

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Государственное учреждение
«Республиканский научно-практический центр
радиационной медицины и экологии человека»

Д.А. Чечетин, Н.М. Иванова

**УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА
ПРИ СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

Практическое руководство для врачей

Гомель
2014

Рецензенты:

Кандидат медицинских наук, доцент
кафедры внутренних болезней №2 с курсом эндокринологии
УО «Гомельский государственный медицинский университет»
Романов Г.Н.

Кандидат медицинских наук, ассистент
кафедры внутренних болезней №2 с курсом эндокринологии
УО «Гомельский государственный медицинский университет»
Навменова Я.Л.

Рекомендовано к изданию решением учёного совета
ГУ «РНПЦ РМиЭЧ» от 16.05.2014 г. протокол № 4

Чечетин, Д.А. Утренняя гигиеническая гимнастика при соматических заболеваниях: практическое руководство для врачей / Д.А. Чечетин, Н.М. Иванова. – Гомель: ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», 2014. – 33 с.

В практическом руководстве для врачей представлены комплексы физических упражнений в утренней гигиенической гимнастике при соматических заболеваниях.

Практическое руководство для врачей предназначено для врачей широкого профиля, врачей-интернов и клинических ординаторов.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1 – Соматические заболевания	6
ГЛАВА 2 – Утренняя гигиеническая гимнастика	8
2.1 Определение	8
2.2 Физические упражнения, применяемые в УГГ	9
2.2.1 Общеразвивающие упражнения	10
2.2.2 Дыхательные упражнения	11
2.2.3 Упражнения на потягивание	13
2.2.4 Упражнения для развития гибкости	13
2.2.5 Упражнения на растягивание	13
2.3 УГГ в стационаре	14
2.4 УГГ в домашних условиях	25
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	31
ЛИТЕРАТУРА	33

ВВЕДЕНИЕ

Здоровый человек – это полноценный член общества, который отличается высоким уровнем физической и умственной работоспособностью, хорошим самочувствием, внутренним душевным комфортом. Однако, в современном обществе, человек испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия. Эти факторы очень часто сочетаются с недостаточной физической активностью.

Совокупное действие неблагоприятных факторов окружающей среды и малоподвижного образа жизни оказывает чрезвычайно негативное воздействие на организм, нарушая его нормальное функционирование и способствуя развитию соматических заболеваний. В подобных условиях очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на организм человека, является утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), которая состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру.

Во время сна центральная нервная система (ЦНС) человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме. После пробуждения возбудимость ЦНС и функциональная активность различных органов постепенно повышается, но процесс этот может быть довольно длительным, что сказывается на самочувствии и работоспособности, которая остаётся сниженной по сравнению с обычной. Человек ощущает сонливость, вялость, порой проявляет беспричинную раздражительность.

УГГ тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык к занятиям), обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

Помимо специфического влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, выполнение упражнений в УГГ увеличивает уровень общей физической активности человека.

В условиях современной жизни, сопряжённой с недостаточной двигательной активностью и нервно-психическим перенапряжением, применение УГГ является необходимым в комплексном лечении соматических заболеваний.

Настоящее практическое руководство основано на собственных наблюдениях за пациентами с соматическими заболеваниями в стационарных отделениях ГУ «Республиканский научно-практический центр радиационной медицины и экологии человека» г. Гомеля.

Надеемся, что представленные в руководстве сведения будут более эффективно использоваться в лечении пациентов с соматическими заболеваниями, направленными на максимальное восстановление нарушенных физиологических функций организма.

Глава 1 – Соматические заболевания



Соматические заболевания – это телесные заболевания, в противоположность психическим заболеваниям, не относящиеся к психике человека. В данную группу заболеваний объединяют болезни, вызываемые внешними воздействиями или же внутренними нарушениями работы органов и систем, не связанные с психической деятельностью человека. В

целом значительная часть болезней является именно соматическими. Причинами соматических заболеваний могут быть такие качества психических свойств, как неполнота, открытость, свобода и бесконечное разнообразие возможностей, включая темперамент и характер. Человек – это не готовая форма, он формирует себя сам, адаптируясь к условиям внешней среды, одновременно при этом развиваясь.

К соматическим заболеваниям относятся:

- заболевания сердца и сосудов;
- заболевания дыхательной системы;
- поражения печени, почек и желудочно-кишечного тракта;
- травмы, ожоги и ранения;
- наследственные генетические заболевания;
- органические поражения нервной системы;
- эндокринные заболевания;
- паразитарные инвазии;
- инфекции и спровоцированные ими поражения внутренних орга-

нов.

Изучение соматических заболеваний ставит ряд задач: как сохранить жизнь, продлить жизнь, сохранить способность к воспроизведению, физическую дееспособность, силу, минимизировать утомляемость и болезненные ощущения, сделать так, чтобы на собственное тело, если не считать приятных ощущений, обусловленных осознанием своего физического бытия в мире, можно было бы обращать как можно меньше внимания.

При соматических заболеваниях, в зависимости от тяжести, длительности и характера болезни могут наблюдаться различные психические нарушения, которые выражаются различными симптомами. При соматических заболеваниях изменение психической деятельности выражается наиболее часто невротическими симптомами. При большой выраженности интоксикации и остроте развития болезни возможны соматогенные психозы, сопровождающиеся состояниями измененного

сознания. В ряде случаев соматические заболевания (артериальная гипертензия, атеросклероз, сахарный диабет) приводят к возникновению психоорганических расстройств. Длительное соматическое заболевание, необходимость месяцами и годами находиться в стационаре, в ряде случаев приводят к изменениям личности в виде патологического развития, при котором возникают черты характера, ранее не свойственные этому человеку. Изменения характера у этих больных могут препятствовать или затруднять лечение, приводить их к инвалидности, создавать конфликты в лечебных учреждениях, вызывать отрицательное отношение окружающих к этим больным, поэтому необходимо распознать эти болезненные изменения психики, предусмотреть и предвидеть их возникновение, и по возможности, смягчить их проявления.

