

Министерство социального развития, опеки и попечительства Иркутской области
ОГБУСО «Реабилитационный центр для детей и подростков с
ограниченными возможностями»

Принята на заседании
методического объединения
педагогических работников
отделения круглосуточного и
дневного пребывания г.Шелехов
от «25» сентября 2020 г.
протокол № 5

Утверждаю:
Директор ОГБУСО
«Реабилитационный центр для детей и
подростков с ограниченными
возможностями», КПН
Т.В. Семейкина

Приказ № 67/АХ
«23» ноября 2020 г.



Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
социально – педагогической направленности
«ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»

для детей с задержкой психического развития (ЗПР)
Возраст: от 11 до 18 лет.

Автор-составитель:
Моргач Е. В.,
социальный педагог
отделения круглосуточного
и дневного пребывания
г.Шелехов

Шелехов – 2020 г.

I. Пояснительная записка (общая характеристика программы):

Нормативно-правовые основы

Основополагающим законодательным актом, регулирующим процесс образования детей с ОВЗ, является Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р и План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р.

Федеральный закон №442-ФЗ от 28.12.13 г. «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации», Приказы Министерства социального развития, опеки и попечительства Иркутской области от 29 августа 2018 г. № 53-237/18-мпр и 3 53-235/18-мпр о Порядке предоставления социальных услуг в стационарной и полустационарной форме социального обслуживания.

Направленность (профиль) АДОП «Личная гигиена» — социально-педагогическая

Актуальность АДОП «Личная гигиена»

Современная жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых особо хотелось бы выделить – сохранение и укрепление здоровья детей. В процессе работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. Воспитание культурно-гигиенических навыков играет важнейшую роль в охране здоровья не только самого ребенка, но и родителей или лиц их замещающих.

Культурно-гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, она продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми.

Кроме того, воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены одно из важных направлений в работе с детьми с ОВЗ и играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.

АДОП социально-педагогической направленности по социально-бытовой адаптации «Личная гигиена» является дополнением модуля «Формирование культурно-гигиенических умений и навыков самообслуживания» ДОП социально-педагогической направленности «Всё в твоих руках».

Адресат АДОП «Личная гигиена» — дети с задержкой психического развития (ЗПР) в возрасте с 11 до 18 лет.

Дети с ЗПР характеризуются замедлением темпа формирования познавательных и эмоциональных сфер с их временной фиксацией на более ранних возрастных этапах. Выделяют четыре генезисных типа задержки психического развития: конституциональный, соматогенный, психогенный, церебрально-органического происхождения (по Т.А. Власовой, М.С. Певзнер, К.С. Лебединской).

– Дети с ЗПР конституционального происхождения отличаются тем, что их эмоционально-волевая сфера находится как бы на более ранней ступени развития, во многом напоминая нормальную структуру эмоционального склада детей более младшего возраста. При переходе к школьному возрасту значимость игровых интересов для детей сохраняется. Характерны преобладание игровой мотивации поведения, повышенный фон настроения, непосредственность и яркость эмоций при их поверхности и нестойкости, легкая внушаемость. Черты эмоционально-волевой незрелости часто сочетаются с инфантильным типом телосложения.

– ЗПР соматогенного происхождения обусловлена длительной соматической недостаточностью (ослабленностью) различного генеза: хроническими инфекциями и аллергическими состояниями, врожденными и приобретенными пороками развития соматической сферы.

– ЗПР психогенного происхождения связана с неблагоприятными условиями воспитания, препятствующими правильному формированию личности ребенка.

– ЗПР церебрально-органического происхождения встречается чаще других и обладает большей стойкостью и выраженностью нарушений как в эмоционально-волевой сфере, так и в познавательной деятельности.

Для детей с ЗПР характерна парциальная несформированность высших психических функций, которая выражается в:

- несформированности потребности в общении с взрослыми и сверстниками;
- несформированности адекватных способов усвоения общественного опыта;
- недостаточностью знаний и представлений об окружающем мире, низкий уровень интереса и активности в нем (низкая познавательная активность);
- задержке формирования ведущей деятельности на разных этапах развития (эмоциональное общение с взрослым, предметная, игровая, учебная деятельность);
- отставании либо нарушении речевого развития;
- недостаточности моторного развития (несформированность ведущей руки, слабость мышц, трудности при переключении с движения на движение, общая моторная неловкость, нарушение зрительно-двигательной координации);
- низком уровне развития психических процессов (внимания, восприятия, памяти, мышления);
- несформированности мотивационно-потребностной и эмоционально-волевой сферы;
- снижении произвольности психических процессов, деятельности и поведения, приводящих к существенной задержке развития личностных новообразований и возникновения Я-сознания;
- нарушении процессов социализации.

Все это приводит к стойким трудностям в усвоении новых знаний, умений и навыков.

Объем АДОП «Личная гигиена» 12 занятий по 20-25 мин.

Срок освоения программы 2 курса реабилитации.

Режим занятий 2 раза в неделю.

Формы обучения

При реализации АДОП «Личная гигиена» осуществляется очно во время прохождения реабилитации в двух формах: индивидуальной и групповой. Предполагается использовать следующие методы работы:

Методы работы:

- Практические методы (моделирование реальной ситуации, дидактические игры, упражнения, приучение, задания, самостоятельная работа).
- Наглядные методы (показ видеоматериалов, натуральные предметы: одежда, обувь, посуда; реальные объекты: помещение, учреждение; муляжи, игрушки, изображения: предметные, сюжетные).
- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа).

Тип занятия: комбинированный

Формы проведения занятий:

- коррекционно-развивающие занятия (индивидуальные, подгрупповые, групповые);
- мастер-классы;
- занятия-игры (сюжетно-ролевые, игра-путешествие и др.);
- выставка;
- практические работы;
- моделирование реальной ситуации;
- совместная деятельность (праздники, конкурсы и развлечения);
- трудовая деятельность;
- индивидуальные и групповые консультации с родителями.

Условия реализации программы

Особые образовательные потребности у детей с ЗПР задаются спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения процесса образовательной деятельности, находят своё отражение в структуре и содержании программы. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру и потребности, свойственные детям с ЗПР:

- обеспечение обстановки сенсорного и эмоционального комфорта;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы;
- содержание программы имеет наглядно-действенный характер;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения, преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- индивидуализация обучения;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе обучения;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- предоставление различных видов дозированной помощи;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- сопровождение на занятиях.

