ТЕМА: ***ФИГУРА НАЧИНАЕТСЯ С ОСАНКИ***

ЦЕЛЬ: ***ГАРМОНИЧЕСКОЕ, ЕСТЕСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ СИСТЕМ И ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА***

***Беседа с девочками среднего и старшего возраста***

Печально, но большинство девочек своей осанкой походят не на сказочную статную царевну, а на сгорбленную Бабу Ягу с клюкой. Вот где сказывается неправильное положение тела, когда ты сидишь за партой, за мольбертом или за пианино.

Фигура начинается именно с осанки. Маленькую девушку

красивая осанка делает выше ростом, высокую - стройнее, излишне крупную - изящнее.

Ты можешьлегко проверить, далеко ли тебе до идеала. Для этого прислонись спиной к ровной стене, плотно прижмись к ней затылком, лопаткам, ягодицами и пятками. Ноги должны быть выпрямлены, живот подтянут. Не поднимай плечи! И постарайся стоять без напряжения и ровно дышать **...** Трудно? 3начит, нужно работать и работать. Осанка должна стать естественной, иначе, как ни старайся, а вид у тебя будет такой, словно ты кол проглотила. Разве это красиво? ***Для начала запомни несколько очень простых советов:***

1. Когда стоишь или идешь, поднимай повыше подбородок - и почувствуешь, как он тянет за собой и плечи, и спину, заставляет убрать живот и выпрямляться.

2. Не привыкай носить тяжелую сумку с книгами в одной руке или на одном плече. Если, идя в школу, ты держишь сумку в правой руке, то по дороге домой она обязательно должна пере­кочевать в левую. А лучше всего перекладывай ее из руки в руку

через каждые 50-100 шагов... И еще одно: как *бы* тяжела ни была сумка, не позволяй ей тянуть тебя вниз. Держи спину все время прямо, а голову - высоко, гордо поднятой.

3. Если ты стоишь в очереди, на остановке автобуса, то вполне можешь незаметно для окружающих выполнить одно простое и полезное упражнение. Соедини пятки вместе, высоко подними голову, выпрями колени и спину так, чтобы лопатки сошлись вместе. А через минуту расслабься. Можешь повторять это упражнение сколько угодно.

4. Ты замечала, какая царственная осанка у женщин из южных стран? Говорят это потому, что они с раннего детства носят на голове кувшин с водой. А мы с тобой вместо кувшина можем использовать обыкновенную книгу - только не очень тяжелую

Положи книгу на голову и поход и по комнате – «по одной половичке» или просто из угла в угол. Старайся не помогать себе руками. Сначала книга то и дело будет падать, но постепенно ты достигнешь такой ловкости, что сможешь даже приседать или пританцовывать с книгой на голове

5. Еще лучше помогает следующее упражнение - тоже с книгой, положенной на голову. Встань спиной к стене - точно так, как ты делала это, проверяя свою осанку. Вытяни вперед руки и плавно приседай. Со временем приседания можно усложнять, например, садиться «пистолетиком», вытягивая вперед одну ногу. Но даже и простые приседания дают великолепный результата.

А теперь хочу предложить тебе еще одну серию упражнений. Она поможет тебев течение учебного года, когда приходится часами сидеть за уроками. Раньше спина болела у пожилых, реже у взрослых цветущих людей, а сейчас на болив спине и пояснице жалуются даже первоклашки ...

***Итак, упражнения двойного действия: для красивой осанки и избавляющие от болей в спине.***

1. Лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладошками одна на другую. Ноги закреплены, /упираются носками ног в стенку или шкаф/. Приподнять верхнюю часть тела от талии - вдох, возвратиться в исходное положение - выдох. Повторить упражнение до 10 раз.

2. Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, пятки ближе к бедрам.

Руки в стороны, ладошки - к полу. Упираясь ногами в пол, хорошо выгнуть грудную клетку,/еще одна точка опоры, голова/. Выгибаясь делаешь вдох и следишь, чтобы нижняя часть тела плотнее прижимаясь к полу **. /**5-7 раз/.

