Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №22

Колпинского района Санкт-Петербурга

Клуб «Школа здоровья»

тема

**«Упражнения для женского здоровья»**

Воспитатели старшей группы «Непоседы»:

Молодченкова Н.А.

Гриневич С.Д.

Санкт-Петербург

2015 г.

Женщина, пожалуй, самое удивительное создание. Она обладает множеством особенностей, как с физической, так и с психологической стороны. Каждая из представительниц прекрасного пола желает реализовать себя в жизни, хорошо выглядеть, отлично чувствовать и, конечно же, иметь крепкое женское здоровье. Но для реализации всех аспектов одного желания мало, поэтому каждая из нас прилагает невероятные усилия, чтоб достичь задуманного, особенно если это касается красоты и здоровья. Ведь здоровье женщины определяет не только настоящее, но и будущее здоровье населения нашей страны, его резервные функциональные возможности и устойчивость иммунной системы к заболеваниям.

 И так, снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима литания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела за счет отложения жира в тканях. А выполняя физические упражнения, мы попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретаем хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил.

 Медицинской наукой установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма.

 При выполнении физических упражнений от работающих мышц, суставов и связок в центральную нервную систему, в частности, в кору головного мозга, поступает большое количество сигналов, которые, в свою очередь, из центральной нервной системы направляются ко всем внутренним органам – к сердцу, легким, мышцам и т. Д.

 От того, как и сколько мы двигаемся, в значительной степени зависит состояние нашего здоровья. Кроме того, влияние двигательной активности на наше настроение и умственную работоспособность часто бывает больше, чем это, кажется на первый взгляд.

 В отличие от мужского организма, женский характеризуется менее прочным строением костей, меньшим общим развитием мускулатуры тела, более широким тазовым поясом и более мощной мускулатурой тазового дна. Для здоровья женщин большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов.

 Необычайно полезна для здоровья посильная непродолжительная, а главное, ежедневная прогулка пешком на свежем воздухе. Она рекомендована женщинам любого возраста. Судя по результатам исследования, проведенного организацией "Инициатива по охране женского здоровья", такая физическая активность обеспечивает общий оздоравливающий эффект: снижает риск болезней сердца, инсульта, диабета II типа, остеопороза, рака определенной локализации и многих хронических заболеваний.

 Женское здоровье во многом зависит от образа жизни, наследственных признаков, а также от места проживания и экологии. Постоянно чувствовать себя привлекательной, желанной и полной сил для жизни вам помогут упражнения для женского здоровья, а также правильный образ жизни. Женские упражнения помогают не только сформировать красивое тело, но и обрести уверенность в себе. В данной статье мы рассмотрим несколько рекомендаций по поводу того, как поддерживать здоровье женщины на высоком уровне и иметь при этом отличный внешний вид благодаря комплексу женских упражнений.

 Под женскими упражнениями чаще всего подразумевают тренировки, которые помогают обрести идеальное тело и здоровый дух в любом возрасте. Данные упражнения пользуются особой популярностью именно среди представительниц женского пола. Эти упражнения помогают нам, женщинам, сделать тело привлекательным в любом возрасте.

 Наиболее популярные женские упражнения: Сведение ног вместе. Данная тренировка помогает укрепить внутреннюю поверхность бедра. Скручивания вперед на наклонной скамье. Несмотря на то, что они является довольно простыми, данная тренировка очень эффективна и хорошо укрепляет мышцы пресса. Разведение рук с гантелями лежа. Это женское упражнение неплохо тренирует грудные мышцы, чрезмерно не накачивая при этом руки. Также оно способствует равномерному и умеренному увеличению груди. А теперь рассмотрим несколько женских упражнений для груди, потому как грудь является одним из основных жизненно важных органов. Комплекс упражнений для здоровья и красоты женской груди Известно, что красота и здоровье женской груди требуют к себе особого внимания. Для того чтоб сохранить грудь красивой и упругой, воспользуйтесь комплексом женских упражнений для груди и области декольте. Он поможет справиться со многими проблемами, с которыми сталкивается современная женщина, особенно если выполнять его ежедневно в утреннее или вечернее время.

 **Упражнение 1**. Сжимание ладоней вместе. Сложите ладони вместе на уровне груди пальцами вверх. Сильно сжимайте нижние части ладони с помощью пружинистых движений, после чего выпрямьтесь и расслабьтесь. Повторяйте упражнение в несколько подходов по 15-20 раз.

 **Упражнение 2**. Сцепление рук. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Поднимите согнутые руки на уровне лица, крепко сцепив пальцы вместе. После этого резким движением расцепите их и разведите в стороны. Выполните около 15-20 повторений.

 **Упражнение 3**. Подъемы рук. Встаньте ровно, ноги вместе, выпрямленные руки перед собой. Повернув ладони вверх, разведите руки в стороны, после чего медленно поднимите их на уровень выше головы и хлопните в ладоши. Возвращайтесь в исходное положение и повторите это еще 10-15 раз.