Цель и задачи АДОП «Личная гигиена»

Цель

Формировать культурно-гигиенические навыки у детей в повседневной жизни.

Задачи

1. Обобщить представления о правилах гигиены как о ценности здоровья.
2. Систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.

3. Способствовать формированию потребности соблюдения навыков гигиены.
4. Способствовать формированию привычки следить за своим внешним видом.
5. Способствовать формированию навыков самостоятельного обслуживания.
6. Воспитывать желание выглядеть чистыми и опрятными.
7. Привлечь родителей к соблюдению и развитию навыков личной гигиены дома.
8. Повысить педагогическую компетентность родителей в воспитании у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания.

Оценка достижения ребенка с ЗПР планируемых результатов освоения программы

Уровень освоения АДОП «Личная гигиена» с детьми с ЗПР определяется путем проведения диагностики. Диагностика представляет собой набор специально разработанных методик и тестовых заданий. Данная педагогическая технология может быть охарактеризована как экспресс-диагностика, т.к. не требует длительного комплексного исследования. Данные, полученные в результате диагностики, фиксируются в реабилитационных картах. Эффективность коррекционной работы с детьми с ЗПР отслеживается путем анализа изменений поведения, знаний, умений и навыков ребенка до и после реабилитации.

Планируемые результаты

Личностные:

- формирование умения использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками;
- привитие уважения и принятия ценностей семьи и общества (умения считаться с мнениями, интересами других людей, толерантность);
- привитие элементарных правил поведения;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- развитие самостоятельности во всех сферах жизни и деятельности ребенка, совершенствуя навыки самообслуживания.

Метапредметные:

- накопление умений самостоятельно планировать и корректировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения различных задач;
- проявление самостоятельности и творческой инициативности, способствующие успешной социальной адаптации, (умение организовать свой игровой досуг, активно включаться в коллективную деятельность и т.д.);
- владение простыми навыками поведения в споре со сверстниками (уважительно относиться к чужой позиции, уметь формулировать и обосновывать свою точку зрения, проявлять гибкость и т. д.)

Предметные:

- освоение последовательности выполнения утреннего и вечернего туалета (правила ухода за кожей рук, ног и ногтей, чистки зубов, ушей, правила ухода за кожей лица и волосами; правила ухода за предметами личной гигиены);
- проявление заботы о своем здоровье и соблюдение правил здорового образа жизни;
- освоение правил устройства домашней жизни, разнообразия повседневных бытовых дел (приготовление еды, стирка, глажка, чистка и ремонт одежды, поддержание чистоты в доме, создание тепла и уюта и т. д.);
- формирование способности обратиться за помощью к взрослому в случае необходимости или в специальные службы.

II. Содержание программы:

АДОП «Личная гигиена» учитывает особенности психофизического развития, индивидуальные возможности детей. Программный материал занятий может планироваться в иной последовательности, чем изложен в данной программе, и дополняться дополнительным материалом (см. приложение).

1 курс реабилитации

	Содержание занятия	Количество занятий
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство. Диагностика.	1
Занятие №2	Личная гигиена (понятие, общие вопросы)	1
Занятие №3	Уход за кожей	1
Занятие №4	Уход за зубами	1
Занятие №5	Уход за волосами	1
Занятие №6	Подведение итогов. Рекомендации.	1
Итого:		6

2 курс реабилитации

	Содержание занятия	Количество занятий
Занятие №1	Вводное занятие. Диагностика.	1
Занятие №2	Уход за одеждой	1
Занятие №3	Уход за обувью	1
Занятие №4	Гигиена жилища	1
Занятие №5	Гигиена питания	1
Занятие №6	Подведение итогов. Рекомендации.	1
Итого:		6

III. Методические материалы

Занятие Личная гигиена

Цель:

Актуализация и формирование знаний у детей о составляющих личной гигиены.

Задачи:

- Закреплять знания правил личной гигиены.
- Развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни.
- Воспитывать осознанное отношение ребенка к своему здоровью.

Вопросы занятия:

- Понятие.
- Общие вопросы.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, карточки «Режим дня».

Ход занятия

Организационный момент

Колокольчик нам поет,
Всех на СБО зовет.
Слышишь тонкий голосок?
Нам пора начать урок.
Динь-дон, динь-дон...
Здравствуйте, ребята!

Вступительное слово

Вы знаете, что такое гигиена и почему так важно ее соблюдать?

Самым простым определением слова «гигиена» принято считать бытовое разговорное его значение «чистота». Девиз, который вам внушают с раннего детства: «Чистота – залог здоровья» возник, пожалуй, на заре человечества. Так что гигиена относится к наиболее древним отраслям медицинских знаний. Но понятие ее гораздо шире, чем просто чистота.

Гигиена – это область медицины, изучающая влияние условий жизни, труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения хороших условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.

Важнейшую роль в системе формирования здорового образа жизни играет личная гигиена. Личная гигиена – это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. К ним относят не только требование мыть руки.

Основная часть

Составление звездочки «Личная гигиена»

Личная гигиена – это и разумное сочетание умственного и физического труда, занятие физической культурой и закаливание, рациональное питание, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене относятся требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию в должной чистоте одежды, обуви и жилища.

Блиц - опрос

1. Перечислите предметы личной гигиены? (зубная щетка, зубная паста, расческа, мыло, мочалка, полотенца, банная обувь, бритва).
2. Как часто нужно мыться (ванна, душ, баня)? (Душ – ежедневно, ванна, баня с мылом и мочалкой 1-2 в неделю).
3. Когда нужно мыть руки? (Руки нужно мыть после улицы, перед туалетом, после туалета, перед едой, после приема пищи.)
4. Как часто нужно мыть ноги? (Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом.)
5. Сколько раз в день необходимо чистить зубы? Сколько по времени? (Ежедневно утром и вечером 5-6 минут на чистку.)
6. Сколько раз в год нужно посещать стоматолога? (2-3 раза в год и по необходимости)

7. Как часто нужно мыть голову? (По мере загрязнения.)