3. Стоя на коленях, обопрись руками об пол. Подними и отведи назад выпрямленную левую ногу и одновременно подними правую руку вперед и вверх. То же, правой ногой и левой рукой. /6-8 раз/.

4. Исходное положение то же. Сначала выгнуть спину так, как делает это кошка - круглым горбиком. А потом сильно прогнуться, поднимая голову вверх. /6-10 раз/.

5. «Японский поклон». Стоя на коленях, соединив ноги вместе, руки

вверх, вперед ладонями. Спина прямая, шея вытянута, подбородок приподнят. Медленно наклониться вперед и одновременно сесть на пятки. Руки и голову не опускать. Когда грудь коснется коленей, расслабь спину. Как только ладони прикоснуться к полу, расслабить и плечи. И свободно опустить голову. Так же медленно вернуться в исходное положение, слегка оттолкнувшись от пола руками. А выпрямляясь, выдох, вдох - при наклоне./6-8раз/.

Я советую тебе показать эти упражнения маме. Делайте их вместе, помогая друг другу. Очень скоро, через неделю другую, вы почувствуете результат. Мама перестанет чувствовать болив спине, ты не будешь горбиться. И обевы станете стройнее. Только не бросайте гимнастику на полдороге. Пускай она станет для вас столь же обязательной, как утреннее умы­вание.

Запомним. Даже идеальная от природы фигура может показаться уродливой, если девушка не следит за своей осанкой. Собственно, даже не надо следить. Просто необходимо взять в привычку одно несложное правило: всегда держать спину прямо, а голову высоко поднятой. Остальное прибавится само собой. От осанки зависят и кра­сота, и самочувствие, и походка, и даже настроение. Итак - спина прямо! Гибкость - сестра красоты.

«Не быть гибким - не быть здоровым и красивым». Эти слова принадлежат заслуженной артистке РСФСР Тамаре Лязгиной «женщине - каучуку», достигшей выдающихся результатов в совершенствовании своего тела. Девочке, девушке, которая захочет стать гибкой, до Лязгиной, конечно, «дотянуться» будет трудно, но этого делать и не надо. Однако развивать гибкость просто необходимо.

Гибкое тело - это тело, имеющее тренированные мышцы, хорошие связки и суставы. Девушка, обладающая гибкой фигурой, меньше устает физически, лучше себя чувствует, она выносливее своих подруг, красивее их.

Вы замечали, девочки, как двигаются гимнастки и балерины?

Их ведь сразу выделишь среди других женщин. Гибкое тело способно при надобности буквально извиваться, негибкое - движется, как танк. Все здоровые дети необычайно ги6ки, поэтому, девочки, сейчас для вас самое время начать совершенствовать это важное для женщины качество, что6ы сохранить его на всю жизнь. А если вы им не обладаете, то поторопитесь, пока не поздно, развить. Гибкость очень поможет вам и в ваших спортивных занятиях, и в повседневной жизни, а главное, как уже говорилось, сделает вас намного привлекательнее.

***Предлагаю вам один из комплексов Тамары Лязгиной.***

Перед занятием обязательно сделайте разминку, разогрейте мышцы несколькими общеразвивающими упражнениями. Только после этого начинайте выполнять комплекс.

1.Стоя, наклоны вперед до касания ладонями пола, не сгибая коленей /20 раз./

2.Сидя, раздвинув ноги в стороны, наклоняться поочередно к правой и левой ноге, стараясь коснуться лбомколена. /15раз/

3. Сидя, колени согнуты, ступни прижаты друг к другу. Удерживая руками ступни ног вместе, наклоняться вперед, стараясь при этом коснуться ног лбом/10раз/.

4. Стоя, максимально развести ноги до легкой боли в паху.

Пружинисто покачиваясь, стремиться раздвинуть ноги еще шире, постепенно садясь в шпагат - /2-раза/.

