**Цель:** Воспитанники ознакомятся с особенностями правил личной гигиены и ухода за кожей лица в период подросткового возраста.

**Задачи:**

— формирование простейших навыков ухода за кожей лица; коррекция сознания воспитанников по отношению к своей внешности; развитие эстетического вкуса.

- создание творческого поля деятельности, воспитание культуры здоровья.

**Орг.момент.**

**Тематическая беседа.**

Начну я наше занятие словами древнего философа Цицерона: « Лицо зеркало души»

-Как вы понимаете данное выражение? (ответы детей)

Совершенно верно, наше лицо показывает все то что мы чувствуем, все наши переживания и даже, то как мы питаемся.

А вот еще одно понятие для размышления Гигиена.

Как вы понимаете это слово? (ответы детей)

Давайте обратимся к Векипедии- интернет энциклопедии. (Волков Гриша)

Гигие́на — (греч. hygieinos здоровый) область [медицины](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0), изучающая влияние условий жизни и труда на [здоровье](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5) человека и разрабатывающая правила, направленные на предупреждение заболеваний, укрепление здоровья и продление жизни.

Таким образом, гигиена- это правила как предупреждать болезни, укреплять здоровье для того, чтобы жить долго и счастливо.

- Итак, как вы думаете, о чем мы будем говорить? Правильно, речь сегодня пойдет об уходе за лицом. Мальчики сейчас подумали, «а нам- то это зачем?». Я отвечу, затем, что проблемы подросткового возраста, к сожалению, есть и у мальчиков.

- Что сейчас (в подростковом возрасте) происходит с вашим организмом, с вашим лицом?

Подростковый период не зря считают одним из самых непростых этапов. Взросление и перестройка организма происходят по всех фронтам, вызывая физиологические и эмоциональные трудности. Гормональная буря не оставляет незамеченной и кожу. Активная работа сальных желез провоцируют жирность кожи, что зачастую приводит к закупориванию пор, прыщам и угрям.

До этого классного часа вы написали свои проблемы связанные с вашим лицом, которые вас беспокоят. Я эти проблемы свела в таблицу, и сегодня мы с вами попробуем разобраться и решить их.

Для того чтобы выбрать уход, необходимый именно твоей коже, следует сначала определить ее тип. Давайте определим свой тип кожи с помощью специальных средств.(раздача тестеров) Существует четыре основных типа кожи: нормальный, сухой, жирный и комбинированный. **Нормальная кожа лица**: Для нормальной кожи характерен ровный, гладкий тон, мягкая текстура, отсутствие явных дефектов, покраснений и шелушений. Поры не расширены, поверхность кожи не сухая и не жирная.

Ухаживать за такой кожей просто, надо по утрам очищать (т.е умываться) кожу обычной водой, пенкой или детским мылом. И увлажнять специальным кремом.

**Сухая кожа лица**: Сухую кожу можно определить по тусклости, шелушению, зуду и абсолютно невидимым порам. Умываться таким людям рекомендуется отстоянной 8-12 часов водой, отфильтрованную или смягченную содой. Сухая кожа лица нуждается в постоянном увлажнении и питании, для того чтобы повысилось сопротивление кожи.

**Жирная кожа лица**: Жирная кожа характеризуется открытыми порами, жирным блеском, прыщами и угрями. Такая кожа наиболее подвержена образованию прыщей. Некоторые специалисты полагают, что стресс, вызванный, например, экзаменами, может усугубить ситуацию с прыщей. Очищать кожу лица с повышенной жирностью необходимо три раза в день, но уж утром и вечером это делать просто обязательно

**Комбинированная кожа лица**: Для комбинированной кожи характерно наличие повышенной жирности в так называемой Т-зоне (лоб, нос, подбородок) и сухости на других участках. Основной уход заключается в том, что с помощью специального средства для умывания вы отчищаете кожу. Оно должно соответствовать комбинированному типу, поскольку использование для нормальной или сухой кожи даст недостаточное очищение, а применение очищающего средства для жирного типа кожи будет очень подсушивать ее.

Таким образом, делаем вывод. Что для каждого типа кожи существует свое средство по уходу.

И чтобы закрепить результат, мы с играем в игру, которая называется «Найди свое средство» . Для этого я попрошу выйти, ко мне двух человек. Их задача заключается в том, чтобы из всего множества баночек с кремами и лосьонами выбрать, то средство, которое, вы считаете, подходит к вашему типу лица.

- Почему ты выбрал это средство?

**Игра.**

- Молодцы! Но мы говорим о подростковой коже, о ее проблемах. А какие проблемы, еще раз проговорим, беспокоят подростков. Прыщи, угревые точки.

**Причины проблем с кожей.**

Неправильный уход за кожей, нехватка витаминов, неполноценный сон и неправильное питание (чипсы, газированные напитки, сладкие соки, кириешки, лапша), курение, алкоголь значительно усугубляют состояние кожи.

И каждому, столкнувшемуся с этой проблем, рано или поздно приходит мысль, а как же избавиться от прыщей и успокоить раздраженный кожный покров?