Пословицы

Ребята, а давайте вспомним пословицы о чистоте. Для этого вам необходимо правильно и по смыслу подобрать слова. (На отдельном столе лежат распечатанные вперемешку пословицы. Дети подходят по очереди и озвучивают вслух).

1. Чисто жить, здоровым... (быть!)
2. Кто аккуратен... (тот людям приятен).
3. Чаше мойся... (воды не бойся).
4. Чистая вода... (для хвори беда).
5. Чистота всего полезней, сохранит... (от всех болезней).
6. Чистота – залог (здоровья)
7. Здоровье в порядке – спасибо - (зарядке)
8. Если хочешь быть здоров - (закаляйся)
9. В здоровом теле – здоровый ... (дух)
10. Кто аккуратен, тот людям.....(приятен)
11. Чистота – лучшая(красота).

Спросить значение некоторых пословиц у детей.

Молодцы, справились!

Игра «Скажите, правильно ли поступают люди»:

- 1) Когда в ботинках вся семья
Гуляет по паркету? (Нет)
- 2) И в квартире мыли пол
Только прошлым летом? (Нет)
- 3) Когда игрушки на полу
Лежат горой огромной (Нет)
- 4) Когда одежду перед сном
Бросают в угол тёмный (Нет)
- 5) Когда никто не моет рук
Без пятен нет рубашек (Нет)
- 6) И ловит вялых мух паук
Среди кастрюль и чашек (Нет)
- 7) Если мусор из кармана
Прямо на пол выгребать (Нет)
- 8) Если кожуру банана
Мимо мусора бросать (Нет)

Независимо от того, где Вы живете, в квартире или в частном доме, в деревне или в городе, соблюдение гигиены и чистоты в вашем доме, должно быть вашим главным правилом.

Обобщение материала

Упражнение «Режим дня»

Расставить картинки по времени в течение дня.

Рефлексия

Занятие Уход за кожей

Цель:

Вспомнить и расширить основные знания об основных типах кожи и умения по уходу за кожей.

Задачи:

- Упражнять мыслительную деятельность, развивая умение сравнивать и классифицировать средства по уходу за лицом.
- Воспитывать потребность ухаживать за своей внешностью.
- Способствовать развитию веры в свои силы.

Вопросы занятия:

- Назначение кожи.
- Причины заболевания кожи.
- Правила ухода.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, образцы мыла, гели для душа, натуральные растительные экстракты хвои, календулы, ромашки и других растений, экстракты для ванн, ароматические соли для ванн, морская соль, ватные диски.

Ход занятия

Организационный момент

Вступительное слово

Здравствуйте, ребята! Какие у нас сегодня юноши элегантные, подтянутые и девушки нарядные и красивые! Но при этом вы все такие разные. Природа наградила каждого из нас определенной внешностью, чтобы мы отличались друг от друга.

Наша кожа, а особенно кожа лица – это самый чувствительный барометр, отражающий состояние внутренних органов человека, особенно в подростковом возрасте, когда идет перестройка организма, которая часто приводит к появлению угрей, различных высыпаний на коже. Кожа – это визитная карточка каждого из нас. Поднимите руки те, кто полностью доволен своей внешностью. Всем нам хочется быть хоть чуточку красивее, чем мы есть на самом деле. Что мы делаем для этого? (Возможные ответы детей: одеваемся нарядно, красиво причесываемся, используем косметику и др.).

Основная часть занятия

Информация о коже.

Наша кожа выполняет определенные функции – это защитные, выделительные, дыхательные.

Защитные - защищает и предохраняет все органы от повреждений, болезненных микробов, избытка ультрафиолетовых лучей

Выделительные - за сутки кожа выделяет в 2 раза больше паров, чем лёгкие, пота в сутки 600-800 мл (в жару до несколько литров).

Дыхательные - через кожу поглощается около 1% всего вдыхаемого кислорода и выделяет 2% углекислого газа.

В коже находится большое количество нервных окончаний, поэтому она обеспечивает постоянную информацию организма обо всех действующих на тело раздражителях. Подсчитано, что на 1см² поверхности тела приходится около 100 болевых, 12-15 холодных, 1-2 теплых и около 25 точек, воспринимающих атмосферное давление.

Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой, крепкой, чистой кожей.

Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно отражается на состоянии здоровья человека.

Беседа с детьми. Основа ухода за кожей

В процессе обсуждения ребята должны прийти к выводу:

Регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. Оно проводится не реже одного раза в 4-5 дней в душе, ванне или бане. С поверхности кожи необходимо регулярно удалять выделения сальных и потовых желез. Умываться следует водой комнатной температуры, так как горячая вода снижает эластичность кожи, делает ее дряблой, а холодная нарушает нормальный отток выделений сальных желез, способствует закупорке их выводных протоков и образованию угрей.

В подростковом и юношеском возрасте усиливается потоотделение. Нередко пот за какое-то время приобретает неприятный запах. Поэтому необходимо регулярно мыть потеющие места.

Менять нательное белье после этого обязательно. Уход за кожей рук требует особого внимания, т.к. на нее могут попасть потагенные микробы и яйца гельминтов, которые затем будут перенесены на продукты питания и посуду. Особенно много микробов (около 95%), находящихся на коже кистей, скапливаются под ногтями. После туалета, выполнения различных работ и перед едой необходимо мыть руки с мылом. Ноги следует мыть ежедневно с мылом, чаще менять носки.

А теперь давайте вспомним, какие средства личной гигиены применяются при купании? (Дети перечисляют средства для гигиены кожи)

Ну, конечно, чаще всего мыло. Существует множество сортов мыла. Вы можете выбирать любое, но необходимо помнить, что антибактериальное мыло (мыло с триклозаном) предназначено для мытья рук и интимных мест (подмышек и т. д.) и не каждый день, т. к. убивает микрофлору нашей кожи, не только болезнетворную, но и полезную.