Человеческий организм – уникален по своей устроенности и обладает способностью к самовосстановлению и самоизлечению. Но для того, чтобы выздороветь, пациент должен этого захотеть. Причём горячо и искренне.

ГЛАВА 2 – Утренняя гигиеническая гимнастика

2.1 Определение



Утренняя гигиеническая гимнастика – это комплекс упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна. Этот вид гимнастики помогает организму быстрее активизироваться после сна и обрести бодрость. Пока человек спит, отдыхают не только мышцы, отдыхают прежде всего нервные клетки.

Снижается интенсивность всех физиологических процессов, уменьшается потребность тканей в питательных веществах и кислороде. Уменьшается частота сердечных сокращений и их мощность, реже становится дыхание. Снижен мышечный тонус, замедлена циркуляция межтканевой жидкости. Всё это нормальные физиологические явления, характерные для отдыхающего человека. Проснувшись, он медленно, в течение 2-3 ч, обретает бодрость и восстанавливает работоспособность. Однако этот период утреннего вработывания можно сократить до 20-30 мин, увеличив двигательную активность с помощью УГГ, которая способствует более быстрому восстановлению работоспособности человека, подъёму производительности его труда в утренние часы. Физиологический механизм этого явления заключается в том, что при выполнении физических упражнений из рецепторов мышц, сухожилий и кожи к мозгу устремляются потоки импульсов, которые повышают возбудимость ЦНС, силу возбуждающих процессов в нервных центрах. На активный рабочий режим переключаются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, ускоряется ток межтканевой жидкости, что способствует выведению из организма продуктов жизнедеятельности. Кислород и питательные вещества в достаточных количествах поступают к работающим тканям. Улучшается настроение и самочувствие, появляется ощущение внутреннего комфорта, чувство лёгкости тела, энергичность походки.

УГГ доступна и полезна всем, независимо от пола, возраста и физического состояния. Приступая к УГГ, необходимо помнить о том, что любые физические упражнения приносят пользу только тогда, когда их делают систематически, независимо от настроения. При ежедневных занятиях по утрам (15-20 мин) у занимающихся укрепляется мускулатура, увеличиваются показатели жизненной ёмкости лёгких, улучшаются сон и аппетит, изменяются в лучшую сторону все физические показатели здоровья. Постепенно, по мере привыкания к нагрузкам, время занятий может быть увеличено до 30 мин и более.

При самостоятельном подборе упражнений (особенно для начинающих) нужно предусмотреть разнообразие их по форме и воздействию на различные мышечные группы. Комплекс упражнений должен охватывать все мышцы тела, начиная от стоп и заканчивая шеей. Физическая нагрузка и динамика её нарастания от занятия к занятию не могут быть для всех одинаковыми. Они строго индивидуальны, в зависимости от возраста, пола, состояния общей физической подготовленности. Каждый должен уметь научиться усложнять или наоборот, облегчать физические упражнения. Это достигается как изменением количества выполняемых упражнений, так и изменением степени их сложности.

УГГ нельзя превращать в тренировку. При значительной усталости, появлении боли в мышцах и суставах, надо обязательно прекратить занятие, отдохнуть и расслабиться. После приседаний или других интенсивных упражнений следует восстановить дыхание: спокойно пройтись, проделать несколько простейших движений, расслабить мышцы. Это позволит снизить нагрузку на сердце и сосуды.

В подборе упражнений для УГГ нельзя упускать один очень важный момент – интенсивность упражнений должна постоянно нарастать в течение первых 10 мин и снижаться к концу занятия.

Поскольку организм после сна ещё не полностью перешёл к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в УГГ не показано, по крайней мере, в начале занятия. Не целесообразно упражнениями доводить организм до состояния выраженного утомления, так как это отрицательно скажется на умственной и физической работоспособности в течение дня.

Утренняя гигиеническая гимнастика, ставшая привычной, объективно улучшает здоровье, даёт организму необходимую физическую нагрузку, помогает воспитанию воли: преодолеть себя, начать и не прекращать занятий – важный шаг на этом пути.

2.2 Физические упражнения, применяемые в УГГ



Физические упражнения – это естественные и специально подобранные движения, применяемые в УГГ. Любое физическое упражнение можно использовать в УГГ, если его правильно применить, с учётом задач лечения, уровня сил и физической подготовленности пациента. Наилучший способ повышения двигательной активности человека – правильная, соответствующая возрасту, физическая нагрузка. Необходимо прививать

каждому пациенту положительное отношение к физическим упражнениям, действие которых основано на стимулировании физиологических процессов в организме. Физические упражнения, применяемые в УГГ, в соответствующей дозировке и по специальной методике, улучшают деятельность органов и тканей, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, совершенствуют компенсаторные механизмы, повышают психоэмоциональный тонус пациента.

Под воздействием физических упражнений нормализуется состояние основных нервных процессов – повышается возбудимость при усилении процессов торможения, развиваются тормозные реакции при патологически выраженной повышенной возбудимости. Физические упражнения формируют новый динамический стереотип, что способствует уменьшению или исчезновению патологических проявлений. Физические упражнения способствуют увеличению тока лимфы, усилению циркуляции межтканевой жидкости, увеличению венозного кровотока. Это обеспечивает устранение застойных явлений и отёчностей, часто развивающихся во время сна, особенно у людей среднего и пожилого возраста.