5. Встать на колени, затем сесть на пятки. Медленно наклоняясь назад, пытаться коснуться лопатками пола /10 раз/.

6. Стоя, делать максимальные махи ногами вперед и назад. Выполнять поочередно правой и левой ногой до легкого утомления. /10 раз/.

При сгибании туловища старайтесь делать максимальный выдох,

при разгибании - вдох.

3анимайтесь ежедневно. Если возникнут трудности с выполнением упражнений, не стремитесь одолеть его полностью сразу. Когда почувствуете, что комплекс «пошел» легко, делайте два подхода. После тренировки примите теплый душ и помассируете мышцы рук, ног, туловища.

Сочувствие вызывают девушки, чьи фигуры так располнели, что потеряли свойственные юности стройность, гибкость, изящество. Самое красивое платье, самые модные джинсы /вообще, стоит ли их надевать полной девушке?/ не украсят ту, чья фигура стала бесформенной, походка - неуклюжей, а черты лица расплылись.

Мечта всех толстушек - похудеть. И многие из них пытаются

что-то предпринимать, чтобы избавиться от лишнего веса. Только не всегда такие попытки заканчиваются успехом.

***Несколько рекомендаций страдающим ожирением.***

Прежде всего, меньше есть. Понимаю, что дело это непростое.Поэтому придется начать себя «обманывать». Отныне тарелки, которыми вы пользовались прежде, должны быть заменены другими - меньшими по объему. Таким образом, вы невольно станете есть меньше.

Время еды надо удлинять, жевать пищу медленно, тщательно.

Из пищевого рациона необходимо исключить жирные, мучные, сладкие продукты: сало, сливки, жирные сорта мяса, жирные соусы, белый хлеб, пироги, пирожки, конфеты, торты, варенье. Запомните: все сладкие, мучные яства у склонных к полноте людей немедленно превращаются в жир.

Ваш рацион должен состоять в основном из картофеля, других овощей, фруктов, ягод, нежирных сортов рыбы, простокваши, кефира, творога, различных каш. Соль резко ограничить. Последний прием пищи не позднее 18 час. После этого пить только воду 1-2 глотка через небольшие промежутки времени.

Тем девушкам, для которых ожирение действительно в превратилось в муку и кто не на словах, а на деле хочет похудеть, рекомендую проводить один раз в неделю разгрузочные /голодные/ дни, т.е. вообще отказываться в эти дни от пищи. Делается это так: накануне вечером очищается /с помощью клизмы/ кишечник, и весь следующий день вы ничего не едите, а только пьете /маленькими глотками/ чистую, без сахара, воду /- по желанию, сколько захотите.

Закончив голодание, утром поешьте жидкой манной или геркулесовой каши, сваренной на воде и без сахара.3атем в этот день можно употреблять в пищу соки, постный суп, пюре, но ни в коем случае не есть мяса, молока и молочных продуктов. Ну а затем, когда этот день пройдет, питайтесь так, как рекомендуется тем, кто собрался худеть.

Одновременно с изменением рациона питания необходимо больше двигаться. Занимайтесь ходьбой, перемежая ее с бегом*,* плавайте, бегайте на лыжах, катайтесь на коньках, велосипеде, выполняй те физические упражнения в домашних условиях. В полной мере используйте уроки физической культуры. Утро обязательно начинайте с зарядки и водных процедур.

**ПРЕДМЕТ ВЕЧНЫХ ЗАБОТ**

Будем говорить обюсте. Заботы онем начинаются уже у девочек, длятся всю зрелость, а у женщин, следящих за своей внешностью, продолжаются достарости. Мечты обидеальном бюсте большинству женщин доставляют косметические - эстетические хлопоты.

Заботы обюсте обычно ограничивается тем, что его моют теплой водой с мылом, но ведь это еще не уход, а элементарное гигиеническое правило. Из 20 молодых женщин 18 не ополаскивают грудь холодной водой, не делают гимнастику, не плавают даже вовремя отпуска, не массируют щеткой окружающие бюст мышцы, не употребляют никаких укрепляющих препаратов. Наоборот, все мечтают окаком-то чудодейственном средстве, при помощи которого за несколько дней можно придать бюсту идеальный вид. А средств таких, к сожалению, нет.