Кроме мыла при купании можно использовать различные гели для душа, которые действуют на кожу мягче, чем мыло, не иссушая ее. В продаже есть большой выбор пеномоющих добавок для ванн. Эти препараты содержат высококачественные моющие средства, а также биостимуляторы - натуральные растительные экстракты хвои, календулы, ромашки и других растений, способствующие улучшению кровообращения, заживлению мелких ран и др. Не большое количество препарата, добавленное в ванну, способствует образованию в воде любой жесткости обильной и устойчивой пены. При этом применение мыла не обязательно. Можно добавлять в воду экстракты для ванн, которые предназначены не только для ароматизации воды, но и оказывают тонизирующее действие на организм, благоприятно действуют на кожу. Чаще всего в продаже встречаются экстракты, содержащие эфирные масла хвойных деревьев («Кедр», «Хвойный концентрат»).

Очень часто встречаются в продаже ароматические соли для ванн, морская соль. Они также полезны как для всего организма, так и для кожи.

При отсутствии вышеперечисленных препаратов в воду для купания можно добавлять отвары различных лекарственных трав (ромашки, хвои, листьев грецкого ореха и т. д.). Кожа после таких ванн становится гладкой, бархатистой.

После этого можно применять различные виды косметических средств. Необходимо только при этом учитывать тип кожи, ее состояние, погодные условия.

Практическая часть занятия

В начале занятия вы сказали, что кожа у всех людей разная, то есть она может быть разных типов. Какие как вы думаете? Жирная, сухая, нормальная, комбинированная, проблемная. Давайте познакомимся с каждым типом подробнее....

Нормальная кожа

Сухая кожа

Жирная кожа

Комбинированная кожа

Проблемная кожа

А вы знаете свой тип кожи? Как вы это определили? Еще можно определить так: тщательно мою лицо с мылом, а через 2-3 часа прижимают к нему зеркальце или бумажную салфетку. Если останется жирный след, то кожа жирная, слегка влажный – нормальная, почти невидимые – сухая, а если следы жира видны лишь в некоторых местах, то комбинированная или смешанная.

Я предлагаю вам ответить на ряд вопросов, и если вы согласны с данным утверждением, впишите в тетрадь букву, которая соответствует данному утверждению. Затем посмотрите, каких букв вы выписали больше всего. Прочтите в конце теста расшифровку вашей буквы. Таким способом вы установите свой тип кожи». Дети на местах выполняют тест на определение типа кожи, перечисляют их.

Тест „Мой тип кожи“

Прочитайте данные утверждения и выпишите соответствующие им буквы, которые вы можете отнести к себе без колебаний. Буква, наиболее часто встречающаяся, определит ваш тип кожи.

1	Моя кожа неприятно стягивается после каждого очищения		Т
2	У меня часто появляются красные пятна на лице и шее		С
3	Я не могу мыть лицо с мылом		С
4	Кожа на моем лице очень сухая		С
5	Чтобы кожа была мягкой и выглядела гладкой, я должна 3 раза в день смазывать ее кремом		Т
6	Я могу пользоваться любой косметикой без всяких неприятных последствий		Н
7	Моя кожа всегда кажется маслянистой или жирной		Ф
8	Мое лицо блестит, как будто я его только что намазала кремом		Ф
9	Из-за повышенной раздражимости кожи я уже обращалась к дерматологу		С
10	Я склонна к аллергическим реакциям		С
11	На моем лице особенно сильно блестят нос и лоб		М
12	После прогулки моя кожа приобретает красивый розовый цвет		Н
13	Когда я прихожу с улицы, моя кожа немного стянута		Т
14	Я сразу же чувствую облегчение, как только помажу кожу кремом		Т
15	Моя кожа очень быстро обгорает		С
16	Цвет моего лица от природы скорее белый		С
17	У меня почти круглый год здоровый цвет лица		Н
18	Я нахожу, что поры на моей коже относительно большие		Ф
19	Я часто мучаюсь с прыщами и угрями		Ф
20	Моя кожа матовая и никогда не блестит		Т
21	У меня часто появляются прыщи в области носа и лба		М
22	Мне кажется, что у меня „крепкая“ кожа		Н

23	Мне бы хотелось, чтобы моя кожа была более упругой		Р
24	У меня очень быстро появляются веснушки		Р
25	Если на кожу лица попадают прямые солнечные лучи, то она сразу же обгорает		С
26	Мой загар бывает довольно равномерным		Н
27	Моя кожа кажется очень тонкой и прозрачной		Р
28	Я умываюсь только водой и мылом		Н
29	Если мне предстоит какое-либо ответственное мероприятие, у меня появляются прыщи на лице или герпес на губах		С
30	По мне сразу видно, что я сегодня плохо спала		Р
31	Моя кожа летом более жирная, чем зимой		М
32	До сих пор я вполне обходилась универсальным кремом		Н
33	Если я пользуюсь легким дневным кремом, то щеки становятся слишком сухими		М

В отмеченных вами пунктах чаще всего встречается буква **Т**? У вас **сухая** кожа.

В отмеченных вами пунктах чаще всего встречается буква **Н**? У вас **нормальная** кожа.

В отмеченных вами пунктах чаще всего встречается буква **Ф**? У вас **жирная** кожа.

В отмеченных вами пунктах чаще всего встречается буква **М**? У вас **комбинированная** кожа.

В отмеченных вами пунктах чаще всего встречается буква **Р**? У вас **зрелая** кожа.

В отмеченных вами пунктах чаще всего встречается буква **С**? У вас **чувствительная** кожа

Обобщение материала с использованием кейс – метода (видео вопросы).

Задача №1

Девочки – первокурсницы из кулинарного техникума – Валя и Рита собираются на дискотеку.

Рита говорит Вале: «Твоя голубая кофточка так подходит к моей юбочке. Можно я сегодня её одену на дискотеку?»

Валя ответила: Конечно можно, а я можно надену твои серёжки, они так мне нравятся». «Одевай» - ответила Рита. Объясните поведение девочек с точки зрения гигиены.

Задача №2

Ученик 8 класса Витя после соревнований по баскетболу пришёл домой. Родители сказали, что они приглашены к знакомым в гости. Витя быстро переоделся в чистую одежду, вылил на себя полфлакона туалетной воды и сказал родителям: «Я готов».

На это мама ему сказала: «В гостях мне за тебя будет стыдно». Почему так сказала мама?

Задача №3

Общежитие. Комната мальчиков. Коля вбегает в комнату и говорит: «Какой на улице дождь! У меня промокли ноги.»

Он быстро снял носки и бросил их на горячую батарею, затем одел тёплые носки Сергея, чтобы ноги согрелись. Всё ли верно сделал Коля?

