

ID: 2019-05-4343-T-18703

Тезис

Кондалова А.О., Ляшенка А.А.

**Комплекс физических упражнений для беременных на различных сроках беременности***ФГБОУ ВО Оренбургский ГМУ Минздрава России, кафедра физической культуры*

Существует стереотип, что после зачатия необходимо избегать любых физических нагрузок (в особенности, занятий физической культурой). Однако польза физических упражнений для беременных неоспорима. Физические упражнения различаются для различных триместров беременности.

**Цель работы:** составить комплекс физических упражнений для беременных на различных сроках беременности.

Комплекс упражнений в первом триместре: дыхательная гимнастика (7 мин.), разминка шеи, рук и ног – круговые движения стопами, кистями, вращения локтевых и плечевых суставов (5 мин.), перекрестный шаг (3 мин.), наклоны туловища вперед и в стороны (2 мин.), приседания со стулом в медленном темпе (1 мин.). Итого не более 20 минут.

Комплекс упражнений во втором триместре: дыхательная гимнастика (7 мин.), разминка шеи, рук и ног – круговые движения стопами, кистями, вращения локтевых и плечевых суставов (5 мин.), упражнения на укрепление грудных мышц (2 мин.), упражнение «Кошка» (3 мин.), упражнения с использованием стула и фитбола (5 мин.). Итого не более 30 минут.

Комплекс упражнений в третьем триместре: дыхательная гимнастика (7 мин.), разминка шеи, рук и ног – круговые движения стопами, кистями, вращения локтевых и плечевых суставов (5 мин.), упражнения с фитболом (5 мин.). Итого не более 20 минут.

Данный комплекс упражнений должен быть обговорен с гинекологом, так как у беременных могут быть индивидуальные противопоказания к выполнению отдельных упражнений.

Таким образом, комплекс упражнений для беременных не может включать в себя резкие движения, интенсивные прыжки и чрезмерную нагрузку на брюшной пресс. Если появляются сильная усталость и дискомфорт, необходимо сразу прекратить занятия и несколько минут отдохнуть. Если симптомы продолжают беспокоить, необходимо вызвать врача для осмотра.

**Ключевые слова:** физические упражнения для беременных