Что надо делать длятого, чтобы грудь на долгие годы сохранила красивую форму, а ее мускулы и кожа оставались эластичными?

Самое главное - это тренировать мышцы, окружающие грудь, а и также систематически принимать как можно *более* холодный душ.

Основой оценки бюста является гармоническое развитие всей фигура. Красивый бюст должен быть пропорционален росту, комплекции, фигуре, поэтому трудно указать его идеальные размеры.

Однако врачи - специалисты располагают таблицами, из которых следует, что хорошо сложенная, с нормальной фигурой /не толстая и не худая/ женщина должна иметь:

 **Рост /в см/ Объем в груди /в см/**

 155 85

 157 86

 160 87

 164 88

 168 89

 170 90

Редко бывает, чтобы обе груди были одной величины. Небольшая асимметрия - явление нормальное, из этого не надо делать проблемы.

Ухаживать за бюстом необходимо с момента начала его формирования. Упругость, эластичность кожи - одно из основных условий сохранения красивого, привлекательного бюста - можно сохранить, если: регулярно делать гимнастику, применять водный массаж сохранять правильную осанку, плавать, питать кожу груди, носить хороший бюстгальтер.

Регулярней гимнастикой, особенно упражнениями, развивающими мускулатуру грудной клетки, Надо заниматься с раннего детства до старости. Вот два главных из них:

1.Встаньте на расстоянии 50 см. от стены, вытяните руки вперед и начинайте давить кулаками на стену или дверь;

2. Лечь на живот, тело выпрямить, кисти рук на плечах, постепенно поднимите вверх, как гусеница, верхнюю часть туловища, про­держите ее некоторое время в этом положении, потом опустите и отдохните. Повторить 10-15 раз.

Водные процедуры, особенно ежедневный попеременно холодный и горячий или только холодный душ, способствуют правильному кровообращению и упругости кожи и мышц. Вечером перед сном хорошо смочить кожу груди слегка под соленой водой.

Правильная осанка в значительной степени соответствует предохранению груди от преждевременного увядания и опускания. Лопатки вместе, грудь вперед, мышцы живота втянуты так, будто они приросли к позвоночнику. Сутулость приводит к преждевременному увяданию бюста.

Глубокое дыхание влияет на правильное развитие грудной клетки. Дыхательные упражнения нужно делать ежедневно утром и вечером при открытом окне.

Питать кожу груди так же необходимо, как и кожу, лица;

Раз в неделю после купания осторожно вотрите в бюст увлажняющий или жирный крем, после чего сделайте теплый компресс из махро­вого полотенца. Через 15 мин ополосните грудь холодной водой.

Раз в месяц делайте следующую процедуру: 2 столовые ложки творога взбейте с ложечкой оливкового масла /можно прибавить немного свежей сметаны, а летом фруктового сока/. Полученную массу нанесите тонким слоем на шею и грудь. Через 20 мин смойте ее теплым слабым отваром ромашки.

Носить бюстгальтер своего размера очень важно при полной груди, требующей поддержки снизу и соответственно сверху. Бретельки при этом не должны врезаться в плечи. Тесный бюстгальтер, сдавливающий грудь или очень поднимающий ее приводит к возникновению складок, его надо как можно быстрее заменить.

**Рекомендуемая литература:**

1. Л.КОРОТЕЕВА. Золушка становится принцессой. М., Педагогика /Пресс. 1992.

2. А.ЗИНОВЬЕВА. Как стать стройной. «Физическая культура в школе».1991, №11

3. Календарь «Спорт-92» М.Политиздат, 1991 г.

4. Б.ВЫДМУХОВА. Ева всегда молода. М. ,Физкультура и спорт. 1979 г.

5. Е.И.ЗУЕВ. Волше6ная сила. М.,»Советский спорт», 1990 г.