Рефлексия

Оцените свою работу на уроке, закончив следующие предложения (на слайде):

Больше всего мне понравилось.....

Теперь я буду выполнять.....
Сегодня я понял (а), что думать.....

Занятие **Уход за зубами**

Цель:

Вспомнить и расширить основные знания и умения по уходу за зубами.

Задачи:

- Расширять знания детей о гигиене полости рта.
- Учить детей на практике применять эти знания, уметь контролировать свои дела и поступки без напоминаний взрослых.
- Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

Вопросы занятия:

- Назначение зубов.
- Причины заболевания зубов.
- Правила ухода.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, разрезанное яблоко на кусочки, карточки «Грустный и веселый зубы», предметы для гигиены полости рта (зубная паста, щетка, флосс, ополаскиватель), карточки «Ситуация «Правильно ли я делаю», рисунки зубов.

Ход занятия

Организационный момент

Упражнение «Сотвори солнце в себе»

В природе есть Солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляю лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем-всем.

Вступительное слово

А какая у нас сегодня тема? Ответ на этот вопрос спрятан в загадке. Послушайте ее внимательно и постарайтесь найти ответ: «Чем из того, что тебе принадлежит, ты можешь поделиться с другими людьми, не отдавая этого?» *(Улыбкой.)*

Сегодня мы проводим занятие по теме «Как сохранить улыбку красивой?». Давайте мы улыбнемся друг другу и посмотрим, что больше всего привлекает ваше внимание в этот момент. (Зубы.)

Основная часть занятия

Беседа «Назначение зубов»

Возьмите зеркальце и посчитайте, сколько у вас зубов (ответы детей). У всех по-разному. У человека, который заботится о своих зубах, 32 зуба. 28 вырастает до 14 лет. Остальные 4 зуба, которые называют зубами мудрости, вырастают после 17 лет.

К тому времени, когда вам исполнилось 2,5-3 года, полностью прорезались первые молочные зубы. Их всего пока только 20. Молочные зубы «живут» мало, несколько лет. Потом они начинают постепенно выпадать, а на их месте вырастают зубы постоянные. И все они нам нужны. В зависимости от того, какую работу выполняют наши зубы, все они

разделяются на три вида. Вот сейчас мы и узнаем, какие виды зубов есть у человека и какое у них назначение. А для этого проведем небольшой опыт, который поможет нам почувствовать работу зубов.

Опыт

На столе у каждого лежит кусочек яблока. Сейчас вы должны будете съесть этот кусочек, но при этом наблюдать за собой. Запомните, какое действие вы совершаете с пищей сначала, чтобы она оказалась у вас во рту, и какие зубы при этом участвуют. И какое действие с пищей вы совершаете потом, и какие зубы участвуют при этом действии.

(Дети проводят опыт.)

А теперь проверим:

- Чтобы пища оказалась во рту, что вы сделали? (Откусили от яблока небольшой кусочек.) Какие зубы в этом участвовали?

- Чтобы откусить небольшой кусочек от какого-то продукта, участвует передний ряд зубов: по 4 верхних и нижних. Это – резцы. (Показ на слайде).

- Вспомните, какими зубами вы обычно отрываете от мяса кусочек, отгрызаете от корки хлеба кусочек или разгрызаете орех? Обычно это делаем зубами, расположенными между коренными зубами и резцами. Это заостренные зубы – клыки их также 4.

- Что потом происходило с пищей во рту? Какие зубы в этом участвовали?

Да, в измельчении, перетирании пищи участвуют зубы, находящиеся в глубине рта, которые называются коренными.

С какими видами зубов мы познакомились?

Какой вывод мы сделаем? Все ли зубы важны для нашего организма?

Каждый из твоих зубов нужно беречь.

Строение зуба

Давайте рассмотрим на рисунке, как выглядит зуб изнутри. Белая часть зуба называется коронкой. Остальная часть зуба спрятана в десне. Эта часть называется корнем. Корень прочно удерживает зуб в челюсти.

Вот так выглядит зуб изнутри (коронка)



Так выглядят зубы у тех, кто о них заботится. А твои зубы так же хороши? Чтобы убедиться в этом, возьми зеркало и посмотри на них.

Эмаль – это белая и очень твердая часть зуба.

Дентин – это желтая часть зуба, более мягкая, чем эмаль.

Пульпа – здесь находятся нервы и кровеносные сосуды. Благодаря нервам и кровеносным сосудам зуб чувствует тепло и холод. Кровь приносит к зубам питательные вещества. Не зря говорят: «От холода зубы сводит». Все потому, что зубы – это такая же живая часть твоего тела, как рука, нога или нос, например, зубы чувствуют и жару, и холод, значит, они живые, а не просто камешки.

Причины заболевания зубов

А кто знает, есть ли у зубов главный враг? (Кариес.) У кариеса есть союзники: налет и черный камень. Но как ни тверды зубы, они все же могут разрушаться. Сначала на эмали образуются маленькие трещины (показывает схему заболевания зуба).

После еды между зубами и в трещинах остается пища. Под действием микробов остатки пищи гниют, зубы разрушаются и начинают болеть.

Кариес - это маленькая дырочка, которая разрушает, «съедает» костную структуру зуба, если вовремя не обратиться к врачу, то зуб погибнет и его придется удалить. При кариесе происходит скопление болезнетворных микробов, которые способствуют возникновению хронического тонзиллита, ангин, заболеваний сердца и суставов (ревматизм), заболеваний почек и других недугов.

Вот сейчас мы вместе с вами выясним, кто же помогает кариесу разрушать зуб.

Главный враг зубов - кариес. У него есть союзники - налет и черный камень. Сначала появляется налет.

Он действует почти незаметно: поверхность зуба становится слегка желтой и шершавой. Но если ты его не уберешь, то вслед за налетом придет черный камень.

Он сделает зубы некрасивыми и больными. Тут уж кариес ничего не боится, крушит все направо и налево.

Вот что происходит, если ты не чистишь зубы



Игра «Веселый и грустный зубик»

А теперь мы поиграем в. У всех вас на столе есть изображения двух зубиков, грустного и веселого. Я буду вам называть продукты. Если продукт полезен для зубов, вы показываете веселый зубик. Если вреден – грустный.