Поскольку выполнение любых физических упражнений сопровождается повышенным выделением тепла, УГГ приводит к умеренному повышению температуры тела. В определенных физиологических пределах, повышение температуры тела является положительным фактором. При повышении температуры ускоряются процессы обмена веществ, интенсифицируется деятельность всех органов. В частности, увеличивается скорость передачи нервных импульсов, что в совокупности с другими изменениями облегчает процессы управления нервной системой различными функциями организма, увеличивает скорость и точность реакций, координацию движений, повышает все виды чувствительности, улучшает умственную работоспособность.

2.2.1 Общеразвивающие упражнения



К общеразвивающим упражнениям можно отнести наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах и др. Начать комплекс общеразвивающих упражнений целесообразно с движений в мелких мышечных группах (вращения в голеностопных, лучезапястных суставах) и постепенно увеличивать нагрузку, переходя к средним мышечным группам (мышцы рук, мышцы ног), а затем – к крупным мышечным группам (мышцы туловища). Особое внимание целесообразно уделить

упражнениям на мышцы плечевого пояса и вращениям головой. Эти движения способствуют увеличению мозгового кровообращения, что, в свою очередь, повышает тонус нервной системы, а также умственную и физическую работоспособность организма.

Вращения головой (повороты, наклоны, круговые движения) нужно выполнять плавно, в медленном темпе. Лицам старшего возраста или склонным к головокружениям по тем или иным причинам (низкое содержание гемоглобина в крови, повышенное или пониженное артериальное давление) целесообразно выполнять движения головой, стоя возле опоры, либо сидя. Людям, с выраженными заболеваниями сосудов (аневризмы, склероз) или шейного отдела позвоночника (шейный остеохондроз), следует выполнять напряжения мышц шеи без осуществления движения. Для этого можно использовать руки в качестве сопротивления и надавливать на них головой.

С помощью общеразвивающих упражнений можно оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные части тела и группы мышц, осуществляя гармоническое развитие двигательного аппарата. Нагрузка зависит от подбора упражнений и их количества в одном занятии. Одни упражнения могут быть легче, другие – труднее, в зависимости от прилагаемых усилий и количества мышечных групп, участвующих в работе. Общеразвивающие упражнения могут выполняться с различными интервалами для отдыха (от 5 до 10 сек). Чем интервал меньше, тем нагрузка больше.

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений устраняет застойные явления в тканях, повышает кровообращение в мышцах, способствует увеличению эластичности мышц и суставных элементов, облегчает приток крови к сердцу, умеренно повышает температуру тела, работу сердца, дыхания, желез внутренней секреции. Общеразвивающие упражнения полезно периодически менять, чтобы УГГ не превращалась в скучное и малоинтересное занятие.

2.2.2 Дыхательные упражнения



Дыхательные упражнения, которые выполняются после физических упражнений, служат для восстановления ритма дыхания после нагрузки. Дыхательные упражнения влияют на изменение газового состава крови (чаще всего, повышая содержание в ней кислорода), что интенсифицирует работу мозга. Они способствуют устранению застойных явлений в органах дыхания, помогают отхождению мокроты, предупреждая развитие респираторных и лёгочных ин-

фекций, при регулярном применении увеличивают силу дыхательных мышц. Некоторые виды дыхательных упражнений (брюшное дыхание) облегчают приток крови из нижней части тела к сердцу. При этом увеличивается кровоснабжение и повышается интенсивность работы органов брюшной полости, устраняются спазмы, предупреждается развитие запоров. Особенно показаны дыхательные упражнения лицам, страдающим заболеваниями органов дыхания (пневмония, бронхиальная астма), сердца, нервной системы (соматоформная дисфункция вегетативной нервной системы), сосудов (варикозное расширение вен), заболеваниями органов брюшной полости и женщинам с заболеваниями женских органов.

Основное требование к дыхательным упражнениям в УГГ – дыхание не должно быть рваным, оно должно плавно обеспечивать организм кислородом.

Различают следующие виды дыхательных упражнений:

- *статические*, при которых дыхание осуществляется без одновременного движения конечностями и туловищем. Они чаще всего применяются в начале обучения правильному дыханию и для урегулирования повышенной деятельности сердечно-сосудистой системы;

- *динамические*, которые выполняются одновременно с движениями конечностей и туловища, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений, с ритмом и глубиной дыхания. Если согласованность отсутствует, то движения тела не станут способствовать дыхательным движениям, которые, в свою очередь, будут нарушать динамику выполняемого упражнения. Выполняя упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным. Вдох производится одновременно с выпрямлением туловища, подниманием верхних конечностей, отведением их в стороны, когда происходит расширение грудной клетки. Выдох делается при спадании грудной клетки в момент опускания верхних конечностей, сгибании туловища вперёд, подтягивании нижних конечностей к животу. Динамические дыхательные упражнения способствуют наилучшему расширению грудной клетки в её нижней части и осуществлению полноценного вдоха. При наклонах туловища в стороны с одновременным поднятием вверх противоположной наклону руки усиление дыхания наиболее выражено в нижней части грудной клетки со стороны поднятой руки;

- *специальные*, направлены на получение конкретного терапевтического эффекта в том или другом случае нарушения функции дыхательного аппарата.

2.2.3 Упражнения на потягивание



Упражнения на потягивание представляют собой прекрасный подготовительный этап, в ходе которого вырабатываются навыки, необходимые для выполнения более сложных упражнений. Упражнения на потягивание, являясь мало интенсивными, обеспечивают подготовку организма к выполнению более тяжелых нагрузок. Они стимулируют кровообращение в растягиваемых мышцах и увеличивают приток импульсов от этих мышц в нервную систему. Повышение потока импульсации в нервную систему увеличивает процессы возбуждения в ней. Потягивания можно выполнять из различных исходных положений: стоя, сидя и даже лёжа в постели.

