Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №2 «Дружная семейка»

Женский клуб

«90х60х90»

***Тема: «Весна и солнце»***

2015

* Участники клуба отмечают свое психологическое состояние.

 Добрый вечер уважаемые родители. Мы рады приветствовать вас на нашем очередном весеннем заседании клуба «90х60х90», тема которого: «Весна и солнце».

**Красивое декольте.**

Красивая форма груди всегда была мечтой большинства женщин. Только природа дала нам мало шансов для изменения формы бюста, заложенной в нас с рождения. Но все-таки кое - что можно исправить без хирургического вмешательства.

Если грудь выросла до самого маленького размера бюстгальтера, обязательно его нужно носить. Он предохраняет кожу груди от случайных механических повреждений.

 После ежедневного душа или ванны ополаскивайте грудь прохладной водой, это поможет надолго сохранить кожу упругой. Неплохо протирать кожу груди (вместе с кожей лица и шеи) замороженным в морозильной камере отваром лекарственных трав. Можно употреблять (приблизительно один раз в неделю) живительные кремы и маски. При ходьбе держите голову высоко, а спину прямо, в таком положении грудь меньше обвисает.

 Идеальным для груди считается плавание: движение рук укрепляет грудные мышцы, а холодная вода закаляет организм и делает кожу упругой, поэтому побольше плавайте. Конечно лучше в море, но подойдет и речка и озеро. На пляже лучше быть в купальнике, потому что, кожа груди очень нежная, а солнце очень активное.

**Комплекс упражнений для груди:**

**1. «Маленький Будда»**

Упражнение можно делать и сидя, и стоя. Сведите ладони перед собой точно на уровне груди. Сдавливайте сомкнутые ладони до максимально сильного напряжения мышц груди, и затем расслабляйтесь. Повторите 15-30 раз – до того момента, когда грудные мышцы будут существенно «ощущаться».

Другой способ – можно задерживать положение сдавливания на 10-15 секунд. В этом случае эффект будет более заметным.

**2. «Двойное приветствие»**

Встаньте прямо. Одну руку поднимите вверх и слегка отведите назад. Следующим движением отведите руку назад сильнее – настолько, насколько для вас это возможно. Сделайте 10-20 повторений каждой рукой.

Несмотря на кажущуюся простоту это очень эффективное упражнение для поднятия груди, и вы это заметите с первого же выполнения.

**3. «Находчивая читательница»**

Стоя, руки вытянуты вперёд, ладони направлены вверх, на каждой из них книга (желательно тяжёлая и одинакового размера). Отводите руки назад через стороны, затем так же через стороны возвращайтесь в исходное положение. Основную нагрузку старайтесь давать именно грудным мышцам, а не рукам. Повторите 10-30 раз.

Это упражнение не только приподнимает грудь, но и укрепляет мышцы спины, что опять же улучшает осанку.

**4. «Крылья бабочки»**

Так же стоя прямо, руки на поясе. Поднимитесь на носочки и в этот же момент отведите локти за спину, при этом как бы выпячивая грудь. Вернитесь в первоначальное положение. Сделайте 20-30 повторений.

Поверьте – описание этого упражнения сложнее, чем его выполнение.

Кроме улучшения формы груди, упражнение воздействует ещё и на осанку – плечи выпрямляются, грудь подаётся вперёд

**5. «Полезное сопротивление»**

Руки скрещены на уровне груди, при этом ладони лежат на локтях. Пытайтесь поднять руки, при этом оказывая сопротивление кистями. Повторите 20-30 раз.

Это упражнение укрепляет мускулатуру груди и формирует для неё естественную поддержку.

 Эти упражнения, если делать их регулярно, укрепляют мышцы грудной клетки, улучшают кровообращение, делают кожу в области декольте более упругой и помогают сохранить красоту груди.

**Как сделать грудь подтянутой – осанка победителей.**

Я заметила, что даже самая красивая грудь совершенно не смотрится при опущенных плечах. И, наоборот, гордая осанка с высоко поднятой грудью визуально добавляет как минимум один размер бюсту.

Такая осанка, кроме груди, замечательно поднимает настроение и веру в себя.

Формируйте у себя осанку победителей – и победы не заставят себя ждать.

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

**Комплекс упражнений для груди:**

**1. «Маленький Будда»**

Упражнение можно делать и сидя, и стоя. Сведите ладони перед собой точно на уровне груди. Сдавливайте сомкнутые ладони до максимально сильного напряжения мышц груди, и затем расслабляйтесь. Повторите 15-30 раз – до того момента, когда грудные мышцы будут существенно «ощущаться».

Другой способ – можно задерживать положение сдавливания на 10-15 секунд. В этом случае эффект будет более заметным.

**2. «Двойное приветствие»**

Встаньте прямо. Одну руку поднимите вверх и слегка отведите назад. Следующим движением отведите руку назад сильнее – настолько, насколько для вас это возможно. Сделайте 10-20 повторений каждой рукой.

Несмотря на кажущуюся простоту это очень эффективное упражнение для поднятия груди, и вы это заметите с первого же выполнения.

**3. «Находчивая читательница»**

Стоя, руки вытянуты вперёд, ладони направлены вверх, на каждой из них книга (желательно тяжёлая и одинакового размера). Отводите руки назад через стороны, затем так же через стороны возвращайтесь в исходное положение. Основную нагрузку старайтесь давать именно грудным мышцам, а не рукам. Повторите 10-30 раз.

Это упражнение не только приподнимает грудь, но и укрепляет мышцы спины, что опять же улучшает осанку.

**4. «Крылья бабочки»**

Так же стоя прямо, руки на поясе. Поднимитесь на носочки и в этот же момент отведите локти за спину, при этом как бы выпячивая грудь. Вернитесь в первоначальное положение. Сделайте 20-30 повторений.

Поверьте – описание этого упражнения сложнее, чем его выполнение.

Кроме улучшения формы груди, упражнение воздействует ещё и на осанку – плечи выпрямляются, грудь подаётся вперёд

**5. «Полезное сопротивление»**

Руки скрещены на уровне груди, при этом ладони лежат на локтях. Пытайтесь поднять руки, при этом оказывая сопротивление кистями. Повторите 20-30 раз.

Это упражнение укрепляет мускулатуру груди и формирует для неё естественную поддержку.