Содержание

[Введение](#_Toc332489764)

[Глава 1. Общие сведения о гимнастике для беременных женщин](#_Toc332489765)

[1.1 Правила проведения занятий гимнастикой домашних условиях](#_Toc332489766)

[1.2 Противопоказания ЛФК при беременности](#_Toc332489767)

[1.3 Рекомендации для проведения ЛФК](#_Toc332489768)

[Глава 2. Основы ЛФК при беременности](#_Toc332489769)

[2.1 I триместр беременности (до 16 недель)](#_Toc332489770)

[2.2 II триместр беременности (17-32 недель)](#_Toc332489771)

[2.3 III триместр беременности (33-40 недель)](#_Toc332489772)

[Глава 3. ЛФК при беременности](#_Toc332489773)

[3.1 Гимнастика в первой фазе беременности (до 16 недель)](#_Toc332489774)

[3.2 Гимнастика во второй фазе беременности (с 17 по 24 неделю)](#_Toc332489775)

[3.3 Гимнастика в третьей фазе беременности (с 25 по 32 неделю)](#_Toc332489776)

[3.4 Гимнастика в четвертой фазе беременности (с 32 по 36 неделю)](#_Toc332489777)

[3.5 Гимнастика в пятой фазе беременности (после 36 недели)](#_Toc332489778)

[Заключение](#_Toc332489779)

[Библиография](#_Toc332489780)

# Введение

Беременность - один из самых значительных периодов в жизни женщины. В период беременности сама природа заботится о здоровье и самочувствии плода и будущей мамы. Но очень важно также помогать организму, подготавливая его к родам. ЛФК очень последовательно и мягко подготавливает женщину к родам, давая ей почувствовать, что значит правильно расслабляться и как правильно напрягать нужные группы мышц. Научившись к полному расслаблению тела и подготовив мышечный корсет, женщине будет легче носить ребенка и рожать.

Техника и методика ЛФК изменяется на всех стадиях беременности. Если в начале беременности женщина может лечь на живот, то уже на поздних сроках беременности женщина ложиться на живот не сможет. Она должна или лежать на боку или, вообще, сидеть на стуле. При этом есть несколько положений, среди которых женщина может выбрать наиболее удобное, которое будет способствовать максимальному расслаблению и комфорту.

Лечебная физкультура очень важна в дородовый период. Она служит укреплению мышц тела, повышению эластичности мышечно-связочного аппарата и сохранению подвижности суставов. Как правило, в комплексе лечебной гимнастики при беременности включают общеукрепляющие динамические упражнения для рук, туловища, ног, движения, улучшающие обмен веществ, а также дыхательные и специальные упражнения для укрепления брюшного пресса, длинных мышц спины и мышечно-связочного аппарата нижних конечностей. Обязательно используются специальные упражнения на расслабление.

Таким образом, ЛФК - уникальный комплекс, который сможет реально подготовить будущую маму к родам. Но проводить лечебную гимнастику можно только пройдя серьезную подготовку.

# Глава 1. Общие сведения о гимнастике для беременных женщин

Беременность вызывает изменения во всех системах организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других.

Биологические особенности женского организма, характеризующиеся относительно меньшим развитием общей мускулатуры тела, меньшим объемом полостей сердца, меньшей жизненной емкостью легких, большей возбудимостью нервной системы, периодическими изменениями в связи с менструальными циклами, детородной функцией, создают особую необходимость в физической тренировке. Женщина должна иметь хорошо развитый, крепкий мышечно-связочный аппарат тазовой области и промежности. Недостаточная эластичность и прочность мышц тазового дна зачастую приводят к опущению внутренних половых органов после родов.

В период беременности и родов резко повышается внутрибрюшное давление, а чтобы его сдерживать, нужны сильные, упругие мышцы брюшного пресса и тазового дна. У многих женщин из-за слабости мышц брюшного пресса живот становится дряблым и отвислым, это может привести к опущению внутренних органов. Дряблость мышечного аппарата тесно связана со снижением общего жизненного тонуса, и на этом фоне значительно легче развиваются различного рода воспалительные заболевания половых органов, спайки, изменяющие положение матки, нарушения менструального цикла, расстройства нервной системы.

## 

# 1.1 Правила проведения занятий гимнастикой домашних условиях

Будьте очень внимательны при выполнении упражнений:

соблюдайте правила общей безопасности (во время выполнения гимнастики помещение должно быть просторным, без острых углов, без маленьких ковриков, которые могут "поехать" у вас под ногами, на расстоянии 2-3 шагов вокруг вас ничто не должно мешать), точно следуйте инструкциям по выполнению упражнений (примите правильное исходное положение, выполняйте упражнение с указанной амплитудой, все движения делайте плавно, осторожно и без рывков, повторяйте каждое упражнение столько раз, сколько указано, и не больше),

одежда для занятий не должна вам мешать, она должна быть достаточно просторной, чтобы не сковывать ваши движения, и в то же время не путаться вокруг тела. Учтите, что при физической активности вам будет тепло или даже жарко, поэтому не надевайте слишком много. Наденьте спортивную обувь, чтобы ноги не скользили по полу,

помещение должно быть проветренным, избегайте сквозняков,

выполнять комплекс можно через 2 часа после еды, или не меньше чем за 1 час до еды; не делайте упражнения утром на голодный желудок,

занятия гимнастикой проводятся только при хорошем самочувствии, если вы не очень сильно устали.