2.2.4 Упражнения для развития гибкости



Упражнения для развития гибкости используются на развитие подвижности в суставах (наклоны к прямым ногам из положений стоя и сидя, глубокие выпады и др.). Эти упражнения схожи с упражнениями на потягивание, но являются более интенсивными и травмоопасными, поэтому их целесообразно применять после предварительного «разогрева» мышц, то есть в завершение комплекса общеразвивающих упражнений. Однако с осторожностью можно использовать упражнения на растягивание сразу после упражнений на потягивание. В основе упражнений, развивающих гибкость, лежит удлинение мышц.

2.2.5 Упражнения на растягивание



Упражнения на растягивание увеличивают обмен веществ в растягиваемых мышцах, повышают кровообращение в них. Растягивание увеличивает обмен веществ в растягиваемых мышцах, повышает кровообращение в них. В то же время упражнения на растягивание не вызывают существенного увеличения деятельности сердца и дыхания, поэтому хорошо подходят для не полностью пробудившегося организма. Наклоны и повороты ту-

ловища улучшают кровоснабжение позвоночника, повышают эластичность суставных элементов и мышц спины. Улучшение кровоснабжения сопровождается повышенным поступлением питательных веществ и кислорода, что в целом благоприятно сказывается на функциональном состоянии позвоночника и расположенных рядом нервных центров.

Использование упражнений на растягивание в УГГ оправдано ещё и спецификой биологических ритмов человека. Наибольшие показатели гибкости регистрируются у людей в утренние часы. Поэтому именно утренние часы целесообразно использовать для развития этого физического качества.

2.3 УГГ в стационаре



Подготовка к проведению утренней гигиенической гимнастике в стационаре заключается в индивидуальном подходе к каждому пациенту, учитывая его психоэмоциональное состояние в условиях конкретной патологии, определяя физические, адаптивные возможности к восприятию физической нагрузки и признаками утомляемости во время занятий.

Особенностью УГГ является то, что к ней пациент готовится с вечера. Пациенту объясняется, как после пробуждения необходимо настроиться на предстоящий день, учитывая внутренний распорядок дня в отделении. Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Необходимо медленно встать с постели, потянуться всем телом, по желанию включить лёгкую, спокойную и любимую музыку, неторопливо умыться и подготовиться к выполнению комплекса физических упражнений вместе с другими пациентами.

Утренняя гигиеническая гимнастика проводится на верандах стационарных отделений, предварительно хорошо проветренных. Выполнять упражнения следует в лёгкой, не стесняющей движения одежде из натуральных тканей. Натуральные материалы не затрудняют процессы испарения пота с поверхности кожи, и одновременно обеспечивают задержку тепла, выделяемого организмом, способствуя его согреванию после сна. Занятия начинаются с выполнения дыхательных упражнений, которые выполняются плавно, с постепенным углублением вдоха, с обязательным включением диафрагмального дыхания, затем выполняются физические упражнения для рук, ног и туловища.

Все упражнения в УГГ должны соответствовать возрасту и подготовленности занимающихся. Упражнения должны оказывать разнонаправленное воздействие на организм занимающихся, вовлекать в движение

большинство суставов и мышц тела. Движения должны выполняться в разных направлениях, с изменяющейся скоростью и разным характером усилий (быстро, медленно, с напряжением, расслабленно и т.д.). Необходимо уделять внимание освоению различных типов дыхания (грудное, диафрагмальное, смешанное), исключать длительную задержку дыхания и чрезмерное натуживание.

Упражнения должны быть преимущественно динамического характера, без длительных силовых напряжений, без задержки дыхания. Нагрузка должна постепенно возрастать к середине занятия и снижаться в конце его. После выполнения упражнений частота пульса может повышаться на 50-80% от уровня покоя, после чего в течение 5-10 мин должна приходиться в норму – это свидетельствует об оптимальной физической нагрузке, т.е. о том, что упражнения и метод проведения УГГ были выбраны правильно.

При выполнении физических упражнений необходим самоконтроль. Нагрузку надо давать с таким расчётом, чтобы количество сердечных сокращений не превышало 110-120 в 1 мин. После окончания УГГ пульс должен составлять 120-150% от исходного уровня. Нагрузку следует повышать постепенно. Величина пульса может несколько колебаться, в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Кроме того, необходимо помнить, что при выполнении физических упражнений не должно быть чрезмерного потоотделения, сильного покраснения лица, частой одышки. УГГ должна вызывать умеренные физиологические сдвиги.

В результате выполнения физических упражнений создаётся оптимальная возбудимость ЦНС, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей физической нагрузки исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие.

Контроль состояния здоровья занимающихся УГГ осуществляется до, во время и после выполнения физических упражнений методом определения функциональных показателей (измерением артериального давления, подсчёта пульса и частоты дыхательных движений).

Наиболее простым и в то же время достаточно эффективным способом оценки адаптации организма к физической нагрузке является самочувствие после УГГ. Если в результате выполнения комплекса упражнений пациент ощущает себя бодрым, энергичным, в хорошем настроении и самочувствии, значит, нагрузка была близкой к оптимальной. В этом случае УГГ будет способствовать не только эффективному пробуждению, то и служить хорошим средством лечения.

Продолжительность утренней гигиенической гимнастики для пациентов хирургического профиля – 10-15 мин, для пациентов терапевтического профиля – 15-20 мин, для пациентов неврологического профиля – 20-25 мин.

После завершения УГГ желательно принять водные, воздушные и закаливающие процедуры, позавтракать и с положительным зарядом энергии и улыбкой на лице отправиться на лечебно-диагностические процедуры.

