Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №2 «Дружная семейка»

Женский клуб

«90х60х90»

(для сотрудников детского сада)

***Тема: «Навстречу весне»***

2015

* Участники клуба отмечают свое психологическое состояние.

Добрый день уважаемые коллеги. Мы рады приветствовать вас на нашем женском Клубе «90х60х90», тема которого: «Навстречу весне».

* Общение воспитателя ФИЗО с выполнением комплекса физических упражнений.
* Общение инструктора ФК.

После длительной зимы, наша кожа, как и весь организм женщины, требует особого питания, витаминов и внимания к себе — любимой!  
Нам, женщинам, всегда нужно выглядеть свежими, молодыми и ухоженными.  
Предлагаем несколько эффективных масок, для которых не нужно ходить в салон косметики, тратить время и деньги.  
Эти маски можно сделать из «подручного» материала, в спокойной домашней обстановке.  
Поверьте, что они будут не менее эффективными, чем салонные!  
Напоминаем, что перед нанесением масок следует расслабиться, ноги положить на возвышенность, подложив подушечку или приспособиться по обстоятельствам.  
Полежите спокойно минут 10 — 15, можно послушать в это время любимую музыку.

Омолаживающие маски для лица дома нужно начинать делать уже после 20 лет. Они должны стать нашим спутником, надежным и постоянным. Но чтобы все процедуры стали максимально полезны, существуют нехитрые правила проведения таких уходов.

1. **Распарить лицо**

Нам нужно, чтобы кожные поры полностью раскрылись и смогли принять максимум пользы. Распарить кожу можно с помощью горячей воды, но полезнее будут отвары целительных трав (череда, крапива, мята, ромашка).

*Две щепотки залейте литром воды и на водяной бане томите массу четверть часа. Затем настаивайте отвар минут 40-45. Процедите и разбавьте его крутым кипятком (500 мл). Кожу распаривайте минут 5-6 перед маской.*

1. **Очистить кожу**

Идеален для этих целей [натуральный скраб](http://rosy-cheeks.ru/skrab-dlja-lica-v-domashnih-uslovijah.html). Сделать его очень просто: изготовьте смесь из сметаны либо жирного творога и гущи кофе. Такой скраб подойдет для любой кожи. Вместо кофе можно взять:

* Сахар, соль со сливками для жирного типа.
* Овсяные хлопья с медом или молоком – для сухого и чувствительного.

Смешивают ингредиенты обычно в пропорции 1:2, где одна часть – это скрабирующие продукты. Обрабатывать лицо нужно минуты 3-4, затем ополоснуть водой.

1. **Нанести**

Накладываем целительную массу равномерно по всей поверхности лица, декольте, шеи и держим ее около 15-20 минут.

1. **Убрать остатки**

Остатки смеси удаляем чистой салфеткой, ополаскиваем лицо в травяном отваре или теплой воде.

Маски для омоложения лица в домашних условиях проводят курсом: 2 раза еженедельно 2-3 месяца с перерывом в полгода. Чаще проводить омолаживающий уход не стоит – эпидермис может перенасытиться полезными компонентами и добиться нужного эффекта будет сложно.

**Молодым девицам (25-30 лет)**

Эпидермис после 25 лет начинает потихоньку терять влагу. К этому добавляются (и очень часто) проблемы, возникшие вследствие неправильного ухода (применение спиртовых лосьонов, увлечение загаром). Следы после юношеской [угревой сыпи](http://rosy-cheeks.ru/ugrevaja-syp-na-lice.html) (постакне). Молодая кожа еще и отличается особой чувствительностью к погодным условиям, экологии и питанию.

* **Белковая**

Если эпидермис отличается повышенной жирностью – просто нанесите на него белок в чистом виде и подождите до его полного высыхания. В других случаях смешивайте белок со сметаной, йогуртом или творогом в одинаковых пропорциях. Эта смесь хорошо сужает поры и удаляет блеск.

Домашние маски для омоложения лица в этом возрасте нужно делать не часто, но регулярно. Достаточно будет проводить 1 процедуру еженедельно.

### Нежным барышням (30-35 лет)

В возрасте после 30 лет потихоньку начинает снижаться способность клеток к восстановлению. Эпидермис теряет тонус, плохо синтезируются коллагеновые волокна. Именно в этом периоде появляются первые морщинки, кожа утончается. В самом организме возникают свободные радикалы, которые снижают нормальный процесс обмена веществ.

* **Молочная**

Желток яйца взбейте с молоком или сливками (19 мл), добавьте чуть-чуть муки для загустения массы. Данная омолаживающая маска великолепно разглаживает эпидермис.

### Очаровательным леди (35-40 лет)

Эпидермис после 35 лет приобретает проблемы посерьезнее. Морщинистая сеточка, мешки и круги под глазами, [постоянная отечность](http://rosy-cheeks.ru/otekaet-lico.html). Возрастные изменения начинают нарастать, на это влияет и снижение уровня эстрогенов (женских гормонов).

* **Овсяная**

Взбить белок яйца и смешать с горстью хлопьев овсянки (их следует предварительно запарить). Получившаяся густая смесь помимо эффекта омолаживания еще и хорошо питает эпидермис.

В этот возрастной период маска для омоложения лица должна стать постоянным спутником любой женщины. Делать их нужно 2-3 раза еженедельно.

**Роскошным красавицам (40-50 лет)**

Жизнь после 40 лет только набирает обороты. Это самый красивый период для женщины. Красивым он должен стать и для кожи, которая уже требует самого тщательного ухода. В этот период эпидермис очень истончается, резко падает клеточная активность. А разрушение дермы происходит еще быстрее. Стремительно уменьшаются запасы гиалуроновой кислоты и волокон коллагена. Могут появиться [пигментированные участки](http://rosy-cheeks.ru/pigmentnye-pyatna-na-lice.html).

* **Лимонная**

В жирный крем (7 гр.) вмешиваем сок лимона (5 мл), и сметану (5 гр.).

### Сногсшибательным женщинам (50-60 лет)

Наша кожа после 50 лет резко теряет эластичность и провисает. Происходит это по причине потери жирового слоя и ухудшения обмена веществ. В этом возрасте эпидермис практически всегда становится сухим. Все чаще спутниками глаз становятся темные круги и отеки. Появляется второй подбородок. Теперь в рецепт омолаживающей маски для лица будут входить средства глубоко увлажняющие эпидермис.

**Омолаживающая, с быстрым эффектом**

Если предстоит какое-то важное событие и нужно очень быстро привести себя в порядок, существует рецепт маски быстрого действия, которую легко приготовить в домашних условиях. Она быстро подтянет кожу, разгладит морщинки, придаст коже здоровый цвет.

Смешайте в фарфоровой чашечке 1 сырой яичный желток, добавьте 1 ч. л. оливкового масла, 3-5 капель сока лимона. Смесь тщательно разотрите (она станет похожа на майонез). Нанесите маску на лицо, шею, полежите, расслабившись 10-15 мин. затем умойтесь, обмакните кожу полотенцем, после чего нанесите питательный крем.

Очень хороший омолаживающий эффект дают маски из свежих огурцов или клубники. Их следует измельчить с помощью блендера и нанести на кожу. Эти маски для лица особенно полезны и эффективны для женщин после 50 лет.

 Любите свою кожу. Оставайтесь красивыми!

* Рефлексия, чаепитие, неформальное общение.