Продукты: чипсы, сыр, молоко, газированный лимонад, шоколадка, картофель, яблоко, мясная котлета, чупа-чупс, черный хлеб, пирожное, гречневая каша, огурец, лук, конфета.

Опыт «Чистка зубов»

Расчёска - это «зубы». А вата - налёт, остатки пищи. Если водить расчёской слева - направо, справа - налево, вата тянется за расчёской. Но остаётся между зубчиками. Если же проводить расчёской снизу - вверх, вата легко удаляется.

Правила ухода

После каждой еды в узеньких щелочках между зубами остаются крошки. А в пище, которую ты ешь, в воде, которую ты пьешь, и даже в воздухе, которым ты дышишь, всегда полно опасных микробов. Оказавшись вместе с крошками в «уютных» щелочках между зубами, они чувствуют себя там удобно и сытно. Избавиться от них можно только при помощи чего? (Зубной щетки и пасты, флосса- тонкая шёлковая ниточка, при помощи которой можно чистить между зубами)

Чтобы зубы были здоровыми - их надо чистить.

Это люди поняли давно. Чего только они ни перепробовали в поисках подходящего для этого средства. Древние греки использовали золу, толченое стекло с песком. Зубные щетки им служили шерстяные тряпочки, пропитанные медом, а зубочистками - кости животных.

Жители Индии нашли более приятный способ — они жевали древесную кору. Ее мягкие волокна очищали зубы, а выделяемый сок дезинфицировал полость рта и укреплял десны. В странах Азии, чтобы сберечь зубы, их покрывали черным лаком. А жители Ближнего Востока протирали зубы кожурой граната, в Сибири жевали специально обработанную смолу.

В Средние века были изобретены зубные эликсиры, ими полоскали рот. Затем в XVII веке открыли новое средство - соль. Голландского ученого поразило обилие микробов, находящихся у нас во рту, и он принял меры для борьбы с ними...

Протерев зубы солью, он отметил, что число микробов резко сократилось. В XIX веке начали чистить зубы толченым мелом, со временем его стали тщательно растирать, превращая в порошок, похожий на пудру.

Зубная паста появилась только в 20-е годы минувшего столетия. Вот так-то, совсем простая вещь и очень необходимая человеку, а изобрели ее позже, чем автомобиль, паровоз и многое другое.

Мы с вами чистим зубы сколько раз в день?

Давайте вместе подумаем о правилах, которые нам помогают сохранить зубы здоровыми:

1. Чистить зубы следует 2 раза в день (утром и вечером).
 2. Зубная щетка должна «ходить» не только слева направо, но и сверху вниз. (Дигра-имитация «Как правильно чистить зубы»).
 3. Полоскать рот после еды.
 4. Чистить зубы зубной пастой - это необходимое средство личной гигиены (гигиеническая и лечебно-профилактическая).
 5. Иметь свою собственную, индивидуальную зубную щетку, никогда не чистить чужой, менять зубные щетки через 2-3 месяца.
 6. Регулярно посещать стоматолога (2-3 раза в год).
 7. Не увлекаться сладким.
 8. Правильное питание (больше овощей и фруктов, молочных продуктов).
 9. Нельзя есть одновременно холоднее и горячее, или пить горячее после холодного (возникнут трещины).
 10. Не ковырять в зубах острыми металлическими предметами (булавками, иглками).
 11. Нельзя грызть зубами орехи, леденцы, кости, ногти и т. д.
 12. Если неправильный прикус, нарушается функция жевания, глотания пищи, это приводит к плохой работе желудка и кишечника.
 13. Неверно распределенная нагрузка на зубы - к пародонтиту - (заболевание десен).
- Мы с вами назвали все правила, которые помогут сохранить наши зубы.

Обобщение материала

Ситуации «Правильно ли я делаю?»

Ребятам предлагается разложить ситуации

Следует	Не следует
После каждого приема пищи полоскать рот теплой кипяченой водой	Небрежно относиться к гигиене зубов и полости рта
Чистить зубы 2 раза в день утром и вечером	Игнорировать посещение врача – стоматолога
Использовать дополнительные средства для чистки зубов	Разрывать орехи, твердые конфеты и леденцы
Тщательно выбирать зубную щетку и менять её 1 раз в 3 месяца	Злоупотреблять сладким
Очищать поверхность языка	Употреблять холодное после горячего и наоборот
Употреблять свежие овощи и фрукты, тщательно мыть их перед употреблением	

2 раза в год посещать стоматолога	Использовать острые металлические предметы (иголки, булавки) для удаления остатков пищи
-----------------------------------	---

Рефлексия.

У вас на столах лежит рисунок здорового крепкого зуба. Давайте оживим его и покажем, какое настроение будет у него, если все будет в порядке, если зубы ваши будут здоровыми. (Дети рисуют на картинках-зубах). А теперь переверните на другую сторону и посмотрите. У некоторых ребят стоят цифры и буквы на рисунках. Давайте расположим цифры от 1 до 8 в порядке возрастания и прочитаем получившееся предложение (БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!). Остальные прикрепляют улыбающиеся зубы на доску.

Занятие Уход за волосами

Цель:

Вспомнить и расширить основные знания и умения по уходу за волосами.

Задачи:

- Познакомить ребят со строением волоса и правилами ухода за волосами.
- Обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, помочь осознанию необходимости гигиенических процедур.
- Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

Вопросы занятия:

- Назначение волос.
- Правила ухода.
- Причины заболевания волос.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, схема «Строение волос», схема «Типы волос», таблица для заполнения «Мои волосы».

Ход занятия

Организационный момент

Здравствуйтесь дорогие ребята! Я рада вас приветствовать на нашем занятии.

Сегодня у нас с вами необычное занятие. А тема сегодняшнего занятия вы мне скажите сами, когда отгадаете ребус



Волосы.

Скажите, зачем нам нужны волосы? (ответ детей) Правильно для украшения и защиты головы от охлаждения и перегрева.

Вступительное слово

Волосы - прекрасное украшение человека в любом возрасте и во все времена. Густые, блестящие, здоровые волосы украшают человека. И вполне естественно желание каждого - девушки либо юноши, выглядеть красивым и иметь аккуратную причёску.