## 

# 1.2 Противопоказания ЛФК при беременности

* заболевания с повышенной температурой тела,
* нефропатия[[1]](#footnote-1),
* преэклампсия,
* эклампсия[[2]](#footnote-2),
* маточные кровотечения,
* привычный выкидыш,
* мертворождения в анамнезе с резус-отрицательным фактором,
* повышение артериального давления,
* обострение хронических заболеваний,
* острые общие лихорадочные и инфекционные заболевания,
* гнойные процессы в любых органах и тканях,
* резко выраженные ранние и поздние токсикозы беременных,
* многоводие,
* противопоказания врача,
* угроза выкидыша,
* сильная усталость и плохое самочувствие,
* нарушения координации движений,
* сопутствующие заболевания, при которых противопоказана ЛФК.

## 

# 1.3 Рекомендации для проведения ЛФК

Прежде чем приступить к самостоятельным занятиям обязательно получите на это разрешение вашего лечащего врача!

Занятия специальной гимнастикой желательно начинать вскоре после установления нормально протекающей беременности или с более поздних сроков беременности, но не позднее 32-33 недель. Занятия следует проводить ежедневно или через день по 30-45 минут.

В акушерстве применяются следующие формы физических упражнений: специальная гимнастика (утренняя - дома и занятия в кабинетах лечебной физкультуры под руководством инструкторов-методистов), спортивные упражнения: плавание, лыжи, гребля и др. (если женщины занимались этими видами спорта раньше), прогулки.

Очень важно сочетать выполнение физических упражнений с воздушными и солнечными ваннами, с водными процедурами. Перед началом занятий для выбора формы физических упражнений и объема нагрузки, допустимой по состоянию здоровья, необходимо обязательно посоветоваться с врачом.

# Глава 2. Основы ЛФК при беременности

# 2.1 I триместр беременности (до 16 недель)

2.1.1 Особенности организма беременной в I триместре требуют индивидуальных комплексов упражнений. В комплекс включают динамические упражнения для тренировки мышц рук, ног, мышечного "корсета", упражнения на расслабление. Упражнения должны быть простыми и охватывать большие группы мышц. Движения выполняют в полном объеме. Занятия лечебной гимнастикой предусматривают также обучение брюшному и грудному дыханию.

При выполнении упражнений используют все основные исходные положения. Процедуры лечебной гимнастики проводят в умеренном, спокойном темпе, избегая излишнего возбуждения нервной системы. Дыхание должно быть спокойным и ритмичным. Координационная легкость выполняемых упражнений, их невысокая интенсивность, постепенно адаптирующая сердечно-сосудистую и бронхолегочную системы к физическим нагрузкам, позволяют рекомендовать их всем беременным независимо от общего состояния. Тем не менее женщины, занимавшиеся спортом до беременности, могут продолжить тренировки, но с меньшей интенсивностью и исключив соревновательные нагрузки.

2.1.2 Задачи ЛГ в I триместре беременности: активизация сердечно-сосудистой и бронхолегочной систем для улучшения общего обмена веществ и повышения адаптационных возможностей; улучшение психоэмоционального состояния беременной; улучшение кровообращения в малом тазу и нижних конечностях для профилактики венозного застоя; укрепление мышц спины, брюшного пресса и нижних конечностей для профилактики болевых синдромов опорно-двигательного аппарата; обучение волевому напряжению и расслаблению мышц и правильному дыханию; сохранение и развитие подвижности позвоночника и других суставов.

# 2.2 II триместр беременности (17-32 недель)

2.2.1 Особенности организма беременной во II триместре: возросшая активность плаценты обеспечивает гормональное равновесие, которое проявляется уменьшением вегетативных нарушений, возрастанием психической устойчивости. Улучшаются сон, аппетит и настроение, повышается толерантность к физическим нагрузкам. В связи с хорошей фиксацией плода (образовалась плацента) и снижением сократимости мышцы матки уменьшается вероятность выкидыша.

Матка сравнительно невелика, но уже выходит из полости малого таза. В конце этого периода дно матки достигает уровня пупка. Брюшная стенка не очень выдается и еще не является препятствием для многих упражнений.

Во II триместре возникают существенные изменения в опорно-двигательном аппарате, создающие благоприятные условия для родов. Размягчаются связки лонного и крестцово-подвздошных сочленений, межпозвонковые хрящи поясничного отдела позвоночника. Однако вследствие разрыхления связок таза снижается их способность удерживать нормальную осанку тела. Роль связок берут на себя мышцы, что приводит к их постоянному напряжению и повышенной утомляемости.

Наблюдаются изменения в статике тела беременной. Масса тела увеличивается, а центр тяжести перемещается вперед, что компенсируется отклонением назад верхней части туловища. Это увеличивает поясничный лордоз позвоночника и угол наклона таза. При этом мышцы спины и живота, находясь в постоянно увеличивающемся статическом напряжении, несут большую нагрузку. Беременная, не выполняющая соответствующих упражнений и не корректирующая свою осанку, может ощущать боли в крестце и спине. Неправильно подобранная обувь еще более ухудшает осанку и усиливает болевой синдром. В середине II триместра беременности вновь усиливается разрыхляющее действие гормонов, приводящее к растяжению тканей, особенно брюшной стенки. Этот процесс затрагивает как мышцы, так и соединительную ткань. При быстром увеличении объема живота его прямые мышцы значительно удлиняются (иногда на 10 см и более), возможно расхождение этих мышц. Значительное натяжение кожи в нижней части живота, на бедрах и ягодицах приводит к образованию растяжек.

