**1. Дисциплина: ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ, ЛФК И МАССАЖА**

**2. Преподаватель: Ремская Е.А.**

**3. Название темы: Практическое занятие № 3 по теме «Комплекс физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения» (2 часа)**

**4. Задание: Изучить тему.**

**Выполнить предлагаемые упражнения.**

**Оформить краткий конспект по теме.**

**Описать свои ощущения при выполнении упражнений.**

**Физиологические основы физических упражнений**

При заболевании органов пищеварительной системы, оздоровительная (адаптивная) физическая культура является вспомогательной частью комплексного лечения, оказывая существенное влияние на восстановление нарушенных функций пищеварения. Брюшное дыхание положительно влияет на секреторную, всасывательную и выделительную функции кишечника, а также функции печени и желчного пузыря (нормализуется выделение желчи). Во время мышечной работы образуются гистаминоподобные вещества, которые являются мышечными стимуляторами секреции пищеварительных ферментов.

Интенсивные физические упражнения снижают секрецию пищеварительных желез, замедляют процесс пищеварения, поэтому занятия следует проводить не реже чем через 1.5-2 часа после еды. При заболеваниях пищеварительного аппарата физические упражнения оказывают общеукрепляющее влияние, улучшают нервно-психическое и эмоциональное состояние, оказывают положительное влияние на нервно-гуморальную регуляцию пищеварения, активизируют кровообращение органов брюшной полости и малого таза, укрепляют мышцы брюшного пресса и тазового дна.

Занятия оздоровительной (адаптационной) гимнастикой проводятся в стадии ремиссии, их продолжительность 25-30 минут, плотность 50-60%. Это: медленная ходьба до 2-3 км, упражнения на гимнастической стенке, скамейке, с гантелями (1 кг). Лучшими ИП являются: положение лежа на спине, правом боку (для оттока желчи), стоя на четвереньках. Используются упражнения для всех мышечных групп. Противопоказаны силовые упражнения, связанные с сотрясением тела, с большой нагрузкой на мышцы брюшного пресса. Комплексы следует выполнять в медленном темпе, в чередовании с ходьбой на месте. Не следует использовать бег и прыжковые упражнения.

**Комплекс физических упражнений**

**Примерный комплекс оздоровительной гимнастики при язвенной болезни.**

1. ИП: лежа на спине.

Диафрагмальное дыхание средней глубины. При вдохе живот поднимается, при выдохе опускается, грудная клетка по возможности должна быть неподвижна. Для контроля за дыханием надо правую руку положить на грудь, левую на живот, на вдохе подсчитывать про себя: 1-2-3, на выдохе: 1-2-3-4. Повторить 8-10 раз.

2. ИП: лежа на спине.

Сгибание (вдох) и разгибание (выдох) рук в локтях и стоп в голеностопных суставах - 6-10 раз.

3. ИП: лежа на спине.

Поочередное поднимание (вдох) и опускание руки (выдох) 3-4 раза.

4. ИП: лежа на спине. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях. Повторить 4-6 раз. Дыхание произвольное.

5. ИП: лежа на спине, ноги согнуты. Движение согнутыми ногами вправо и влево, не отрывая пятки от опоры. Повторить 4-6 раз. Дыхание произвольное.

6. ИП: лежа на спине, ноги согнуты. Разведение (вдох) и сведение (выдох колен. 6-8 раз.

7. ИП: лежа на спине.Поочередное поднимание и опускание прямых ног (на выдохе) 3-5 раз.

8. ИП: лежа на спине ноги согнуты. Поочередное поднимание и опускание, выпрямление ног в коленях вверх и сгибание (на выдохе) 3-5 раз.

9. ИП: лежа на спине, ноги согнуты. Поднимание и опускание таза (на выдохе) 4-7 раз.

10. ИП: лежа на спине. Разведение (вдох), сведение (выдох) рук перед собой. 4-6 раз.

