Присоединяйтесь к проекту "Гимнастика в кармане"

Проект «Гимнастика в кармане» является приемником проекта
«Производственная гимнастика. Перезагрузка», реализованном в 2021 году при грантовой поддержке Министерства спорта Российской Федерации. В 2021 году участниками проекта стали более 200 организаций из 48 субъектов РФ.

Проект направлен на разработку методики внедрения производственной гимнастики на рабочих места, создание широкой информационной базы, включающую в себя видео-уроки и аудио-уроки, а также создание страницы в сети «Интернет», полностью посвященную производственной гимнастике, где будет размещена разработанная методика и контент. Это позволит любому
желающему в любое время получить доступ к занятиям производственной гимнастикой.

При помощи набора элементарных физических упражнений,
выполняемого сотрудниками организаций на рабочем месте в течение дня, повышается работоспособность, укрепляется здоровье и предупреждается утомление. Помимо этого, производственная гимнастика вовлекает в занятия
физической культурой и спортом фактически 100% сотрудников организации



[Производственная гимнастикапроизводственнаягимнастика.рф](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fxn--80aaafahejojhb0azlaefdpv2aknl54a.xn--p1ai%2F%23&post=-213923331_117&el=snippet)