 А теперь рассмотрим основной комплекс упражнений для женского здоровья, который поможет вам всегда иметь отменное здоровье и самочувствие. Женское здоровье является очень тонкой и хрупкой организацией, которую легко нарушить и довольно трудно восстановить снова. Именно поэтому каждая девушка, которая беспокоится о себе и о здоровом потомстве, должна регулярно выполнять специальный комплекс женских упражнений, помогающий избавиться от различных проблем, заболеваний. На сегодняшний день существует множество специальных женских упражнений, которые позволяют укрепить мышцы тазового дна, препятствуя возникновению разного рода воспалительных процессов. Данные упражнения, как правило, работают в комплексе с нормализацией работы половых и молочных желез, а также помогают подготовить женский организм к родам, оказывая благоприятное воздействие при бесплодии. Специалистами в области гинекологии и акушерства доказано, что подобные женские упражнения, помимо физического укрепления организма, способствуют улучшению кровообращения, внешнего вида и морально-психического состояния девушек и женщин. Далее мы рассмотрим комплекс лучших женских упражнений, который необходимо выполнять ежедневно и регулярно, но без излишнего фанатизма. Продолжительность тренировки при этом не должна занимать более получаса.

 **Упражнение 1**. Садитесь на пол и максимально разведите ноги в стороны. Вдыхая, наклоняйте корпус как можно ниже, прижимая подбородок к ключицам. Повторите так 10-15 раз.

 **Упражнение 2**. Лежа на полу, поднимите ноги вверх и выполняйте упражнение «Ножницы» около 5 минут.

 **Упражнение 3**. Выпрямьтесь и сядьте в позу «по-турецки». Вдыхая, втяните живот и ягодицы на 10 секунд, после чего расслабьтесь и повторите упражнение снова около 20 раз. Данное упражнение также поможет вам избавиться от некоторых женских заболеваний.

 **Упражнение 4** «Кораблик». И.П. Лежа на полу, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Н вдохе отрывам таз от пола, на выдохе опускаем таз и слегка похлопываем попой по полу.

 **Упражнение 5**. «Бабочка» И.П. Сидя на полу ступни соединяем вместе и разводим колени в стороны. На вдох поднимаем колени, а на выдох опускаем.

 **Упражнение 6**. И.П. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, обхватить колени руками и перекатываться на мышцах ягодиц.

 **Упражнение 7**. И.П. лежа на полу, ноги кладем на стул и поднимаем таз от пола.

 А так же рассмотрим, несколько упражнений диафрагмального дыхания. Элементы даосских практик.


 Диафрагмальное дыхание – синоним здорового организма и красивого тела!
 Диафрагма – это специфичная мышца куполообразной формы, которая находится между двумя полостями – грудной и брюшной. Во время вдоха происходит её сильное напряжение, живот при этом расслабляется: он становится объёмным и круглым. В процессе выдоха диафрагма переходит в полностью расслабленное состояние, её «купол» поднимается наверх и сжимает лёгкие, выталкивая из них воздух.
 Плюсы: Интенсивное обогащение крови кислородом: органы всех систем начинают функционировать с максимальной отдачей. Заметное улучшение работы сердечно-сосудистой и нервной систем: проходят боли в сердечной мышце, очищаются сосуды, успокаиваются нервы. Действенный массаж лёгких и органов брюшной полости: ликвидируются бронхолёгочные патологии и одышка. Улучшение функций ЖКТ: восстанавливается правильное пищеварение, нормализуется всасывание питательных веществ, выводятся токсины и шлаки, проходят запоры и систематические вздутия. Оздоровление поджелудочной железы и почек, ликвидация болезней желчного пузыря, а также заболеваний половых органов. Продуктивная борьба с ожирением и лишним весом при условии каждодневного выполнения комплексных упражнений.
 Минусы: ВАЖНО!!! Единственное противопоказание, которое выделяется в диафрагмальном дыхании, – это гипертонические болезни. При движении диафрагмы повышается внутрилёгочное и внутригрудное давление.
 **Упражнение 8**. Всасывание дыхательной диафрагмы.
Положение "Г": согнуты голеностоп, колени и пах. Руки опираются о колени или чуть выше, спина прямая, шея и плечи расслаблены. Копчик чуть тянем вниз, выпрямляя прогиб в пояснице. Вес корпуса через руки уходит в центр стоп. Ягодицы, бедра и живот расслаблены. Подбородок нужно чуть-чуть опустить, чтобы макушка тянулась вперед и находилась на одной линии с позвоночником.
1. Вдох в положении "Г", свободный вдох (расслабить живот) с наклоном;
2. Задержать дыхание. Помогая себе руками (опора на колени), подняться, втянуть промежность, живот и диафрагму, опустить голову и максимально долго держать задержку дыхания. Задача: при втягивании почувствовать замок (сильное всасывание) в области диафрагмы.