Прическа же придаёт внешности своеобразие. Выбирая причёску можно найти свой стиль, подчеркнуть достоинства и по возможности скрыть недостатки внешности.

Основная часть занятия

Эксперимент «Строение волоса»

Задание 1.

Рассмотрите волос на схеме.



Затем рассмотрите свой волос. Внимательно исследуйте его толщину, цвет, целостность кончика, гладкость, жирность. Сделайте вывод.

Вывод: Исследование показало, что каждый волос имеет стержень (над кожей) и корень (под кожей) т.е. луковица волоса. У основания луковицы волос толще, чем на конце. Конец может быть расщеплённым.

Задание 2.

Проводя аккуратно пальцами от луковицы к концу, что ощущаете? (Гладкость.)

А в обратном направлении? (в обратном направлении ощущается шероховатость, так как передвижению пальца мешают чешуйки.)



Вывод: Наружный слой волоса состоит из мелких чешуек (роговых пластинок), которые располагаются в виде черепицы, и служит защитной оболочкой.

Ответьте на вопросы

- Что вы почувствовали при вырывании волоса? (Боль. Это говорит о том, что к корню волос близко подходят нервные окончания.)
- А если с силой вырвать волос - что можно увидеть? (Кровь. Рядом располагаются и кровеносные сосуды.)
- Есть такое выражение «Волосы стали дыбом». Почему так происходит, как вы думаете? (Стержень волос над кожей может располагаться прямо или под углом: волосяная мышца при сокращении приводит волос в вертикальное положение.)
- Иногда выпадают волосы, почему это происходит? (Волос может выпадать и замещаться новым. Ежедневно у человека выпадает 50-100 волос, одновременно такое же число вырастает вновь. Иногда волосы начинают выпадать. Причиной могут служить хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, заболевания щитовидной железы. В числе других причин – недостаток в пище витаминов.)

Это интересно! Количество волос на голове человека от 100 до 150 тыс. Ежедневно выпадает до 50 волос. В среднем за год волосы вырастают на 15 см, примерно по 1-1,5 см в месяц. Живет волос от 2 до 6 лет. Цвет волос определяется количеством пигмента.

Различают несколько десятков оттенков цвета волос. Блеск и эластичность зависят от жира, выделяемого сальными железами.

А вы знаете какие типы волос существуют?

Схема-опора «Типы волос»

Жирные	Нормальные	Сухие	Смешанного типа
Непрочные, густо смазанные салом, легко слипаются. На второй день после мытья теряют пышность, становятся липкими, мало держат прическу. Кожа головы покрыта крупной, жирной перхотью. Это вызвано чересчур интенсивной работой сальных желез, при которых волосы покрываются пленкой. И, так как к сальной пленке грязь прилипает быстрее, волосы требуют более частого мытья.	Прочные, эластичные, умеренно смазанные салом. Поскольку функции волос не нарушены, мыть волосы следует один раз в неделю.	Тонкие, тусклые, легко рвутся на концах, часто секутся, плохо расчесываются. На коже головы появляется мелкая, сухая перхоть. Все это говорит о недостатке влаги в стержнях волос и недостатке жира в коже головы. Такие волосы необходимо регулярно подстригать, иначе они приобретут нездоровый вид.	Корни волос становятся жирными через 2-3 дня, кончики – ломкие, сухие и тусклые. Это может случиться в результате излишнего мытья жирных волос.

Посмотрите на эти картинки и выберите те картинки, на которых показаны прически, которые вам понравились (вывешиваются прически под номерами - лохматые, грязные волосы и красивые прически).

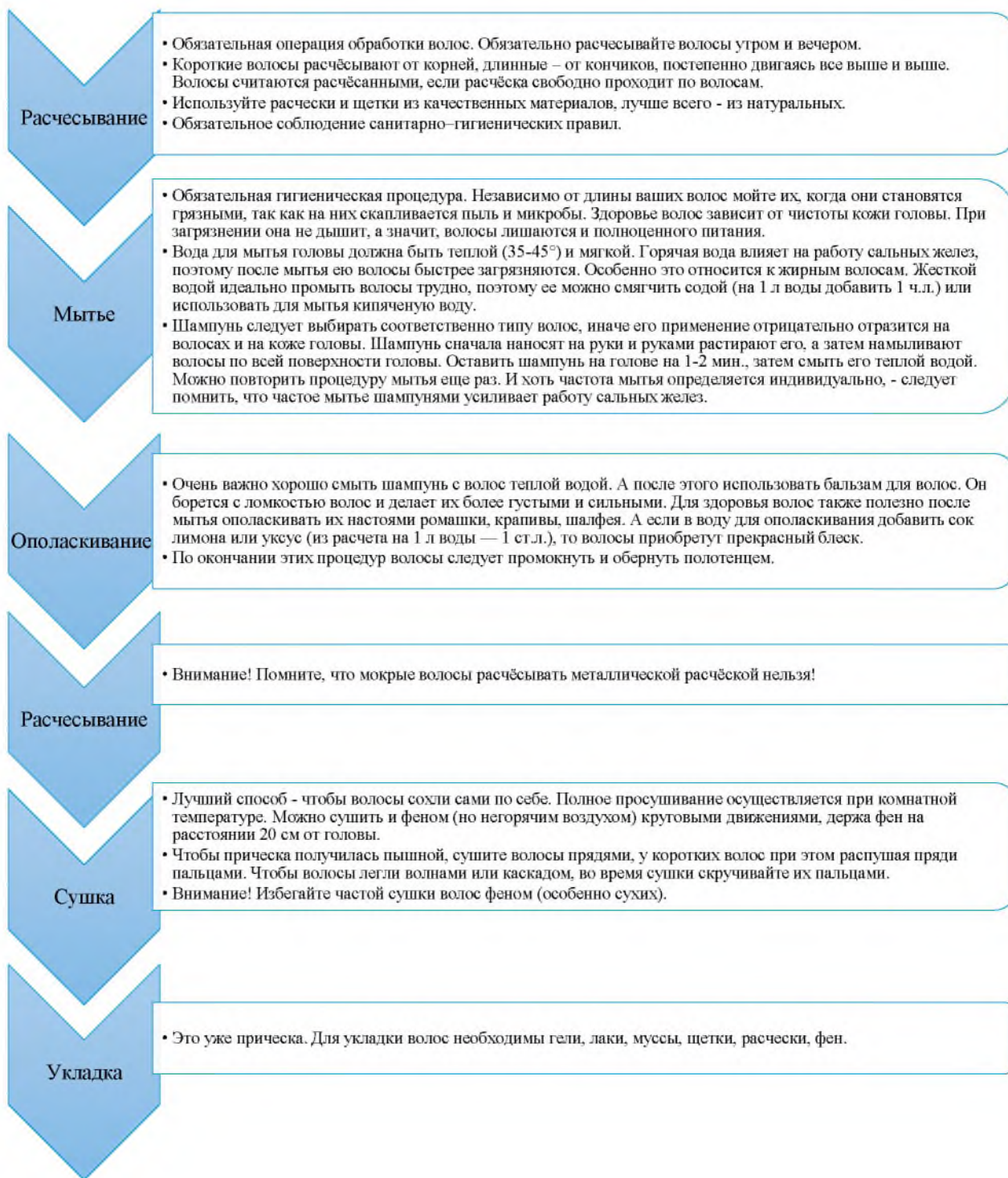
Скажите, почему вы их выбрали? Чем они вам понравились? (ответ детей)