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

в стационаре (хирургический профиль)

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторов	Методические указания
1.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	Приподнимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох.	4-6 раз	Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха.
2.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Поднимание и опускание пяток и носков.	4-6 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
3.	То же.	Поднять правую ногу вверх, согнутую в колене - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - поднять левую ногу вверх.	4-6 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное.
4.	То же.	Поднять правую ногу в сторону, согнутую в колене - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - поднять левую ногу в сторону.	4-6 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное.
5.	То же.	Согнуть правую ногу в колене, пяткой пытаться достать ягодицы - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - согнуть левую ногу в колене.	4-6 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное.
6.	Полуприсед, ноги на ширине плеч, кисти на коленях.	Круговые вращения ногами наружу, затем - вовнутрь.	4-6 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное.
7.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Круговые вращения тазом.	4-6 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное.

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторов	Методические указания
8.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам.	Опустить правый локоть вниз и коснуться поднятого вверх левого колена. То же - левым локтем и правым коленом.	4-6 раз к каждому колену	Темп медленный. Дыхание произвольное.
9.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, прижаты к бёдрам.	Наклоны в стороны, скользя кистями по бёдрам.	4-6 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное. Кисти от бёдер не отрывать.
10.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Присесть, руки вперёд - выдох, вернуться в и. п. - вдох.	4-6 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Пятки от пола не отрывать.
11.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	Развести руки в стороны - вдох, задержать дыхание на 2-3 сек, обхватить правой рукой левый бок, а левой рукой правый бок, где заканчиваются рёбра, наклониться вниз - выдох, слегка сдавливая себя с боков.	4-6 раз	Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха.
12.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, кисти сцеплены в "замок".	Поднять руки вверх, отставляя правую ногу назад на носок - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - поднять руки вверх, отставляя левую ногу назад на носок.	4-6 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное. Руки в локтях не сгибать. Ноги в коленях не сгибать.
13.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, кисти сцеплены в "замок" и вывернуты наружу.	Сделать наклон вправо, отставляя правую ногу на носок в сторону - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - сделать наклон влево, отставляя левую ногу на носок в сторону.	4-6 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное. Руки в локтях не сгибать. Ноги в коленях не сгибать.
14.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, кисти сцеплены в "замок".	Круговые вращения руками по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки.	4-6 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное. Руки в локтях не сгибать.
15.	То же.	Поднять руки вверх - вдох, вернуться в и. п. - выдох.	4-6 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторов	Методические указания
16.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Запрокинуть голову назад - вдох, опустить голову вниз - выдох.	4-6 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
17.	То же.	Повернуть голову вправо - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - повернуть голову влево.	4-6 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное.
18.	То же.	Опустить голову вправо, пытаясь ухом достать плечо - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - опустить голову влево.	4-6 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное.
19.	То же.	Круговые вращения головой по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки.	4-6 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное.
20.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	Приподнимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох.	4-6 раз	Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха.

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

в стационаре (терапевтический профиль)

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторов	Методические указания
1.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	Приподнимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох.	4-6 раз	Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха.
2.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Круговые вращения тазом.	4-6 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное.
3.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой, кисти сцеплены в "замок".	Опустить правый локоть вниз и коснуться поднятого вверх левого колена. То же - левым локтем и правым коленом.	4-6 раз к каждому колену	Темп медленный. Дыхание произвольное.

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторов	Методические указания
4.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, прижаты к бёдрам.	Наклоны в стороны, скользя кистями по бёдрам.	4-6 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное. Кисти от бёдер не отрывать.
5.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясице.	Пружинистые прогибы верхней половины туловища назад.	4-6 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать.
6.	Стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки вытянуты вперёд, кисти сцеплены в “замок” и вывернуты наружу.	Пружинистые прогибы верхней половины туловища вперёд.	4-6 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Руки в локтях не сгибать. Ноги в коленях не сгибать.
7.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, туловище наклонено вперёд.	Маховые движения руками, пытаюсь правой кистью коснуться левой стопы, затем - левой кистью коснуться правой стопы.	4-6 раз к каждой стопе	Темп медленный. Дыхание произвольное. Руки в локтях не сгибать. Ноги в коленях не сгибать.
8.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Присесть, руки вперёд - выдох, вернуться в и. п. - вдох.	4-6 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Пятки от пола не отрывать.
9.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	Приподнимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох.	4-6 раз	Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха.
10.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, прижаты к бёдрам.	Круговые вращения плечами вперёд, затем - круговые вращения плечами назад.	4-6 раз в каждую сторону	Темп средний. Дыхание произвольное. Кисти от бёдер не отрывать.
11.	Стоя, ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая рука внизу.	Попеременные рывки вперёд-назад правой рукой, затем - левой рукой.	4-6 раз каждой рукой	Темп средний. Дыхание произвольное. Руки в локтях не сгибать.
12.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	Круговые вращения прямыми руками назад, затем - круговые вращения прямыми руками вперёд.	4-6 раз в каждую сторону	Темп средний. Дыхание произвольное.

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторов	Методические указания
13.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, кисти сцеплены в “замок” и вывернуты наружу.	Сделать наклон вправо, отставляя правую ногу на носок в сторону - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - сделать наклон влево, отставляя левую ногу на носок в сторону.	4-6 раз в каждую сторону	Темп средний. Дыхание произвольное. Руки в локтях не сгибать. Ноги в коленях не сгибать.
14.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, кисти сцеплены в “замок”.	Круговые вращения руками по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки.	4-6 раз в каждую сторону	Темп средний. Дыхание произвольное. Руки в локтях не сгибать.
15.	То же.	Сделать медленный глубокий вдох, одновременно поднимая руки вверх и назад, задержать дыхание на 2-3 секунды и резко наклонившись вперед, опустив руки вниз, выдохнуть, громко произнося звук “гахх”.	4-6 раз	Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха.
16.	Стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастический мяч.	Поднять руки вверх - вдох, вернуться в и. п. - выдох.	4-6 раз	Темп средний. Дыхание произвольное.
17.	То же.	Поднять руки вверх и опустить гимнастический мяч за голову - вдох, вернуться в и. п. - выдох.	4-6 раз	Темп средний. Дыхание произвольное.
18.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх над головой, в руках гимнастический мяч.	Сделать наклон вправо, отставляя правую ногу на носок в сторону - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - сделать наклон влево, отставляя левую ногу на носок в сторону.	4-6 раз в каждую сторону	Темп средний. Дыхание произвольное.
19.	Стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастический мяч.	Круговые вращения руками по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки.	4-6 раз в каждую сторону	Темп средний. Дыхание произвольное.
20.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	Приподнимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох.	4-6 раз	Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха.