Дно матки в конце II триместра находится между пупком и мечевидным отростком грудины. Сдавление сосудов малого таза затрудняет отток крови и лимфы из нижней половины тела, что сопровождается застойными явлениями в ногах. Появляются пастозность и отеки нижних конечностей, начинается расширение вен. Это ограничивает применение исходного положения стоя при проведении лечебной гимнастики. Чаще начинают использовать положения лежа на спине и боку. Кроме того, механически смещается и сдавливается большинство органов брюшной полости, что объясняет наклонность к запорам. Ограниченная подвижность диафрагмы затрудняет дыхание, но его некоторое учащение компенсирует кислородный дефицит.

Увеличивается объем брюшной полости, расширяется нижняя часть грудной клетки. Центр тяжести значительно перемещается вперед. В результате еще более увеличивается напряжение мышц спины и нижних конечностей, появляются боль в пояснице, спазм мышц голеней. Спазму способствует и пониженное содержание кальция в крови беременных. Разрыхляющее действие гормонов на связочный аппарат, повышение массы тела приводят к развитию плоскостопия, усиливающего болевые синдромы ОДА. Двигательные функции, в том числе ходьба, затруднены. Утомляемость повышена.

2.2.2 Задачи ЛФК во II триместре беременности: улучшение адаптации сердечно-сосудистой и бронхолегочной систем к физическим нагрузкам; улучшение кровообращения в малом тазу и нижних конечностях; активизация мышц дна таза, бедер, ягодиц и голени; укрепление мышц спины и брюшного пресса, которые несут повышенную нагрузку из-за смещения центра тяжести, а также мышц стопы в связи с возможным ее уплощением; повышение эластичности мышц тазового дна и приводящих мышц бедра; совершенствование способности к волевому напряжению и расслаблению мыши живота в сочетании с грудным дыханием; сохранение и развитие подвижности позвоночника и тазовых сочленений, тазобедренных суставов.

Процедуры проводят в обычном умеренном темпе. Назначают простые общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп. В основную часть процедуры лечебной гимнастики включают более узконаправленные упражнения для отдельных мышц, при выполнении которых не требуется быстрой двигательной реакции или усилий. Упражнения на расслабление и растяжение назначают в большем количестве, чем в первом периоде. Движения для нижних конечностей выполняют при возможно большей амплитуде в форме статических растяжек, увеличивающих подвижность тазобедренных суставов и крестцово-подвздошных сочленений таза и улучшающих отток крови из нижних конечностей. Назначают упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

В период максимальной нагрузки на сердце (28-32 нед.) уменьшают общую физическую нагрузку путем сокращения повторения упражнений и введения большего количества дыхательных упражнений и упражнений, улучшающих волевое расслабление мышц. Длительность занятий ЛФК несколько уменьшается (до 30 мин) в основном за счет основной части.

В заключительном разделе занятий лечебной гимнастикой при постепенном снижении нагрузки используют ходьбу, дыхательные динамические упражнения, упражнения на расслабление.

Необходимо следить за правильным глубоким ритмичным дыханием при выполнении всех упражнений. При выполнении упражнений с напряжением брюшного пресса нужно в основном использовать исходное положение лежа. Не рекомендуются упражнения со статической нагрузкой и задержкой дыхания, с резким растяжением мышц.

# 2.3 III триместр беременности (33-40 недель)

2.3.1 Особенности организма беременной в III триместре: беременная матка значительно увеличивается, ее дно к концу 35-36-й недели достигает мечевидного отростка. В силу этого подвижность диафрагмы еще более ограничена, сердце занимает горизонтальное положение. Печень прижата к диафрагме, что затрудняет отток желчи. Смещение желудка и кишечника способствует появлению рефлюкс-эзофагита, изжоги, запоров. Сдавление больших сосудов сопровождается застойными явлениями в тазу и дальнейшим расширением вен нижних конечностей, прямой кишки и наружных половых органов.

Центр тяжести еще больше смещается вперед, увеличивая наклон таза с усилением лордоза и нарастанием болевого синдрома в мышцах спины и икроножных мышцах. Появляются ограничения в движении тазобедренного сустава с типичными изменениями в походке беременных. Походка становится нестабильной, шаг укорочен. Гормональный фон вновь вызывает повышение тонуса и сократимости мышц матки с отдельными схватками, что требует внимания со стороны инструктора при проведении занятий.

После 36-й недели дно матки начинает опускаться до уровня реберных дуг, что несколько облегчает дыхание и работу сердца. Однако отток крови из полости живота и нижних конечностей затруднен, там возникают застойные явления. Давление матки на кишечник и мочевой пузырь объясняет частые запоры и дизурию. Из-за гормональных влияний ослабляются лонное и крестцово-подвздошные сочленения, костное кольцо таза теряет устойчивость, делая походку беременной еще более неустойчивой, вызывая боли. Незначительные физические нагрузки быстро приводят к утомлению.