В косметологии представлен целый ряд средств для проблемной кожи, так же существуют различные мази от угревой сыпи. Очень много средств народной медицины, которые помогают справится с этой проблемой. Но прежде чем мы перейдем к практической части, надо немного отдохнуть.

**Физминутка.**

Игра «Самый внимательный»

Встаньте те у кого в имени есть буква М

Присядьте те, у кого комбинированная кожа.

Поднимите правую руку мальчики

Поднимите правую ногу девочки

Погладьте себя по голове хорошие дети

Повернитесь к окну, те у кого серые глаза.

Повернитесь к соседу с лева и улыбнитесь.

**Практическая часть**

А вот теперь давайте приступим к практической части нашего занятия. И дня начала мы познакомимся с простыми правилами ухода за лицом. Я прошу выйти ко мне одного добровольца.

* очищение;
* отшелушивание
* тонизирование
* увлажнение

Как мы уже говорили сейчас очень много разных средств для ухода за проблемной кожей, но я вас познакомлю с простыми, недорогими средства, которые можно приготовить из простых продуктов. Я предлагаю вам еще одну игру «Салон красоты». Разделитесь, пожалуйста, на две группы. Я вам раздам карточки с рецептами простых масок для ухода за лицом, а вы должны будите приготовить ее группой.

Рецепт 1. Дрожжевая маска.

Подростковая маска должна обладать бережным и в то же время эффективным воздействием на кожу, чтобы снять воспаление и подсушить угревую сыпь. На отлично справится с [такой задачей дрожжевая маска](http://kladovaia-krasoti.ru/2011/07/maski-iz-drozhzhej-dlya-lica/). Для её приготовления растворите столовую ложку сухих дрожжей в небольшом количестве теплой воды до получения густой массы, напоминающей по консистенции сметану. В приготовленную смесь добавьте 1 чайную ложку свежего сока лимона и тщательно размешайте. Маску нанесите ровным слоем на 15-20 минут. Смойте теплой водой. Процедуру повторяют 2-3 раза в неделю курсом 10-15 масок.

Рецепт 2. Маска на основе соды.

Еще один рецепт подростковой маски, который поможет остановить воспалительный процесс и подсушить прыщи. Необходимо заметить, что воздействие данной маски достаточно агрессивно, поэтому её не рекомендует применять ежедневно, не смотря на очевидную эффективность. Частота её использования не должна превышать 2-х раз в неделю. Для приготовления [маски пищевую соду](http://kladovaia-krasoti.ru/2012/01/soda-ot-pryshhej/) в равных количествах смешивают с мелкой кухонной солью (по 1 чайной ложкой), и добавляют к полученной массе 1 чайную ложку очищенной воды или обыкновенного тоника. Маску аккуратными движениями наносят на кожу, не травмируя её. Особое внимание удаляют проблемным участкам лица. После того, как маска на лице подсохла (5-10 минут), её также бережно удаляют с помощью влажного диска. Курс содовых масок не должен превышать 10-15 процедур, после чего необходимо сделать перерыв, или сменить рецепт подростковой маски на другой.

Рецепт 3. Яично-белковая маска для подростковой кожи

Взбить яичный белок, растереть его с сахарным песком (чайной ложкой) и снова взбить. Половину получившейся смеси нанести на лицо и дождаться её полного высыхания, а затем уже нанести поверх застывшей маски повторный слой.

**Игра.**

- Маски вы приготовили, а сейчас мы будем учиться на как правильно наносить их на лицо. Для этого в группе выберите модель и по массажным линиям наносите маску, стараясь не попадать на область глаз и рта. Маску мы подержим на лице примерно 10-15 минут, затем смоем. После этого нанесем крем. Эти маски способствую подсушиванию прыщей, питают и увлажняют кожу.

**Рефлексия .**

-Давайте подведем итог. Что необходимо помнить при уходе за лицом?

1. Обязательно умываться два раза в день

2.Помнить четыре шага ухода за кожей:

-очищение;

-отшелушивание

-тонизирование

-увлажнение или питание.

3. для каждого типа кожи существует свое средство по уходу

4. Правильно питаться

5. Отказаться от вредных привычек

Сегодня на нашем занятии я постаралась помочь вам в решении ваших проблем с кожей лица. Надеюсь, мои советы вам пригодятся. И нынешние проблемы в дальнейшем вас не побеспокоят. Я вам подарю небольшие памятки «Как ухаживать за лицом». В конце я хочу вернуться к эпиграфу занятия «Лицо зеркало души». Очень хочу, чтобы ваши лица излучали только счастье и красоту. Спасибо вам за урок.

Краевое государственное казённое специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат 8 вида 16»

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  По воспитательной работе  \_\_\_\_\_\_\_И.И.Стогова  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. |  |

**Открытое занятие в ГПД 7 «б»**

**«Как ухаживать за своим лицом»**

Автор – составитель:

Н.Ю. Кочнева

воспитатель ГПД

7 «б» класса

г.Николаевск-на-Амуре