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторов	Методические указания
21.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Запрокинуть голову назад - вдох, опустить голову вниз - выдох.	4-6 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
22.	То же.	Повернуть голову вправо - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - повернуть голову влево.	4-6 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное.
23.	То же.	Опустить голову вправо, пытаясь ухом достать плечо - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - опустить голову влево.	4-6 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное.
24.	То же.	Круговые вращения головой по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки.	4-6 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное.
25.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	Приподнимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох.	4-6 раз	Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха.

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА *в стационаре (неврологический профиль)*

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторов	Методические указания
1.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	Приподнимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох.	4-6 раз	Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха.
2.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Поднимание и опускание пяток и носков.	4-6 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать.
3.	То же.	Поднять правую ногу вверх - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - поднять левую ногу вверх.	4-6 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать.

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторов	Методические указания
4.	То же.	Поднять правую ногу в сторону - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - поднять левую ногу в сторону.	4-6 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать.
5.	То же.	Поднять правую ногу назад - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - поднять левую ногу назад.	4-6 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать.
6.	То же.	Сделать круговое вращение правой ногой по часовой стрелке, затем - сделать круговое вращение левой ногой против часовой стрелки.	4-6 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать.
7.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	Приподнимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох.	4-6 раз	Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха.
8.	Полуприсед, ноги на ширине плеч, кисти на коленях.	Круговые вращения ногами наружу, затем - вовнутрь.	4-6 раз в каждую сторону	Темп средний. Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать.
9.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Круговые вращения тазом.	4-6 раз в каждую сторону	Темп средний. Дыхание произвольное.
10.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, прижаты к бёдрам.	Наклоны в стороны, скользя кистями по бёдрам.	4-6 раз в каждую сторону	Темп средний. Дыхание произвольное.
11.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясице.	Пружинистые прогибы верхней половины туловища назад.	4-6 раз	Темп средний. Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать.
12.	Стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки вытянуты вперёд, кисти сцеплены в "замок" и вывернуты наружу.	Пружинистые прогибы верхней половины туловища вперёд.	4-6 раз	Темп средний. Дыхание произвольное. Руки в локтях не сгибать. Ноги в коленях не сгибать.

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторов	Методические указания
13.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, туловище наклонено вперёд.	Маховые движения руками, пытаюсь правой кистью коснуться левой стопы, затем - левой кистью коснуться правой стопы.	4-6 раз к каждой стопе	Темп средний. Дыхание произвольное. Руки в локтях не сгибать. Ноги в коленях не сгибать.
14.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Присесть, руки вперёд - выдох, вернуться в и. п. - вдох.	4-6 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Пятки от пола не отрывать.
15.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	Приподнимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох.	4-6 раз	Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха.
16.	Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.	Сделать шаг правой ногой в сторону, подняв руки вверх - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - сделать шаг левой ногой в сторону.	4-6 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное.
17.	То же.	Сделать шаг правой ногой вперёд, подняв руки вверх - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - сделать шаг левой ногой вперёд.	4-6 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное.
18.	То же.	Сделать шаг правой ногой назад, подняв руки вверх - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - сделать шаг левой ногой назад.	4-6 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное.
19.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, прижаты к бёдрам.	Поднять плечи вверх - вдох, опустить плечи вниз - выдох.	4-6 раз	Темп средний. Дыхание произвольное. Кисти от бёдер не отрывать.
20.	То же.	Круговые вращения плечами вперёд, затем - круговые вращения плечами назад.	4-6 раз в каждую сторону	Темп средний. Дыхание произвольное. Руки в локтях не сгибать.
21.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам.	Отвести локти назад, сводя лопатки вместе - вдох, свести локти вперёд - выдох.	4-6 раз	Темп средний. Дыхание произвольное.

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторов	Методические указания
22.	То же.	Поднять правую руку вверх - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - поднять левую руку вверх.	4-6 раз каждой рукой	Темп средний. Дыхание произвольное.
23.	То же.	Поднять руки вверх - вдох, вернуться в и. п. - выдох.	4-6 раз	Темп средний. Дыхание произвольное.
24.	То же.	Круговые вращения плечами и руками вперёд, затем - круговые вращения плечами и руками назад.	4-6 раз в каждую сторону	Темп средний. Дыхание произвольное.
25.	Стоя, ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая рука внизу.	Попеременные рывки вперёд-назад правой рукой, затем - левой рукой.	4-6 раз каждой рукой	Темп средний. Дыхание произвольное. Руки в локтях не сгибать.
26.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, кисти развёрнуты вперёд.	Сделать поворот рук вправо - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - сделать поворот рук влево.	4-6 раз в каждую сторону	Темп средний. Дыхание произвольное. Кисти, локти и плечи находятся на одном уровне.
27.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	Круговые вращения руками назад, затем - круговые вращения руками вперёд.	4-6 раз в каждую сторону	Темп средний. Дыхание произвольное. Руки в локтях не сгибать.
28.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, кисти сцеплены в "замок" и вывернуты наружу.	Сделать наклон вправо, отставляя правую ногу на носок в сторону - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - сделать наклон влево, отставляя левую ногу на носок в сторону.	4-6 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное. Руки в локтях не сгибать. Ноги в коленях не сгибать.
29.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, кисти сцеплены в "замок".	Круговые вращения руками по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки.	4-6 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное. Руки в локтях не сгибать.
30.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	Приподнимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох.	4-6 раз	Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха.