2.3.2 Задачи ЛФК в III триместре: увеличение эластичности, растяжимости мышц промежности; поддержание тонуса мышц спины и живота; увеличение подвижности крестцово-подвздошных сочленений, тазобедренного сустава, позвоночника; активизация деятельности кишечника; уменьшение застойных явлений в нижней половине тела; повышение координации расслабления-напряжения мышц, участвующих в потугах, в сочетании с дыханием; активизация системы кровообращения.

Изменения в организме беременной требуют соответствующих упражнений. Это наиболее трудный период беременности, поэтому объем и интенсивность физической нагрузки уменьшают. Процедуры проводят в медленном темпе из исходного положения лежа на боку или сидя. Используются легкие и простые общеразвивающие упражнения, позволяющие поддерживать навык правильного дыхания и насколько возможно тонус брюшного пресса и мышц спины. Увеличивают число упражнений на растяжение мышц промежности и приводящих мышц ног. Продолжают упражнения, увеличивающие объем движения позвоночника и тазобедренных суставов. Рекомендуется тренировать расслабление, а также корректировать ходьбу (пешеходные прогулки).

В дальнейшем при сниженной общей физической нагрузке большее внимание начинают уделять развитию и закреплению навыков, важных для нормального течения родов: произвольное напряжение и расслабление мышц тазового дна и живота, непрерывное дыхание с одновременным напряжением мышц туловища и последующей их полной релаксацией. Дыхательные упражнения представляют собой постепенное увеличение частоты дыханий в течение 10-20 сек. с последующей задержкой дыхания, необходимой в дальнейшем во время потуг. Следует использовать диафрагмальный тип дыхания.

Применяют также упражнения, имитирующие позы и действия при потугах, например, расслабление мышц после последнего выдоха (при упражнении быстрого дыхания) или соответствие дыхания сокращению матки.

Процедуры следует проводить осторожно ввиду повышенной возбудимости матки. Избегают упражнений, повышающих внутрибрюшное давление.

# Глава 3. ЛФК при беременности

Физическая культура в каждой фазе беременности решает определенные задачи и имеет свои особенности.

Лечебная физическая культура для беременных делится на пять фаз в соответствии с физиологическими периодами: первая фаза беременности до 16 недель, вторая - от 16 до 24 недель, третья - от 24 до 30 недель, четвертая - от 30 до 36 недель, пятая - от 36 недель до родов.

Гимнастика в настоящее время все шире внедряется в практику работы с беременными. Она улучшает работу внутренних органов (кровообращения, дыхания, пищеварения) и общий обмен веществ.

Особое внимание уделяется правильному дыханию с целью улучшения насыщения кислородом крови матери и плода. Упражнения, содействующие укреплению мышц брюшного пресса и тазового дна, должны способствовать устранению застойных явлений в малом тазу и нижних конечностях, а также улучшать эластичность мышц, связок тазового дна.

## 

# 3.1 Гимнастика в первой фазе беременности (до 16 недель)

### 3.1.1 Вводная часть занятия:

Ходьба на месте или по кругу (если позволяет место)

руки в стороны вдох, руки вниз выдох.15-30 сек.

руки на пояс, ходьба перекатами с пятки на носок.15-30 сек.

руки на пояс, 4 шага на носочках, 4 шага на пятках, 4 шага на внешнем своде стопы, 4 шага поджав пальцы (если вы занимаетесь в носках). до 1 мин.

профилактика плоскостопия, которое часто развивается у беременных от увеличения веса.

с высоким подниманием колена.30-45 сек.

с захлестыванием голени назад, к ягодице.15-30 сек.

ходьба длинными выпадами, за один выпад руки делают круг вперед (4 шага), потом круг назад (4шага).1-2 мин. - укрепление мышц малого таза и тазового дна.

исходное положение (в дальнейшем - и. п.) ноги шире плеч, колени полусогнуты, руки за спиной согнуты и держат друг друга за локти. Ходьба в таком положении: ноги всегда шире плеч и полусогнуты.1-2 мин.

Укрепление мышц малого таза и тазового дна.

Движение рук в этом упражнении могут быть любые, кроме поднимания их наверх, например:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| и. п. | руки согнуты в локтях перед грудью | руки на пояс | руки вниз |
| на "1" | правая рука вперед | правая в сторону | правя рука перед грудью, согнута |
| на "2" | левая вперед | левая в сторону | левая рука перед грудью, согнута |
| на "3" | правая к груди в и. п. | обе руки вперед | обе руки в стороны |
| на "4" | левая к груди в и. п. | руки на пояс | руки вниз, в и. п. |

ходьба с движениями рук: шаг правой - правая рука вверх, левая вниз, шаг левой - правая за голову, левая на пояс, шаг правой - обе руки к плечам, шаг левой - правая на пояс, левая за голову, шаг правой - правая вниз, левая вверх и все повторяется в обратном порядке.

Это упражнение способствует развитию координации движений, которая заметно ухудшается во время беременности. Выполнять до тех пор, пока не добьетесь правильного выполнения нескольких раз подряд, но не больше 5 минут. Также можно выполнять при ходьбе на месте.