11. ИП: лежа на спине. Сгибание и выпрямление ноги как при езде на велосипеде (на выдохе) 4-8 раз поочередно.

12. ИП: Лежа на спине, ноги согнуты, руки к плечам. Поднимая голову и плечи, коснуться колен руками (на выдохе) 4-7 раз

13. ИП: Лежа на правом (левом) боку.Диафрагмальное дыхание средней глубины. Правая рука находится под головой, левая на животе. Повторить 8-10 раз.

14. ИП: Лежа на правом (левом) боку. Выпрямление левой ноги назад (вдох) и подтягивание колена к груди (выдох) 4-7 раз.



**Примерный комплекс оздоровительной гимнастики при язвенной болезни желудка и гастрите**

1. ИП: сидя. Повороты туловища, руки в стороны - ВДОХ. Темп медленный. Повторить в каждую сторону 3-6 раз.

2. ИП: сидя. Сжимание-разжимание кистей рук и сгибание-разгибание стоп. Темп средний. Повторить 10-40 раз. Движение равномерное.

3. ИП: сидя. Поднимание прямой ноги - ВЫДОХ. Темп медленный. Повторить 3-6 раз каждой ногой.

4. ИП: сидя. Наклон туловища к правой и левой ноге попеременно - ВЫДОХ. Темп медленный. Повторить 3-6 раз.

5. ИП: сидя. Поднять колено к груди, руки к плечам - ВЫДОХ. Темп медленный. Повторить 3-6 раз.

6. ИП: сидя. Приседание - ВЫДОХ. Темп медленный. Повторить 4-12 раз.

7. ИП: сидя. Поочередное расслабление мышц голени, стопы. Дыхание равномерное. Повторить 3-6 раз.

8. ИП: лежа на спине. Поднимая руки, сцепить пальцы и развернуть ладони кверху, подтянуться и одновременно выпрямить (ладони) ноги, не отрывая их от пола - ВДОХ. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

9. ИП: лежа на спине. Повернуться на бок, поднимая руки и отводя назад ногу, прогнуться (вдох) и выпрямиться в ИП (выдох). Темп медленный. Повторить 3-8 раз. То же на другом боку.

10. ИП: лежа на спине.

Поочередное отведение или поднимание прямой ноги. Темп средний. Повторить 3-8 раз каждой ногой.

11. ИП: на коленях. Поднимание руки и ноги (вдох). Темп медленный. Повторить 3-8 раз.

12. ИП: на коленях. Ходьба с постепенным замедлением. Дыхание равномерное.

13. ИП: сидя. Полное, медленное дыхание под контролем рук. Повторить 3-5 раз.

**Примерный комплекс оздоровительной гимнастики при гастрите с пониженной секрецией**

1. ИП: стоя. Отставляя попеременно ногу назад, поднять руки кверху - ВЫДОХ. Темп медленный. Выполнить 3-4 раза.

2. ИП: стоя. Повороты туловища, руки в стороны - вдох. Темп медленный. 3-4 раза в каждую сторону.

3. ИП: стоя.Наклоны в сторону. Дыхание равномерное. 3-4 раза.

4. ИП: стоя.Упражнение «дровосек». Темп быстрый. 4-6 раз.

5. ИП: стоя. Полное дыхание. Темп медленный. 3-4 раза.

6. ИП: сидя. Ноги прямые, руки в упоре сзади. Прогнуться - ВДОХ. Темп медленный. 4-6 раз.

7. ИП: лежа на спине. Поднимание прямой ноги. Темп медленный. 4-6 раз.

8. ИП: лежа на спине.Упражнение «велосипед». Дыхание равномерное, темп средний. Выполнять в течение 15-25 секунд.

9. ИП: лежа на спине. Полное глубокое дыхание - 3-4 раза. Темп медленный.

10. ИП: лежа на животе. Сгибание рук в упоре. Темп средний. 5-10 раз.

11. ИП: стоя. Приседание на выдохе. Темп средний. 5-15 раз.

