Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №2 «Дружная семейка»

Женский клуб

«90х60х90»

***Тема:«Стройные ножки»***

2014

* Участники клуба отмечают свое психологическое состояние.
* Вступительное слово руководителя клуба.

Добрый вечер, уважаемые дамы. Красивые, стройные ноги для нас, женщин – не только залог успеха среди мужчин, но и здоровье и красота, ведь они придают силы и уверенности в себе. Поэтому, темой нашего Клуба «90х60х90» будет: «Стройные ножки».

С помощью несложных упражнений можно выгодно подчеркнуть достоинства своих ножек. Правда, для этого придется приложить усилия, но результат работы над собой будет радовать не только вас, но и окружающих. К тому же, если не хватает времени на поход в хороший спортзал, можно начать делать эффективные упражнения для ног в домашних условиях, подобрав такие, которые подойдут лично вам.

* Выполнение комплекса физических упражнений.

**Комплекс упражнений против целлюлита.**

Существует специальный комплекс упражнений для стройности ног. Выполнять его нужно регулярно, минимум 2 раза в неделю. Приступать к занятиям нужно только после разогрева мышц – легкий бег на месте, приседания и т.д., так как мышцы будут растягиваться довольно интенсивно. Не переусердствуйте – рассчитывайте, какую нагрузку могут выдержать ваши ноги в данный момент, чтобы не получить растяжения связок.

1. Расположите на ширине плеч ступни, напрягите пресс и вытяните руки в стороны. Согните немного левую ногу, а правую ногу поднимите так, чтобы правая щиколотка расположилась с левой икрой на одном уровне. Выпрямите правую ногу с усилением вперед, чтобы вверх смотрела пятка. Возвратитесь в исходную позицию. Отведите правую ногу в сторону. Корпус держите прямым. Примите исходное положение. То же с левой ногой.

2. Выпады. Из положения стоп на ширине плеч делаете широкий шаг вперед, так, чтобы колено и бедро образовали прямой угол. Ту ногу, что сзади, держите прямой, опираясь на носок. Можно пружинить некоторое время в этом положении. Вернуться в исходную позицию, повторить для другой ноги. 5-10 раз.

3. Это упражнение для похудения ног практически полностью копирует предыдущее. Только необходимо делать шаги в сторону – вправо, влево. Старайтесь делать шаг большим и как можно ниже садиться. Если присесть вы можете только на небольшую глубину, не отчаивайтесь – через несколько тренировок выпады в сторону вы сможете делать с увеличенной амплитудой. Аналогично для каждой ноги сделайте до 15 выпадов.

4. Встаньте прямо, одной рукой держась за опору, вторая рука свободная или на талии. Стопы вместе. Привстаньте на носочки и приседайте, не меняя положения стоп, то есть на носках. Колени вместе держать не нужно. Приседание делать плавно, не опускаясь на всю стопу. Спину держите прямо. Делать 10 раз.

5. Широко расставьте ноги, носки наружу. Спина прямая. Руки – либо на груди, либо в замке над макушкой, как удобнее. Медленно присядьте, так, чтобы ощущалось напряжение внутренних мышц бедра. Затем поочередно, не вставая из приседа, поднимайте на носок то левую, то правую стопу. Пробуйте фиксировать это положение, сколько сможете. 5-10 раз поднимать на носок каждую стопу. Отдельно это упражнение можно делать для укрепления мышц ног – оно задействует все группы мышц и дает большую нагрузку.

Приседания выполняются только с прямой спиной. Спина должна быть перпендикулярна полу. Если спина скруглена, то последствием этого будут болевые ощущения в пояснице и коленях.

Важна также позиция стоп при приседании. Для устойчивости положения стопы нужно ставить на ширину плеч. Если вы хотите подтянуть внешнюю сторону бедра (например, так называемые «ушки» на бедрах), выворачивайте носки наружу либо поставьте стопы вместе. Если вам нужно дать нагрузку для внутренней части ног, расставьте стопы более широко и носки выверните наружу. По напряжению мышц, в процессе приседаний можно определить, достаточна ли нагрузка на те или другие группы мускулов.

6. Скакалка знакома всем нам с детства, она дает нагрузки на мышцы бедер, икр и ягодичную мышцу, развивая ловкость движений. На каждой ноге и на двух одновременно следует прыгать по 20 раз, увеличивая со временем количество прыжков.

Одна из наиболее частых причин, по которым девушки и женщины задумываются о состоянии своих ног – это целлюлит на бедрах и ягодицах. И хотя основная причина этого явления – нарушение обмена веществ, физические упражнения против целлюлита также будут эффективны, как дополнение к остальным мерам и как способ сжигания лишнего жира.

Чтобы быстро достичь желаемого результата, во время выполнения упражнений для ног следует правильно питаться. Иначе время будет потрачено зря, и калории вернутся обратно гораздо быстрее, причем с лихвой. Ведь если вы около семи вечера закончили свои упражнения и сделали после этого несколько подходов к холодильнику, то никакого эффекта ваши занятия не принесут. Питаться рекомендуется дробно маленькими порциями – до шести раз в день. Кроме того, стоит увеличить количество суточной нормы воды до двух литров .На каждой тренировке рекомендуется изменять порядок упражнений для ног. Подобная перестановка каждый раз будет воздействовать на мышцы ног по-новому, что самым лучшим образом скажется на результате и общем самочувствии. Хорошо завершить тренировку контрастным душем.

Здоровья вам и вашим ножкам.

* Общение педагога – психолога с элементами тренинга или практической деятельностью.
* Рефлексия, чаепитие, неформальное общение.

Большое спасибо всем, за приятную встречу. Всего вам доброго, до новых встреч.