3.1.2 Основная часть занятия:

Упражнения, стоя на месте



наклонить голову вперед и расслабить руки - выдох; поднять голову и отвести руки назад - вдох. Наклонить голову направо (налево), скользя руками по бедрам, - выдох. Вернуться в исходное положение - вдох (5-10 раз), одна рука поднята наверх, другая на пояс, ноги на ширине плеч, наклоны туловища в сторону по 4 раза в каждую сторону.4-8 раз, ноги на ширине плеч. Наклоны вниз - руками достать пол.6-10 раз.



поднять руки вперед и с силой сжать кисти в кулак - вдох, расслабить кисти рук, потряхивая ими 6-8 раз - выдох.4-6 раз.



приподнять правую руку немного вверх, левую в сторону; левую ногу отвести назад и поднять. То же самое другой ногой, меняя положение рук.4-6 раз.



и. п. стойка ноги на ширине плеч. Присесть, руки вниз назад - выдох; встать - вдох.8-12 раз.



и. п. стойка ноги на ширине плеч, кисти рук соединены сзади. Оттягивая руки вниз, прогнуться в грудной части позвоночника, одновременно втягивая задний проход, - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох.10-20 раз. Укрепляются мышцы тазового дна.



и. п. стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Подняться на носки, руки в стороны - вдох. Полуприседание, руки вперед - выдох.5-10 раз.



и. п. ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить плечевой пояс, согнуть спину, руки свободно свисают вниз. Вернуться в исходное положение.4-6 раз.

Упражнения из исходного положения упор сидя



руки на поясе, ноги широко расставлены. Коснуться правой рукой носка левой ноги - выдох, вернуться в и. п. - вдох. Повторить другой рукой.6-10 раз.



одна рука лежит на груди, другая на животе, ноги по-турецки. Глубокое грудное дыхание - живот остается неподвижным, а грудная клетка на вдохе поднимается.6-10 раз.

3.1.3 Заключительная часть занятия

стоя на коленях, руки вниз. Круговые движения плечами вперед и назад.4-8 раз в каждую сторону.

стоя на коленях, одна рука поднята вверх, другая на пояс. Наклоны в сторону по 4 раза.2-6 раз.

медленная ходьба на месте или по кругу в сочетании с глубоким равномерным дыханием.2-4 минуты.

## 

# 3.2 Гимнастика во второй фазе беременности (с 17 по 24 неделю)

### 3.2.1 Вводная часть занятия

Ходьба на месте или по кругу (если позволяет место)

ходьба с глубоким дыханием. На 2-3 шага вдох, руки в стороны. На 2-3 шага выдох, руки вниз.1-2 минуты.

руки на пояс, ходьба перекатами с пятки на носок.15-30 сек.

руки на пояс, 4 шага на носочках, 4 шага на пятках, 4 шага на внешнем своде стопы, 4 шага поджав пальцы (если вы занимаетесь в носках). до 1 мин. - профилактика плоскостопия, которое часто развивается у беременных от увеличения веса.

с высоким подниманием колена, колено поднимается в сторону - вверх, так чтобы не задевать живот.30-45 сек.

с захлестыванием голени назад, к ягодице, руки свободно размахивают вперед и назад.15-30 сек.

ноги шире плеч, колени полусогнуты, руки за спиной согнуты и держат друг друга за локти. Ходьба в таком положении - ноги всегда шире плеч и полусогнуты.1-2 мин. - укрепление мышц малого таза и тазового дна.

### 3.2.2 Основная часть занятия

Упражнения стоя на месте



- полное последовательное расслабление (голова, плечи, все туловище), 4-5 раз.

- ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот туловища назад, одноименная рука выпрямляясь назад, посмотреть за спину. Рука движется параллельно полу. Соблюдать равновесие. Один раз одна рука, второй раз - другая.4-8 раз каждой рукой.

- ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловища в сторону, одноименная рука скользит вниз по голени. Выполнять плавно и медленно, с небольшой амплитудой. Один наклон в одну сторону, второй в другую.4-8 раз в каждую сторону.

- ноги на ширине плеч, руки на пояс. Два маленьких наклона назад, один большой (при возможности достать руками пол) наклон вперед. При наклоне назад подбородок прижат к груди.4-8 раз.

- ноги на ширине плеч, наклон вперед, спина параллельна полу, руки в стороны. Махи руками из стороны в сторону одновременно и поочередно (опускаются вниз скрестно и поднимаются наверх, соединяясь над спиной).30-60 сек.

- ноги на ширине плеч, наклон вперед, спина параллельна полу, руки в стороны. С поворотом туловища левая рука достает правый носок ноги и наоборот. Выполнять плавно, руку и туловище не "бросать" вниз по инерции.10-20 сек.

- ноги немного шире плеч, руки на пояс. Полуприсед, руки вперед и вернуться в и. п. Колени направлены в стороны.4-12 раз.

- руки в стороны - вдох, руки вниз - выдох.4-8 раз.



Упражнения в исходном положении лежа на спине - лежа, руки вдоль тела вдох. Наклон вправо (не поднимая туловище от пола), правая рука скользит по бедру к колену, левая за голову - выдох. Вернуться в и. п. - вдох. То же в другую сторону. Темп медленный.4-6 раз.

Упражнения в других исходных положениях



и. п. лежа на правом боку, правая рука прямая вытянута вперед, перед собой. Левая рука на пояс.

Опираясь на правое плечо и ноги приподнять таз на вдохе. Вернуться в и. п. - выдох. Перевернуться на левый бок, левая рука впереди и повторить упражнение.2-8 раз на каждом боку.



