

Бюджетное учреждение социального обслуживания Вологодской области
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних
«Росток» города Череповца»



УТВЕРЖДАЮ

директор БУ СО ВО

«СРЦН «Росток» г. Череповца»

Е.Ю. Каневская

« 15 » сентября 2021 г.

ПРОГРАММА

фитнес для беременных и мам с малышами
(проект «Путь к счастью материнства»)

г. Череповец, 2021 год

Общие сведения о программе

Программа «Фитнес для беременных и мам с малышами» разработана в рамках проекта «Путь к счастью материнства»

Сведения о разработчике (ах) программы:

Алексеева Татьяна Юрьевна, инструктор по физической культуре проекта «Путь к счастью материнства»;

Соколова Людмила Анатольевна, заведующий отделением консультативной и методической помощи БУ СО ВО «СРЦН «Росток» г. Череповца».

Согласовано:

Руководитель проекта

«Путь к счастью материнства»



Л.А. Соколова

Разработчики: инструктор по физической культуре Алексеева Т.Ю., заведующий отделением консультативной и методической помощи Соколова Л.А.

Фитнес для беременных и мам с малышами – это тренд среди молодежи. Сейчас модно быть красивой и уверенной в себе мамой.

При посещении занятий несовершеннолетние беременные и молодые матери получают психологическую поддержку и квалифицированную помощь специалистов.

При нормальном течении беременности физические нагрузки необходимы, как достаточный сон или полноценное питание. Именно поэтому будущим мамам рекомендуется освоить специальные гимнастические комплексы, которые не только принесут пользу здоровью, но и помогут подготовиться к родам.

Регулярные занятия помогают становлению правильного дыхания, необходимого в родах, готовят сердечно-сосудистую систему к повышенным нагрузкам, увеличивают приток крови к сосудам матки и плаценты, что обеспечивает лучшую подачу кислорода и питательных веществ плоду. Физическая подготовка снижает риск осложнений (кровотечений, слабости родовой деятельности и т.п.), помогает быстрее восстановиться после родов. Наконец, занятия физкультурой — это мощный психотерапевтический фактор, благодаря которому удастся избежать депрессии во время беременности и после родов.

Занятия спортом и регулярная гимнастика позволит быстро и безболезненно вернуться в добеременную форму, придаст сил и энергии.

Цель программы: формирование здорового образа жизни несовершеннолетних беременных и несовершеннолетних матерей, укрепление здоровья.

Задачи:

1. Формирование у несовершеннолетней беременной и несовершеннолетней матери сознательного отношения к беременности, родам, материнству.
2. Совершенствование физического развития и укрепление здоровья.
3. Поддержание в необходимом тонусе «родовых» мышц.
4. Создание положительного эмоционального фона в предшествующий родам период и послеродовой период.

5. Обеспечение быстрого периода восстановления после родов и, в том числе, быстрое восстановление «дородовой» фигуры.

Во время занятий физической культурой обязательным является: контроль пульсового режима (не должен превышать 140 ударов в минуту), контроль артериального давления, контроль температуры тела. Не допускаются резкие движения.

Заниматься необходимо в удобной одежде и удобной обуви, фиксирующей голеностоп.

Программой предусмотрены групповые занятия (возможны индивидуальные) с применением адаптированных для беременных методик.

Гимнастика на фитболе — большом гимнастическом мяче — тренирует чувство равновесия, координацию движений, позволяет тренировать те группы мышц, которые при выполнении обычных упражнений не задействованы. При этом не задействованные при выполнении упражнений мышцы остаются расслабленными, что позволяет избежать переутомления.

Пилатес — комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность, названный по имени разработчика этой системы Джозефа Пилатеса. Упражнения укрепляют глубокие мышцы, фиксирующие нормальное положение позвоночника и внутренних органов. К таким мышцам относят околопозвоночные, мышцы брюшного пресса, тазового дна, поясницы. Благодаря постоянным тренировкам женщине удастся избежать болей в спине, связанных со смещением центра тяжести тела при увеличении срока беременности. Кроме того, пилатес способствует увеличению растяжимости тканей промежности, «раскрытию» тазобедренных суставов — расслаблению связок, что позволяет суставу работать в большей амплитуде, а также обучает изолированному напряжению мышц брюшного пресса, т.е. навыкам, необходимым в родах.

