Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №2 «Дружная семейка»

Женский клуб

«90х60х90»

***Тема: «Зимний сон»***

2014

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

 Добрый вечер уважаемые родители. Мы рады приветствовать вас на нашем «Клубе 90х60х90», девиз которого: «Совершенству нет предела».

 В наш клуб мы приглашаем родителей, которые заинтересованы в своем психологическом и физическом здоровье. Тема нашего клуба сегодня: «Зимний сон».

Наступили зимние, холодные дни, наш иммунитет снижается, витаминов в нашем организме не хватает. И чтобы создать хорошее настроение, бодрость ума и тела, мы предлагаем вам несколько рецептов.

 В мультфильме «Бэмби», олененок спросил у мамы:

– Зима очень долгая, правда?

– Она кажется долгой, но не будет вечной,- ответила ему мама.

Как еще говорят: «Готовь сани летом…», а мы с вами будем готовить свою тонкую талию зимой. Не так далеко весна, а весной мы будем одеваться по-весеннему. Плащики, кофточки, поясочки, и так хочется, чтобы поясочек хорошо подчеркнул нашу талию.

 Я подобрала вам несколько упражнений, которые помогут вам подкорректировать вашу форму. Уделив которым несколько минут в день Вы снова почувствуете себя привлекательной!

Вставайте в круг, подальше друг от друга.

* Выполнение комплекса физических упражнений.

**1. И.п.- стоя, ноги шире плеч, руки опущены вниз.**

 1- наклон вправо, левая рука над головой, пальцы тянутся вправо; 2-и.п.

 3-4-то же, в другую сторону. (4 раза)

**2. И.п.- стоя, ноги расставить пошире, согнуть правое колено, носок повернуть вправо.**

 1-наклониться как можно ниже к правому колену, правая рука тянется вниз, к внутреннему своду стопы, левая рука вытянута вверх, смотрим на левую руку.

2- повернуться к правому колену, наклонить тело к колену и еще потянуться, руки на полу.

3-выпрямиться, подтянуть левую ногу поближе к правой, руки вперед, отрываем пятку левой стопы вверх, вниз.

4- и.п.

**3. «Мельница»**

И.п. – стоя, ноги шире плеч, носочки 45 градусов, правая рука к левой стопе и наоборот. (30 раз)

**4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.**

1- наклон вправо, левая рука над головой – тянется вправо, правая рука за спиной – тянется влево. Вдох-наклон, и.п.-выдох.

2 – и.п.

3-4 то же, в другую сторону. (30 раз)

**5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову.**

1- наклон вправо, локтем задеть согнутое правое колено. Вдох – наклон, и.п. – выдох.

(15 раз)

2- то же влево. (15 раз)

**6. И.п. – стоя, ноги шире плеч, левая рука вверху, правая внизу.**

1- наклон вправо, правая рука спускается вниз по правой ноге, смотрим на левую ногу.

Вдох-наклон, выдох-и.п. (15 раз).

2-то же влево. (15 раз).

**7. И.п. – стоя, ноги шире плеч, неглубокий подсед, левая рука за головой, правая-вдоль туловища.**

1-наклон вправо, правая рука касается стопы. (15 раз). Вдох-и.п., наклон-выдох.

2- то же влево. (15 раз).

**8. «Растяжка», ноги шире плеч, руки в стороны.**

1- наклон к правой ноге, обе руки опустить к правой ноге., задержаться.

2-и.п.

3-4 то же влево. (4 раза)

**9. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.**

1- поворот вправо с отведением правой руки за спину, посмотреть на руку.

2-и.п.

3-4 – то же в другую сторону. (4 раза)

Как вы себя чувствуете? Кто-то испытывает дискомфорт? Как вам упражнения?

Я вижу, настроение у вас немного поднялось, приглашаю для восполнения водно-солевого баланса выпить тонизирующий зеленый чай с цитрусами.

 (Присаживайтесь на стульчики)

 Также, смоделировать талию помогут, любимые с детства, упражнения для тонкой талии с хула-хупом. Крутите обруч в свое удовольствие, делая свою талию тонкой и красивой.

Невзирая на главное предназначение женщины – выносить и родить ребенка, которое не добавляет фигуре стройности, в силах каждой барышни создать фигуру своей мечты. Достаточно лишь регулярно выполнять упражнения для талии в течение двух-трех недель и результат порадует в скором времени. Желаю вам удачи!

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

Уважаемые родители, мы надеемся, что в наши сибирские зимние вечера вы не потеряете физическую форму. Заранее приглашаем вас на нашу весеннюю встречу, будем вас ждать со своими новыми идеями.

**До свидания! До новых встреч!**