и. п. стоя на четвереньках. Прогнуть спину вниз, выгнуть спину кверху ("кошачья спина").4-8 раз. Выполнять плавно, без рывков, по максимальной амплитуде.



и. п. стоя на коленях. Сесть на пятки, руки упираются в пол за пятками - выдох. Упираясь руками в пол поднять таз по направлению вперед - наверх - вдох. Снова сесть на пятки - выдох. Вернуться в и. п. - вдох. Темп медленный.4-8 раз.



и. п. стоя на коленях, ноги немного разведены. Руки в стороны - вдох. Повернув туловище вправо, коснуться правой рукой правой пятки - выдох. То же в другую сторону.4-8 раз.



и. п. стоя лицом к столу, ноги широко расставлены, левая кисть лежит на столе. С поворотом направо принять положение выпада вперед. Сделать 4-8 раз и повторить в другую сторону, правая кисть лежит на столе, повороты влево.

Упражнения на гибкость и дыхательные лежа на спине ноги прямые, руки по полу скользят наверх - вдох, руки от пола скользят вниз к ногам - выдох лежа на спине, ноги прямые. Одна рука лежит на животе, другая на груди. Чередование дыхания грудью и животом - 3 раза при вдохе должна подниматься рука, лежащая на животе; и 3 раза, лежащая на груди.

Лежа на спине ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Руки вперед (пальцы направлены в потолок). Сделать глубокий вдох и на выдохе колени положить на пол в одну сторону, а руки в противоположную.

Лежа на спине, прямые ноги подняты и разведены в стороны, руки лежат на бедрах. Пружинистые движения ног вниз, к полу. Руки помогают ногам опуститься вниз. Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра.

Сидя "по китайски" - стопы вместе, колени в стороны. Плавно опускать колени к полу, помогая себе руками.

### 3.2.3 Заключительная часть занятия

стоя ноги на ширине плеч, руки вниз. Круговые движения плеч вперед и назад, одновременно и попеременно.1-2 минуты.

ходьба на месте в медленном темпе, с любыми движениями рук (кроме поднимания наверх).

## 

# 3.3 Гимнастика в третьей фазе беременности (с 25 по 32 неделю)

### 3.3.1 Вводная часть занятия

Ходьба на месте или по кругу (если позволяет место)

### 3.3.2 Основная часть занятия

Упражнения стоя на месте руки в стороны, одна нога назад на носок - вдох, ногу приставить, руки вниз - выдох. Повторить с другой ногой.2-6 раз.

ноги на ширине плеч, руки вниз - расслаблены. Круговые движения плечами назад и вперед. Плечи работают одновременно, руки совсем расслаблены.4-12 вперед и столько же назад.

ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот плеч вправо, правая рука параллельно полу назад - посмотреть на пальцы правой руки. Вернуться в и. п. и сделать в другую сторону.2-6 раз.

ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения туловищем по маленькой амплитуде (низко не наклоняться ни назад, ни вперед).4 раза в одну сторону, 4 в другую.1-2 раза.

Упражнения, выполняемые из других исходных положений



и. п. лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты в коленях и немного разведены, стопы на полу. Поднять туловище и таз с одновременным втягиванием заднего прохода - вдох. Медленно вернуться в и. п. - выдох.4-6 раз. - и. п. лежа на спине, руки вдоль тела, согнутые ноги лежат на стуле (только пятки на стуле), углы между животом и бедрами, бедрами и голенями - 90 градусов. Правую ногу медленно опустить вправо по направлению к полу, не разгибая в колене и вернуть на стул. Повторить левой ногой.4-8 раз каждой ногой.

и. п. лежа на спине, руки вдоль тела, пятки прямых ног лежат на стуле, немного разведены, пальцы ног направлены в потолок. Разведение носочков наружу, попытаться внешним сводом стопы достать до стула. Вернуть стопы в и. п.8-16 раз.



и. п. сидя, ноги прямые, руки упираются сзади. Согнуть ноги в коленях - выдох. Развести колени, соединив подошвы, - вдох. Соединить колени - выдох. Вернуться в и. п. - вдох.4-8 раз.



и. п. стоя на коленях, руки на поясе. Выставить ногу вперед - выдох. Перевести ее в сторону - вдох, вернуться в и. п. - выдох. После вдоха - то же другой ногой.2-6 раз каждой ногой.

- упор стоя на коленях, согнуть руки в локтях - грудь к полу, одну прямую ногу поднять вверх. Вернуться в и. п. и сделать вдох. На выдохе повторить с подниманием другой ноги.4-8 раз.

- упор стоя на коленях. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, вес тела переносится на руки, таз, не опускаясь вниз, движется по направлению к рукам.4-8 раз пальцы направлены вперед, 4-8 раз пальцы направлены друг на друга, 4-8 раз пальцы направлены в разные стороны и руки шире плеч. При выполнении упражнения пресс не напрягать, дыхание не задерживать.

- сидя по-турецки, руки за спиной упираются в пол. Приподнять таз по направлению вперед - наверх, колени опускаются на пол! 3-6 раз. Выпрямить и отвести в сторону одну ногу, приподнять таз вперед - наверх.3-6 раз. Поменять ноги и повторить еще 3-6 раз.

