки держать перед собой. Вдох – развести руки в стороны и свести лопатки. Выдох – принять исходное положение и сгруппироваться.

- Руки сцепить в замок и завести за голову. Вдох – прогнуться и отвести руки назад. Выдох – свести локти перед собой и сгруппироваться.

- Кисти рук положить на плечи, делать круговые движения локтями назад. При поднятии – вдох, при опускании – выдох, соединить лопатки. То же – вперед, на выдохе сгруппироваться.

- Исходное положение – сидя, руки на коленях. Вдох – руки в стороны. Выдох – крепко обнять себя руками, затем наклон вперед.

- Исходное положение – сидя, руки на коленях. Вдох – руки в стороны.левой рукой обнять себя, правая вытянута вверх. Выполнить наклон влево – выдох. То же в другую сторону.

- Исходное положение – сидя, руки на коленях. Вдох – поднять правую руку вверх, повернуться вправо. Выдох – наклон вперед, потянуться правой рукой к левой ноге.

- Исходное положение – сидя, руки на коленях. На вдохе развести руки в стороны. На выдохе подтянуть колени к груди руками.