Йога. Занятия йогой направлены на становление осанки, укрепление и растяжку суставного и связочного аппарата, а также на восстановление психоэмоционального баланса, укрепление нервной системы. Йога улучшает кровообращение, помогает справиться с усталостью, отеками, головными болями и запорами, лежит в основе любой дыхательной гимнастики и техник расслабления

(релаксации). Асаны (специальные позы) йоги способствуют вытягиванию позвоночника, расслаблению и растяжке мышц таза, укреплению мышц брюшного пресса, «раскрытию» тазобедренных суставов и т. п.

Программа разделена на три триместра. Нагрузка к концу беременности уменьшается.

ТРИМЕСТР	МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ
1	ПЕРВЫЙ	1-4
	ВТОРОЙ	5-8
	ТРЕТИЙ	9-13
2	ЧЕТВЕРТЫЙ	14-17
	ПЯТЫЙ	18-21
	ШЕСТОЙ	22-26
3	СЕДЬМОЙ	27-30
	ВОСЬМОЙ	31-35
	ДЕВЯТЫЙ	36-40

Гимнастика в первом триместре беременности

В первом триместре беременности необходимо применять минимальную нагрузку, если женщина не занималась ранее физическими упражнениями. При активном образе жизни до беременности можно продолжить занятия, но с уменьшением ритма занятий, исключить типичные упражнения «качание пресса», исключить прыжки, рывки. Включить динамические упражнения для мышц туловища, конечностей, упражнений на расслабление.

Упражнения простые, охватывающие большие группы мышц.

Движения выполняются в полном объеме. Обучать брюшному и грудному дыханию. С осторожностью выполнять упражнения в дни приходящие на менструацию.

Один из наиболее рекомендованных комплексов в первом триместре беременности – упражнения Кегеля. Они направлены на укрепление мышц промежности и повышение их тонуса, что, в свою очередь, позволяет существенно облегчить течение родов и избежать разрывов. В период вынашивания ребенка организм будущей матери испытывает двойную нагрузку, поэтому всем группам мышц крайне нужна помощь и тренировка. И интимные мышцы не являются исключением. Упражнения Кегеля хороши тем, что выполнять их можно,

практически не отрываясь от повседневных дел и буквально с первых дней беременности.

Гимнастика для беременных в первом триместре предполагает включение в комплекс следующих упражнений: Сжатие мышц как бы в попытке прекратить процесс мочеиспускания; Упражнение на выталкивание (мышцы напрягаются как будто в момент дефекации); «Лифт» – интимные мышцы напрягаются постепенно с добавлением напряжения «по мере подъема на очередной этаж». Когда напряжение достигает пика, наступает период такого же постепенного расслабления, которое как бы напоминает движение на лифте вниз (это упражнение самое сложное, и приступать к нему стоит лишь тогда, когда будут освоены первые два).

Комплекс упражнений в первом триместре беременности

Разминка

Упражнения разминки совсем несложные. Они знакомы всем по комплексу утренней гимнастики. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч.

1. На вдохе плечи вверх, на выдохе — вниз.
2. На вдохе плечи отвести назад, на выдохе — вперед,
3. Круговые движения плечами вперед и назад.
4. Наклоны головы вправо — влево, вперед — назад.
5. Медленные круговые движения головой.

Основная часть

1. Медленная, спокойная ходьба (1-2 минуты).
2. Ходьба с отведением (на вдохе) назад рук, согнутых в локтевых суставах, и сведением их перед грудью (на выдохе), также согнутых в локтях (1-2 минуты).
3. Исходное положение — стоя (руки на затылок, локти вперед), Развести локти (вдох). Принять исходное положение (выдох). Повторить 6-8 раз.
4. Исходное положение — сидя на полу (руки на поясе, ноги на ширине плеч). Поднять руки в стороны с поворотом туловища (вдох). Принять исходное положение (выдох), То же — в другую сторону (3-5 раз).