### 3.2.3 Заключительная часть занятия

и. п. стоя на коленях, руки в стороны - вдох, руки вниз - выдох. 20-40 сек.

- и. п. стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны - вдох, руки вниз - выдох. 20-40 сек.

# 3.4 Гимнастика в четвертой фазе беременности (с 32 по 36 неделю)

### 3.4.1 Вводная часть занятия

ходьба, руки в стороны - вдох, руки вниз - выдох.1-2 мин.

ходьба, руки на пояс, 4 шага на носочках, 4 шага на пятках, 4 шага на внешнем своде стопы, 4 шага поджав пальцы (если вы занимаетесь в носках). до 1 мин. - профилактика плоскостопия, которое часто развивается у беременных от увеличения веса.

### 3.4.2 Основная часть занятия

упор сидя, ноги выпрямлены вперед и немного в стороны, пальцы ног направлены в потолок. Пятки остаются на месте, внешний свод стопы попытаться положить на пол. И сделать аналогичное упражнение, но к полу опускается внутренний свод стопы.8-16 раз в каждую сторону. (стопы опускаются одновременно).

сидя ноги "по китайски" - стопы вместе, колени в стороны. Опускание коленей к полу, можно помогать себе руками.1-2мин.

сидя по турецки, руки за спиной упираются в пол. Приподнять таз по направлению вперед - наверх, колени опускаются на пол! 3-6 раз. Выпрямить и отвести в сторону одну ногу, приподнять таз вперед - наверх.3-6 раз. Поменять ноги и повторить еще 3-6 раз.

упор стоя на коленях. Прогнуть спину низ, и выгнуть наверх. Выполнять движение по максимальной амплитуде.4-12 раз.

упор стоя на коленях, согнуть руки в локтях - грудь к полу, одну прямую ногу поднять вверх. Вернуться в и. п. и сделать вдох. На выдохе повторить с подниманием другой ноги.4-8 раз.

упор стоя на коленях. "1" - одну ногу выпрямить назад; "2" - поднять ногу до уровня параллельности с полом; "3" - нога движется в сторону медленно опускаясь к полу; "4" - вернуть ногу в и. п. Повторить другой ногой. При выполнении упражнения руки не сгибать, плечами не двигать, туловище в противоположную сторону не наклонять.3-6 раз каждой ногой.

лежа на правом боку, правая рука поддерживает голову, ноги немного согнуты. Прямая правая нога делает круговые движения по максимальной амплитуде, по часовой стрелке 8 раз и против часовой стрелки 8 раз. Отдохнуть 15-30 секунд и перевернуться на другой бок, выполнить круги левой ногой.

лежа на спине, руки вдоль тела, прямые ноги лежат пятками на стуле. Одну ногу выпрямить наверх и плавно опустить к полу в сторону, вернуть ногу в исходное положение. Выполнить другой ногой.4-8 раз каждой ногой.

### 3.4.3 Заключительная часть занятия

стоя на коленях, руки вниз и расслаблены. Круговые движения плечами по максимальной амплитуде вперед, назад. По 8-16 раз в каждую сторону.

упражнение на развитие координации движений: стоя ноги на ширине плеч, правая рука вперед, левая в сторону. Правая рука выполняет круговые движения перед собой по большой амплитуде, левая рука движется вверх и вниз по маленькой амплитуде и значительно быстрее, чем правая.1-3 мин

## 

# 3.5 Гимнастика в пятой фазе беременности (после 36 недели)

В этот период необходимо закрепить навыки в глубоком и ритмичном дыхании при выполнении упражнений, в умении расслабляться после выполнения более трудной части упражнения и соразмерять усилия при выполнении физических упражнений. Надо совершенствовать те упражнения, которые соответствуют положениям, принимаемым роженицей во время родов (подъемы таза с опорой на лопатки и стопы, сгибания ног, повороты на бок).

### 3.5.1 Вводная часть занятия

ходьба на месте, руки в стороны - вдох, руки вниз - выдох.15-30 сек.

ходьба на месте с высоким подниманием колена, колено поднимается в сторону так, чтобы не задевать живот.1-2 мин.

стоя ноги немного шире плеч, носки в стороны, руки на пояс. Полуприседы, руки вперед, колени направлены в стороны.4-8 раз.

стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Одна нога назад на носок, руки в стороны - вдох, вернуться в исходное положение - выдох.4-8 раз.

ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот плеч вправо, правая рука параллельно полу назад - посмотреть на пальцы правой руки. Вернуться в и. п. и сделать в другую сторону.2-6 раз.

### 3.5.2 Основная часть занятия:



и. п. лежа на спине, ноги согнуты, ступни упираются в пол. Поднимая таз, развести колени и расслабить мышцы промежности.4-6 раз.



лежа на спине, руки вдоль тела. Сделать вдох, развести ноги в стороны (ноги скользят по полу) - выдох.6-8раз.



лежа на спине, руки вдоль тела. Сделать вдох, согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах, поддерживая руками, развести колени в стороны. Вернуть ноги в и. п.4-8 раз.

лежа на спине руки в стороны. Согнуть руки в локтях с максимальным напряжением мышц рук, пальцы в кулак.

