К[орпоративный фитнес – будущее за коллективами](http://www.fitfit.ru/zhurnal/fitnes/korporativnyj-fitnes-5500-article.html)

В Заиграевском социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних в рамках Плана Корпоративной программы «Укрепление здоровья на рабочем месте сотрудников» ежедневно проводится производственная гимнастика.

Выполнение простых упражнений помогает отвлечься от текущих задач, разнообразить рабочие будни. Также занятия благотворно влияют на психическое здоровье, повышается настроение. Ежедневное выполнение специальных упражнений придает бодрости, прибавляет силы и увеличивает работоспособность. Кроме того формируется выносливость – человек не чувствует усталость даже под конец рабочего дня.

**Для более эффективного закрепления результатов, в учреждении организована фитнес-группа «Зумба». Занятия проходят три раза в неделю после рабочего дня.**

Корпоративный фитнес возник не так давно. Сначала некоторые работники скептически относились к этой идее. Но, как и всегда, нашлись первопроходцы в этой сфере и постепенно процесс наладился. Причем, с течением времени, пользу данного подхода отметили и руководитель, и сами сотрудники. Первый отметил эффективность труда у тех, кто начал заниматься спортом, уменьшение болезней; вторые стали чувствовать себя намного бодрее и увереннее. В целом, занятия спортом и фитнесом всем коллективом – это крайне позитивный элемент рабочего процесса!

Специалист службы сопровождения Полянская И.П.