5. Сидя (ноги вытянуты вперед, руки сзади упираются в пол) согнуть ноги в коленях (выдох). Развести колени, соединив подошвы (вдох). Соединить колени (выдох). Принять исходное положение (вдох). Повторить 6-8 раз.

6. Сидя опереться на руки, отведенные в стороны и немного назад. Положить левую ногу на правую. Круговое движение левой стопой вправо и влево по 3-4 раза. Принять исходное положение. То же — правой стопой. Повторить каждой ногой по 5 раз.

7. Лежа на боку (рука под щекой, ноги вытянуты) согнуть ноги и подтянуть колени к животу (выдох). Принять исходное положение (вдох). То же — на другом боку. Повторить 3-4 раза.

8. Медленная, спокойная ходьба.

Завершающая часть — расслабление

1. Лягте на спину. Согните ноги в коленях и поставьте ступни на пол, расслабьте мышцы ягодиц. Не напрягаясь, слегка вытяните заднюю часть шеи. При этом подбородок приблизится к груди, но горло должно оставаться расслабленным, а голова — лежать на полу. Глаза закройте. На выдохе расслабьте плечи и мягко прижмите их к полу. Расслабленные руки слегка разведены в стороны, ладони вверх, пальцы свободно полусогнуты.

2. Опустите ноги одну за другой на пол, вытягивая их от бедра до пятки. Носки ног слегка разведите в стороны. В конце каждого выдоха задержите на секунду дыхание и опускайте (как бы погружайте в пол) спину, таз, руки, затылок — это будет естественным продолжением дыхательного движения. Старайтесь полностью выдохнуть из легких весь остаточный воздух, и тогда вдох последует сам собой, естественно.

3. Продолжайте ровно дышать. Сосредоточьте внимание на лице. Мышцы лица должны расслабиться. Углы рта расслаблены, глаза закрыты (глазами не водить).

Гимнастика во втором триместре беременности

Во втором триместре беременности уменьшается количество упражнений в положении стоя (профилактика варикозного расширения вен), упражнения лёжа на спине, так-как сдавливаются органы брюшной полости, образуется склонность к

запорам, а также сдавливаются крупные кровеносные сосуды, что ухудшает кровообращение. Ограниченная подвижность диафрагмы затрудняет дыхание, что компенсируется учащённым дыханием.

Основные исходные положения.- стоя с опорой, на четвереньках, сидя, лёжа на боку. Гимнастика проводится в умеренном темпе, назначают простые ОРУ для всех мышечных групп. В основную часть включают упражнения на расслабление, на растяжение в большем количестве, чем в первый триместр. Остальные упражнения выполняются без усилий, не быстро.

Движения для нижних конечностей выполняются с большой амплитудой в форме статических растяжек, увеличивается подвижность тазобедренных и крестцово- подвздошных сочленений таза. Применяют дыхательные упражнения. Постепенно снижают общую нагрузку, сокращая количество повторений, введением дыхательных упражнений, улучшающих волевое расслабление мышц. В заключительной части используют ходьбу, дыхательные динамические упражнения, упражнения на расслабление. Следить за правильным ритмичным, глубоким дыханием. Не рекомендуется выполнять упражнения с задержкой дыхания, резким растяжением мышц.

Примеры упражнений:

1. Укрепление ягодичных мышц. Встать, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты. Руки на бедра и начать плавные покачивания бедрами – вправо и влево. Делать упражнение 10 раз в каждую сторону. Стоп. Теперь такие же плавные покачивания тазом – назад (вдох), вперед (выдох). Упражнение выполнять также по 10 раз в каждую сторону. Остановиться. Далее делать круговые движения, колени также чуть согнуты, стараясь сделать полный круг. В одну сторону 5 полных кругов, в обратную столько же. Движения выполняйте медленно, расслабленно.

2. Укрепление ног и ягодичных мышц. Руки скрещены на груди, стопы параллельно друг другу на ширине плеч, колени чуть согнуты, спина прямая. Начинаем медленные приседания. Вниз – вдох, вверх – выдох. При помощи этого упражнения тренируем мышцы ног и ягодичные мышцы. 10 медленных приседаний, 10 приседаний в темпе, то есть ускоряем выполнение упражнений в 2 раза. Обязательно контролируйте дыхание.