2.4 УГГ в домашних условиях



Утреннюю гигиеническую гимнастику в домашних условиях следует начинать с упражнений, способствующих быстрому переходу организма из состояния сна в состояние бодрствования (глубокое дыхание, потягивания, ходьба). Далее используются упражнения для мышц ног (сгибания и разгибания, отведения и приведения, махи, полуприседания и приседания, различные выпады). После этого необходимо выполнить упражнения для мышц рук (сгибания и разгибания, отведения и приведения, рывковые движения в различных направлениях, круги согнутыми и прямыми руками). Эти упражнения способствуют увеличению подвижности в суставах. В последующем выполняются упражнения для мышц туловища и поясницы (наклоны вперёд и назад, наклоны в сторону, повороты, круговые движения головой и туловищем вправо и влево). Эти упражнения имеют важное значение для людей, длительно работающих в положении сидя, что приводит к ослаблению мышц спины, появлению болей в пояснице. Упражнения для увеличения силы мышц рук (сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания в висе и др.). Упражнения на расслабление мышц и на увеличение подвижности суставов (махи руками и ногами в различных направлениях, прогибы туловища, наклоны вперёд и др.). Эти упражнения повышают эластичность связочного аппарата и мышц. Упражнения для укрепления брюшного пресса (поднимания ног и туловища из положения лёжа и сидя, различные маховые и круговые движения ногами). Эти упражнения необходимы для людей, ведущих малоподвижный образ жизни и ослабляющих эту группу мышц. Вращения и повороты туловища и головы, различные повороты тела на 180° и более.

Заканчиваются занятия УГГ спокойной ходьбой, движениями рук вверх (вдох) и вниз (выдох), спокойными дыхательными упражнениями для приведения организма в обычное повседневное состояние.

Продолжительность утренней гигиенической гимнастики в домашних условиях – 25-30 мин.

После завершения УГГ желательно принять водные, воздушные и закаливающие процедуры, позавтракать и с положительным зарядом энергии и улыбкой на лице отправиться на работу, учёбу или по своим делам.

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

в домашних условиях

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторов	Методические указания
1.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	Приподнимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох.	4-6 раз	Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха.
2.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Поднимание и опускание пяток и носков.	4-6 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать.
3.	То же.	Поднять правую ногу вверх - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - поднять левую ногу вверх.	4-6 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать.
4.	То же.	Поднять правую ногу в сторону - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - поднять левую ногу в сторону.	4-6 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать.
5.	То же.	Поднять правую ногу назад - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - поднять левую ногу назад.	4-6 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать.
6.	То же.	Присесть, руки вперёд - выдох, вернуться в и. п. - вдох.	4-6 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Пятки от пола не отрывать.
7.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	Приподнимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох.	4-6 раз	Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха.
8.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Сделать выпад правой ногой вперёд, руки в стороны - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - левой ногой.	4-6 раз каждой ногой	Темп средний. Дыхание произвольное.
9.	То же.	Сделать выпад правой ногой в сторону, руки вверх - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - левой ногой.	4-6 раз каждой ногой	Темп средний. Дыхание произвольное.

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторов	Методические указания
10.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, прижаты к бёдрам.	Круговые вращения плечами вперёд, затем - круговые вращения плечами назад.	4-6 раз в каждую сторону	Темп средний. Дыхание произвольное. Кисти от бёдер не отрывать.
11.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам.	Круговые вращения руками вперёд, затем - круговые вращения руками назад.	4-6 раз в каждую сторону	Темп средний. Дыхание произвольное.
12.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	Круговые вращения прямыми руками назад, затем - круговые вращения прямыми руками вперёд.	4-6 раз в каждую сторону	Темп средний. Дыхание произвольное.
13.	То же.	Приподнимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох.	4-6 раз	Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха.
14.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, в руках гимнастическая палка.	Сгибая руки в локтевых суставах, поднять гимнастическую палку до уровня груди - вдох, вернуться в и. п. - выдох.	4-6 раз	Темп средний. Дыхание произвольное.
15.	То же.	Поднять гимнастическую палку вверх, прогнуться - вдох, вернуться в и. п. - выдох.	4-6 раз	Темп средний. Дыхание произвольное. Руки в локтях не сгибать.
16.	То же.	Поднимая гимнастическую палку вверх, развернуть плечи вправо - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - поднимая гимнастическую палку вверх, развернуть плечи влево.	4-6 раз в каждую сторону	Темп средний. Дыхание произвольное. Руки в локтях не сгибать.
17.	То же.	Отставляя правую ногу назад на носок, поднять гимнастическую палку вверх - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - отставляя левую ногу назад на носок, поднять гимнастическую палку вверх.	4-6 раз каждой ногой	Темп средний. Дыхание произвольное. Руки в локтях не сгибать. Ноги в коленях не сгибать.

