

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!