3. Укрепляем внутреннюю поверхность бедер. Разворачиваем стопы, носки врозь, пятки вперед, колени чуть согнуты, таз вперед, ягодицы напряжены. Начинаем медленные приседания. Это упражнение на внутреннюю поверхность бедер. Медленно приседаем вниз, бедра до параллели с полом. Вниз – вдох, вверх – выдох. 10 медленных приседаний, 10 в темпе. Контролируем дыхание, спина прямая.

4. Укрепление мышц рук и груди. Встаем в коленно-локтевую позицию, то есть на «четвереньки». Ладони под плечами на уровне колен, стопы на полу, голени параллельно друг другу, спина прямая. Начинаем отжимания, локти сгибаем через стороны. Вниз – вдох, вверх – выдох. Не останавливаемся в конечных позициях, руки в локтях не выпрямляем, дыхание не задерживаем. Это упражнение тренирует мышцы груди и рук. Выполняем 20 отжиманий.

5. “Поза собаки” (Учимся расслаблять мышцы) Закончив предыдущее упражнение, соединяем стопы, колени врозь, оставляем место для животика, таз к стопам. Вытяните руки перед собой и медленно наклоните голову между ними к полу. Это поза называется – поза расслабления, или поза собаки. Расслабляем мышцы шеи, плеч, спины, ног.

6. “Поза кошки” (Укрепляем мышцы рук и спину, растягиваем прямые мышцы живота) Выходим из позы собаки снова в коленно-локтевую позицию. Ладони под плечами на уровне колен, колени на ширине тазовых костей, плечи опущены, поясница вверх. Сейчас мы будем осваивать позу кошки.

Медленно прогибаемся в пояснице, голова наверх – поза радостная кошка, растягиваем прямые мышцы живота, фиксируем положение на 10 секунд. Начинаем работать бедрами, в одну и в другую сторону по 5 раз в каждую. После делаем круговые движения бедрами – 5 полных кругов в каждую сторону. Медленно прогибаем спину вверх, голова опущена – поза злая кошка, фиксируем положение на 10 секунд.

Начинаем чередовать позы – злая кошка, радостная кошка. Чередуем по 5 раз каждую, старайтесь делать все медленно, не спешите.

7. “Упражнение Кегеля” (Укрепление мышцы тазового дна)

Из позы на коленях, садимся на стопы ног. Напрягаем как можно сильнее ягодичные мышцы и все что можно напрячь внутри, а после расслабляем. Опять

напрягаем, расслабляем. Продолжаем делать это упражнение. Вы чувствуете, что можете напрягать внутренние мышцы, это мышцы тазового дна, родового канала, по которому будет проходить ваш малыш. Напрягайте их с выдохом, и расслабляйте с вдохом. Выполнять это упражнение 20-30 раз, чем больше, тем лучше.

Во втором триместре беременности состояние беременной женщины стабилизируется, это наиболее безопасный период для занятий физкультурой и спортом. Комплексы разминки и завершающей части — одинаковые для всей беременности, изменяется лишь содержание основной части упражнений. В этот период в комплекс занятий вводят упражнения на укрепление мышц спины, пресса, ног, увеличивающие подвижность суставов. В связи с увеличением нагрузки на позвоночник в положении стоя выполняется не более одной трети упражнений.