Удержать в напряженном положении 10-20 секунд и полностью расслабить, опустив на пол. Почувствовать разницу в мышечном ощущении при напряжении и расслаблении.4-6 раз. Затем напрягать мышцы ног - носочки ног тянем на себя и сильно напрягаем все мышцы ног (только ног, а не живота). Удержать в напряженном состоянии ноги 10-20 секунд и полностью расслабить.4-6 раз. Выполнить одновременное напряжение мышц ног и рук по 5-10 сек.2-4 раза. При напряжении работают только руки и ноги, а все остальные мышцы (шея, живот, спина) полностью расслаблены.

лежа на правом боку, правая рука поддерживает голову, ноги немного согнуты. Прямая правая нога делает круговые движения по максимальной амплитуде, по часовой стрелке 12 раз и против часовой стрелки 12 раз. Отдохнуть 15-30 секунд и перевернуться на другой бок, выполнить круги левой ногой.

упор стоя на коленях. Прогнуть спину низ, и выгнуть наверх. Выполнять движение по максимальной амплитуде.4-12 раз.

упор стоя на коленях, согнуть руки в локтях - грудь к полу, одну прямую ногу поднять вверх. Вернуться в и. п. и сделать вдох. На выдохе повторить с подниманием другой ноги.4-8 раз.

### 3.5.3 Заключительная часть занятия:

стоя на коленях, руки в стороны - вдох, руки вниз - выдох.4-6 раз.

стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны - вдох, руки вниз - выдох.4-6 раз.

# Заключение

Применение лечебной физкультуры при беременности, во все периоды беременности способствует улучшению функции системы кровообращения и дыхания, противодействуя развитию застойных явлений в нижних конечностях, малом тазу и брюшной полости.

Одновременно укрепляются мышцы брюшного пресса, принимающие непосредственное участие в осуществлении родового акта, и развивается эластичность мышц тазового дна и промежности.

Другими словами, регулярные занятия лечебной физкультурой при беременности, физическими упражнениями облегчают беременным родовой акт и оказывают оздоровительное и укрепляющее влияние на весь организм.

У женщин, занимающихся физкультурой, во время беременности значительно реже расширяются вены, реже появляются отеки на лодыжках и так называемые рубцы беременности (растяжки) на коже живота и бедер. У беременных женщин, занимающихся гимнастикой, продолжительность родов короче на 5-6 часов и меньше осложнений (кровотечения, слабость родовой деятельности и т.п.).

В послеродовом периоде применение физических упражнений направлено на ускорение процесса обратного развития матки, на улучшение функции основных физиологических систем, восстановление сил роженицы и приспособление к физическим нагрузкам как в условиях домашней обстановки, так и профессиональной деятельности.

# Библиография

1. http://www.mosmedserv.ru/lifestyles/exercise/lgimnastika081. htm
2. http://www.doctorhelp.ru/info/2792.html
3. http://lecheniepro.ru/lfk-pri-beremennosti.html
4. http://manuolog.ru/obuchenie/massazh\_i\_lfk\_dlya\_beremennyh/
5. http://www.nicelady.ru/content/view/1476/197/
6. http://mamadoma. narod.ru/gim\_ber. htm
7. http://www.booksmed.com/
8. Белая Н.А. [Электронный ресурс] Лечебная физкультура и массаж. URL: [http://6years.net/index. php? do=static&page=LFK&news\_page=1](http://6years.net/index.php?do=static&page=LFK&news_page=1) (дата обращения: 20.03.2011)
9. Епифанов В.А. [Электронный ресурс] Лечебная физическая культура и спортивная медицина. URL: http://6years.net/? do=static&page=LFK&news\_page=2 (дата обращения: 02.03.2011)
10. Епифанов В.А. [Электронный ресурс] Лечебная физическая культура. URL: [http://6years.net/index. php? do=static&page=LFK&news\_page=2](http://6years.net/index.php?do=static&page=LFK&news_page=2) (дата обращения: 02.03.2011)
11. http://ru. wikipedia.org/wiki/
12. Энциклопедия современной женщины: Путь к гармонии и счастью. - М.: ОЛМА-Пресс, 2006. - 672 с.
13. http://www.baby.ru/
14. http://www.babycenter.ru/pregnancy/fitness/? intcmp=tnav\_preg\_fitness
15. ГОСТ 7.1-2003 Библиографическая запись. Библиографическое описание: Общие требования и правила составления: Издание официальное. - М.: Изд-во стандартов, 2004.
16. ГОСТ Р 7.0.5-2008Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления: Издание официальное. - М.: Изд-во стандартов, 2008.
17. ГОСТ 7.82-2001 Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов [Электронный ресурс]: Общие требования и правила составления. - Минск, 2001. - URL: [http://gsnti-norms.ru/norms/common/doc. asp? 0&/norms/stands/7\_82. htm](http://gsnti-norms.ru/norms/common/doc.asp?0&/norms/stands/7_82.htm) (дата обращения: 15.05.2011).

1. Нефропатия - поражение клубочкового аппарата и паренхимы [почек](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0_(%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%8F)) различной этиологии. [↑](#footnote-ref-1)
2. Эклампсия - заболевание, возникающее во время [беременности](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), [родов](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%B4%D1%8B) и в послеродовой период, при котором [артериальное давление](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) достигает такого высокого уровня, что появляется угроза жизни матери и ребенка. Форма [позднего токсикоза](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B7) беременности. [↑](#footnote-ref-2)