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторов	Методические указания
18.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, в руках гимнастическая палка.	Опустить гимнастическую палку за голову - вдох, вернуться в и. п. - выдох.	4-6 раз	Темп средний. Дыхание произвольное. Руки в локтях не сгибать. Ноги в коленях не сгибать.
19.	То же.	Отставляя правую ногу на носок в сторону, сделать наклон вправо - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - отставляя левую ногу на носок в сторону, сделать наклон влево.	4-6 раз каждой ногой	Темп средний. Дыхание произвольное.
20.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, в руках гимнастическая палка.	На "раз" - поднять гимнастическую палку вверх, на "два" - опустить гимнастическую палку за голову, на "три" - поднять гимнастическую палку вверх, на "четыре" - вернуться в и. п.	4-6 раз	Темп быстрый. Дыхание произвольное.
21.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, на уровне груди, в руках гимнастическая палка.	Выпрямляя руки в локтях, выбросить руки вперед - вдох, вернуться в и. п. - выдох.	4-6 раз	Темп быстрый. Дыхание произвольное. Кисти, локти и плечи на одном уровне.
22.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые, на уровне груди, в руках гимнастическая палка.	Круговые вращения руками вперед, затем - круговые вращения руками назад.	4-6 раз в каждую сторону	Темп быстрый. Дыхание произвольное.
23.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	Приподнимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох.	4-6 раз	Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха.
24.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, в руках гантели (1-3 кг).	Согнуть правую руку в локтевом суставе - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - согнуть левую руку в локтевом суставе.	4-6 раз каждой рукой	Темп средний. Дыхание произвольное.

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторов	Методические указания
25.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, на уровне груди, в руках гантели (1-3 кг).	Выбросить правую руку вперёд - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - выбросить левую руку вперёд.	4-6 раз каждой рукой	Темп средний. Дыхание произвольное.
26.	То же.	Поднять правую руку вверх - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - поднять левую руку вверх.	4-6 раз каждой рукой	Темп средний. Дыхание произвольное.
27.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, в руках гантели (1-3 кг).	Опустить правую руку за голову - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - опустить левую руку за голову.	4-6 раз каждой рукой	Темп средний. Дыхание произвольное.
28.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, в руках гантели (1-3 кг).	Поднять руки через стороны вверх - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох.	4-6 раз	Темп средний. Дыхание произвольное.
29.	То же.	Попеременные рывки вперёд - назад правой рукой, затем - левой рукой.	4-6 раз каждой рукой	Темп средний. Дыхание произвольное.
30.	То же.	Круговые вращения руками вперёд, затем - назад.	4-6 раз в каждую сторону	Темп средний. Дыхание произвольное.
31.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Запрокинуть голову назад - вдох, опустить голову вниз - выдох.	4-6 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
32.	То же.	Повернуть голову вправо - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - повернуть голову влево.	4-6 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное.
33.	То же.	Опустить голову вправо, пытаясь ухом достать плечо - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - опустить голову влево.	4-6 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное.
34.	То же.	Круговые вращения головой по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки.	4-6 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное.

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторов	Методические указания
35.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	Развести руки в стороны - вдох, задержать дыхание на 2-3 секунды, обхватить правой рукой левый бок, а левой рукой правый бок, где заканчиваются рёбра, наклониться вниз - выдох, слегка сдавливая себя с боков.	4-6 раз	Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Утренняя гигиеническая гимнастика – одна из наиболее распространённых форм лечебной физической культуры, которая состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру.

УГГ проводится после сна и обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию. УГГ способствует повышению основных процессов жизнедеятельности организма (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). УГГ мобилизует внимание, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык выполнять физические упражнения). У людей, систематически занимающихся УГГ, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. УГГ полезна для всех людей, начиная с детского и заканчивая пожилым возрастом, особенно она необходима для людей с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности.

В результате грамотно выполненного комплекса в УГГ создаётся оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей дозированной нагрузки исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, настроение и самочувствие.

Помимо специфического влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, выполнение упражнений в УГГ увеличивает уровень общей физической активности человека, повышает его общий уровень двигательной активности, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни.

Каждый, кто начинает заниматься УГГ, может сам себе подобрать необходимые упражнения. Упражнения могут корректироваться с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма. В зависимости от цели, которую необходимо достичь (улучшение осанки, гибкости, подвижность суставов, развитие силы и выносливости), можно увеличивать или уменьшать количество упражнений для различных групп мышц.

При серьёзном и вдумчивом отношении к организации и проведению УГГ можно добиться значительного повышения её эффективности, а значит, и улучшения физического состояния, самочувствия и повышения работоспособности – одного из главных условий роста профессионального мастерства и долголетия. Обязательными условиями, выполнение которых совершенно необходимо для получения эффекта при ис-

пользовании физических упражнений, являются систематичность и регулярность занятий. Систематичность выражается в подборе отдельных упражнений и их сочетание, а регулярность – в ежедневных занятиях.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса УГГ, разработанного с учётом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного пациента, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам. УГГ является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня. УГГ увеличивает общий уровень двигательной активности пациента, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс УГГ не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность пациента.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж / Н.А. Белая. – М.: Советский спорт, 2001. – С. 7-25.
2. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 1999. – С. 12-26.
3. Медицинская реабилитация: Руководство для врачей / под ред. В.А. Епифанова. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – С. 129-130.
4. Лечебная физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2008. – С. 18-20.
5. Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж / И.В. Лукомский, Э.Э. Стэх, В.С. Улащик. – Минск: Выш. шк., 1998. – С. 218-239.
6. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – С. 6-9.
7. Милюкова, И.В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики: Новейший справочник / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – СПб.: Сова, 2003. – С. 19-25.
8. Милюкова, И.В. Полная энциклопедия лечебной физической культуры: Новейший справочник / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – СПб.: Сова, 2003. – С. 27-30.
9. Пасиешвили, Л.М. Справочник по терапии с основами реабилитации / Л.М. Пасиешвили, А.А. Заздравнов, В.Е. Шапкин, Л.Н. Бобро. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – С. 374-375.
10. Попов, С.Н. Физическая реабилитация / С.Н. Попов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – С. 20-26.
11. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура / С.Н. Попов. – М.: АСАДЕМІА, 2004. – С. 5-16.