Комплекс физических упражнений во втором триместре беременности

Основная часть

1. Медленная, спокойная ходьба (2-4 минуты).
2. Стоя приподнять правую руку немного вверх, левую — в сторону; одновременно левую ногу отвести назад и поднять, не сгибая в колене (вдох). Принять исходное положение (выдох). То же — другой ногой, меняя положение рук. Повторить 3-4 раза.
3. Из положения стоя присесть, руки — вниз и затем назад (выдох). Принять исходное положение (вдох). Повторить 4-6 раз.
4. Исходное положение — стоя, кисти рук соединены сзади. Руки опустить вниз, прогнуться в грудной части позвоночника, втягивая одновременно ягодицы (вдох). Принять исходное положение (выдох). Повторить 4-6 раз.
5. Сидя на полу (руки на поясе, ноги широко разведены) коснуться правой рукой носка вытянутой левой ноги (выдох). Принять исходное положение (вдох). Повторить 4-6 раз, поочередно меняя руку и ногу.
6. На четвереньках прогнуть позвоночник в поясничной части (выдох). Выгнуть позвоночник кверху — «кошачья спина» (вдох). Повторить 4-6 раз.
7. Стоя на коленях, присесть на пятки, упираясь руками в пол (выдох). Отвести руки за спину, опереться в пол, поднять таз (вдох). Принять исходное положение. Повторить 3-4 раза.

8. Лежа на спине (руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях) приподнять и развести ноги (вдох). Принять исходное положение (выдох). Повторить 3-4 раза.

9. Лежа на спине (ноги согнуты в коленях и притянуты к животу) выполнять «велосипед» 6-10 раз. Дыхание не задерживать.

10. Медленная, спокойная ходьба (2-4 минуты).

Гимнастика в третьем триместре беременности

В последние месяцы перед родами за счет смещения диафрагмы часто возникает одышка, поэтому особенно полезны упражнения, которые углубляют дыхание и уменьшают застойные явления в нижней части тела, в ногах. Выполняют их большей частью лежа или сидя, не спеша, плавно и размеренно. Упражнения надо выполнять в том объеме, в котором нагрузка не вызывает неприятных ощущений.

Комплекс физических упражнений в третьем триместре

Основная часть

1. Медленная, спокойная ходьба (2-4 минуты).

2. Исходное положение — стоя, руки на затылке, локти вперед. Развести локти (вдох). Принять исходное положение (выдох). Повторить 6-8 раз.

3. Исходное положение — сидя (опираясь на руки, поставленные за спиной), левая нога вытянута и лежит на правой. Круговое движение левой стопы в разные стороны по 3-4 раза. То же — правой ногой. Дыхание произвольное. Повторить 2-3 раза.

4. Исходное положение — сидя, упираясь руками за спиной. С поворотом туловища перенести правую руку к левой (выдох). Принять исходное положение (вдох). То же — в другую сторону. Повторить 3-4 раза.

5. Стоя на четвереньках, прогнуть позвоночник в поясничной части (выдох). Выгнуть позвоночник кверху — «кошачья спина» — (вдох). Повторить 4-6 раз.

6. Стоя на четвереньках, сесть на пятки (выдох). Принять исходное положение (вдох). Повторить 2-3 раза.

7. Исходное положение — лежа на боку (рука, находящаяся снизу, вытянута вперед и согнута в локте, другая — вдоль туловища). Поднять верхнюю часть туловища, упираясь на локоть (выдох). Принять исходное положение (вдох). Повторить 2-4 раза на каждом боку.

8. Исходное положение — лежа на боку (рука под щекой, вторая -вдоль туловища). Согнуть ноги в коленном и тазобедренном суставах (выдох). Принять исходное положение (вдох). Повторить по 3-4 раза на каждом боку.

9. Стоя, поочередно расслаблять мышцы шеи, туловища, рук с поворотом туловища в правую и левую стороны. Дыхание глубокое, произвольное. Повторить 3 раза.

Гимнастика для мамы с ребенком

Фитнес с ребенком на руках принесёт очевидную пользу и маме и малышу. Мама сможет улучшить свой внешний вид и настроение. Восстановление фигуры добавит уверенности в себе. Физическая активность придаст бодрости и поддержит жизненный тонус.

Ребенок получит новые впечатления и замечательный опыт эмоционального взаимодействия с мамой. Упражнения с малышом в роли утяжелителя способствуют развитию его вестибулярного аппарата и чувства равновесия. Дети старше полугода будут пытаться повторять движения, что благоприятно отразится на развитии моторных навыков и умений.

Упражнения для мамы с грудным ребенком желательно начинать делать не ранее, чем через 6-8 недель после родов, если они прошли без патологии.

