

# Пренатальная гимнастика ч2

Рекомендуемые физические упражнения в  
соответствии со сроком беременности

# **Физические упражнения включают в себя :**

- 1) на общее укрепление организма;**
- 2) на повышение эластичности отдельных мышц;**
- 3) на снятие болевых ощущений;**
- 4) на расслабление**
- 5. Упражнения дыхательной гимнастики.**

Планирование занятий пренатальной физической культурой учитывает три основных периода, характеризующихся особенностями протекания беременности.

Комплексы гимнастики в период от 16 до 24 недель преимущественно состоят из 8-10 упражнений (дыхательные, мышечные, эластичность промежности, раскачивание таза, мышц груди, расслабления).

В период от 24 до 32 недель – 6-8  
упражнений (дыхательные, эластичность  
промежности, раскачивание таза, мышцы  
груди, расслабление).

От 32 недель – 6 упражнений

(дыхательные, растягивание таза,  
эластичность промежности, мышцы груди,  
расслабление).

Самостоятельное выполнение комплексов гимнастики допустимо в различное время суток, в зависимости от особенностей режима, условий и настроения.

Необходимо лишь заметить, что **вечером**, непосредственно перед сном, полезны **ТОЛЬКО упражнения на расслабления мышц**, движения же, требующие сильного напряжения мышц перед сном не рекомендуются.

И наоборот, **утром**, сразу после пробуждения не следует делать упражнения на расслабление мышц.

# Самомассаж

Начинать делать самомассаж можно на любом сроке. Если срок беременности еще не велик, достаточно частоты массажа один раз в 7—10 дней.

## **Ближе к родам — чаще.**

С 28-й недели — раз в 5—7 дней.

С 32 недели — раз в 3—5 дней.

С 36-й недели — через день,

а с 38 недели желательно делать самомассаж каждый день.

Если беременность уже подходит к концу — можно самомассаж каждый третий день в течение недели, затем каждый второй день в течение недели, а затем каждый день до родов.

# На общее укрепление организма

Эти упражнения можно выполнять с первых дней беременности до родов.

Однако, на протяжении беременности их количество в комплексе гимнастики постепенно уменьшается.



# На общее укрепление организма

## Укрепление мышц живота



# На общее укрепление организма

## Укрепление мышц живота



# На общее укрепление организма

## Укрепление мышц живота



# На общее укрепление организма

## Укрепление мышц живота



# На общее укрепление организма

## Укрепление мышц живота



# На общее укрепление организма

## Укрепление мышц живота



# На общее укрепление организма

## Укрепление мышц живота



# На общее укрепление организма

## Укрепление мышц живота и ног





# На общее укрепление организма

## Укрепление мышц живота и ног



# На общее укрепление организма

## Укрепление мышц спины



# На общее укрепление организма

## Укрепление мышц спины



# На общее укрепление организма

## Укрепление мышц спины



# На общее укрепление организма

## Укрепление мышц спины



# На общее укрепление организма

## Укрепление мышц спины



# На общее укрепление организма

## Мышц плечевого пояса



# На повышение эластичности

На повышение эластичности мышц упражнения выполняют с первых дней беременности. К родам их количество в комплексе гимнастики возрастает.



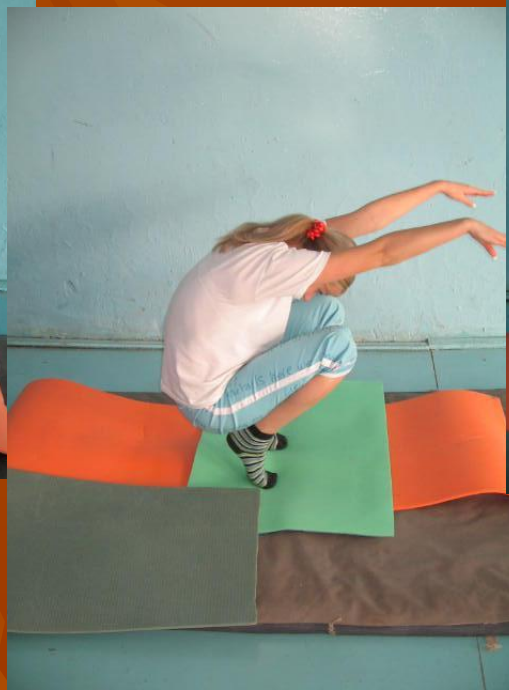
# На повышение эластичности



# На повышение эластичности



# На повышение эластичности



# На повышение эластичности



# На повышение эластичности



# На повышение эластичности



# На повышение эластичности



# На повышение эластичности





# На повышение эластичности



# На повышение эластичности



# На повышение эластичности



# На повышение эластичности



# На повышение эластичности



# На повышение эластичности



# На повышение эластичности



# На повышение эластичности





# На повышение эластичности



# На снятие болевых ощущений

Упражнения на снятие болевых ощущений начинают выполнять с 4-го месяца до родов, в основном против болей в пояснице, возникающих по мере увеличения массы тела ребенка.

# На снятие болевых ощущений



# На снятие болевых ощущений



# На снятие болевых ощущений



# На снятие болевых ощущений



# На снятие болевых ощущений



# На снятие болевых ощущений





# На снятие болевых ощущений



# На снятие болевых ощущений



# На расслабление

Упражнения на расслабление рекомендуют выполнять под музыку, контролируя мышцы, дыхание и эмоции. Они, как правило, выполняются с 6-го месяца до родов. Их количество в течение беременности остается неизменным, но важность возрастает.

# На расслабление



# На расслабление



# На расслабление



# На расслабление



# На расслабление





# На расслабление



# На расслабление



# На расслабление



# На расслабление



**Спасибо за помощь в создании  
презентации:**

**Греховой Ольге;  
Полецкой Алене;  
Грицюта Екатерине;  
Рудаковой Ирине.**



**Спасибо за внимание!**