Фитнес-зарядка должна проводиться при условии хорошего самочувствия и мамы, и младенца. Её цель состоит в восстановлении женской фигуры после родов, а также в получении удовольствия от времени, проведенного совместно с малышом.

Лучшее время для занятий спортом с ребенком на руках – это период от 3 до 12 месяцев малыша. Ребенок в этом возрасте уже достаточно окреп для совместной гимнастики с мамой. Ребенок должен быть накормлен за 40-45 минут до гимнастики.

При выполнении упражнений с малышом необходимо соблюдать ряд правил:

- движения мамы должны быть мягкими, плавными, чтобы не напугать и повредить малыша;
- запрещается бегать и прыгать с ребенком на руках из-за высокой нагрузки на позвоночник младенца при тряске;
- ребенка нужно обязательно поддерживать и страховать, чтобы исключить его падение во время тренировки (малышей до 3-4 месяцев поддерживать за головку, потом - держать за ручки);
- если младенец плачет – завершить гимнастику и успокоить его;
- физическая тренировка должна приносить радость и удовлетворение, а не усталость.

Упражнения для мамы с малышом.

Начинать занятия фитнесом следует с разминки в виде быстрого шага или прыжков на месте. Эта часть тренировки проводится без ребенка. Ребенок наблюдает за мамой из манежа.

Затем взять ребенка на руки и потанцевать с ним, двигаясь плавно и спокойно.

Фитнес для мам с грудничками включает в себя упражнения на различные группы мышц, но основное внимание уделяется прессу, животу, ягодицам, как наиболее пострадавшим за время беременности зонам.

Первоначально любое упражнение выполняется минимальное число подходов. Рост нагрузки должен идти постепенно и не приводить к переутомлению.

Упражнения на брюшной пресс можно выполнять не ранее 2-3 месяцев с момента рождения малыша. В случае наличия операционных рубцов срок начала занятий рекомендуется врачом.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ребенок лежит на животе мамы или сидит, опершись о бедра как о спинку стула. Мама поднимает голову, отрывая лопатки и плечи от пола, и старается дотянуться до коленей.

Исходное положение: лежа на спине, согнуть ноги в коленях и прижать их к груди. Положить ребенка на голени, расположенные параллельно полу. В этом

положении стараться отрывать голову от пола, напрягая ягодицы, складываясь еще сильнее

Упражнения на ягодицы и бедра.

Приседать с малышом на шее или в слинге.

Качать младенца на голени, сидя в позе «нога на ногу», при этом можно параллельно рассказывать потешку или детский стишок.

Лечь на спину, согнуть колени на 90 градусов и положить стопы на диван или высокий стул. На живот положить малыша, придерживая его, поднимать ягодицы, вытягивая тело в одну линию. Задержать положение на 3 секунды и расслабившись, опуститься на пол.

Выпады с ребенком на руках. Поочередно вставать на колено правой и левой ноги, держа малыша вертикально, крепко прижатым к себе.

Упражнения для мышц рук и спины. Данные упражнения укрепляют спину и мышцы верхнего плечевого пояса. Выполняются с малышами, которые уверенно держат голову.

Лечь на спину, взять младенца на руки и поднимать вытянутые руки вверх, затем плавно опустить.

Сидя на полу, поднимать малыша на прямых руках.

Подкидывать грудничка вверх и ловить его.

Стоя прямо, держать малыша перед собой, прижав локти к телу. Затем постепенно выпрямлять руки вперед, оставляя их на уровне груди.

Отжимания от пола. Ребенок лежит на полу, при опускании можно целовать его.

Стоя, согнуть руки в локтях и прижать грудничка к себе. Затем опустить руки вниз, не двигая локтями.

Список использованной литературы

1. Быковская, Т.Ю. Основы реабилитации [Электронный ресурс] / Быковская Т.Ю., Семененко Л.А., Козлова Л.В., Козлов С.А., – Ростов н/Д : Феникс, 2015. – 430 с. (Среднее медицинское образование);
2. Лечебная физическая культура в акушерстве, гинекологии и хирургии / под ред. В. А. Маргазина, А. В. Коромылова. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2017. – 142 с.