Правильно ребята, потому что они красивые, ухоженные.

Красота волос зависит также от правильного ухода за ними.

В чем заключается правильный уход? (Ответы обучающихся.)

На экране – схема:



Причины заболевания волос

Ответьте на вопрос:

Что еще влияет на рост, состояние и внешний вид волос?

Причины могут быть различные и их можно разделить на внутренние и внешние.

К внутренним причинам относятся: 1) кожные заболевания (фурункулез, микоз и др.); 2) интоксикация организма; 3) заболевания инфекционного характера (тиф, сифилис и др.); 4) послеоперационный период; 5) лекарственная аллергия; 6) расстройства нервной

системы, гормональная дисфункция; 7) дефицит витаминов и микроэлементов (например, железа, серы, цинка, витаминов А, Е и др.); 8) облучение; 9) нарушение функций желудочно-кишечного тракта.

К внешним относятся окрашивание волос, обесцвечивание и длительное использование тесных головных уборов, постоянное трение о какой-либо предмет (например, у детей наблюдается выпадение волос на затылке при трении о подушку), различные травмы и неправильный уход частое использование щелочного мыла, горячего фена, грубое расчесывание (металлическими и некачественными деревянными расческами с заусенцами), солнечная повышенная активность в сочетании с сухим ветром (на море), а также длительное ношение одного вида прически (конский хвост, начес) и пробора. Неправильный уход приводит к тому, что волос изменяет свою структуру и начинается «сечка», то есть волос расщепляется.

Обобщение материала

И для закрепления новых знаний ответим на вопросы

Мои волосы

Цвет волос	
Целостность кончика	
Тип волос	
Рекомендации	

Рефлексия «Светофор»



Занятие Уход за одеждой

Цель:

Отработка навыков по уходу за одеждой.

Задачи:

- Сформировать представления об основных правилах ухода за одеждой.
- Воспитывать трудолюбие, аккуратность, ответственность, бережное отношение к одежде, самостоятельность.
- Воспитывать умение доводить начатое дело до конца.
- Способствовать стремлению следить за внешним видом, сохранностью своей одежды.

Вопросы занятия:

- Требования к одежде.
- Правила ухода и хранения одежды.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, корзина с бельем разного цвета, поднос с моющими средствами для стирки (стиральный порошок, гель для стирки,

капсулы, хозяйственное мыло, отбеливатель, пятновыводитель, ополаскиватель), модель со стиральной машинки, тазик, памятка «Ярлыки на одежде».

Ход занятия

Организационный момент

Вступительное слово

Есть такая пословица «Кто в чистой одежде – тому и уважения больше» и такая есть «Каков человек – такова и одежда». Как бы ни был нарядно одет человек, но, если на одежде у него грязные пятна, вряд ли он будет выглядеть опрятно и красиво. Внешний вид – это то, что сразу бросается в глаза и очень многое говорит о человеке.

Давайте посмотрим на эти картинки, где изображены дети. Расскажите ваши впечатления о этих детях.



Каждому из нас необходимо помнить известную русскую пословицу: «Встречают по одежке, провожают по уму». Ум, духовное богатство – главное. Но встречают то, по одежке! Поэтому нужно выглядеть всегда хорошо.

Итак, все мы хотим выглядеть хорошо одетыми и воспитанными людьми. Что для этого необходимо?

Предлагаю на выбор несколько ответов. Какой из них вы считаете правильным?

(Ответы детей.)

- Надо иметь много денег, чтобы покупать дорогие вещи.
- Покупать только заграничную одежду, она лучше.
- Не покупать вещи в магазине, а шить самим или в ателье.
- Следить за модой, носить только модные вещи.
- Надо, чтобы никто не мешал нам носить то, что мы хотим.

Разные ответы вы выбрали. Но они практически все неправильные. Как же ответить на поставленный вопрос? Наверное, лучше всего так: чтобы быть всегда хорошо одетым, надо иметь вкус. Существует несколько простых, но важных правил, которых придерживается человек с хорошим вкусом. И мальчишкам, и девчонкам следует помнить, что красиво и модно бывает одет тот, чья одежда соответствует возрасту, особенностям внешности, времени года и температуре воздуха, предстоящим занятиям и обстановке. Быть хорошо одетым вовсе не значит носить дорогую одежду.

Основная часть занятия

Скажите, для чего человеку нужна одежда? (Согревает, оберегает, защищает, украшает.)

Одежда имеет большое значение в жизни человека. Она согревает его, скрывает недостатки фигуры, украшает. Представить человека без одежды невозможно. В ней он учится, работает, занимается спортом, отдыхает. Для того чтобы вещи, которые мы носим, служили дольше, за ними нужно правильно ухаживать.

Когда-то давно единственной одеждой человека была шкура животного. С развитием цивилизации у человека стало появляться всё больше и больше одежды из различных тканей. Теперь у человека возникает вопрос – как сохранить одежду?

В древнеегипетских папирусах был найден иероглиф, называется он «две ноги в воде». Так обозначалась стирка, древние египтяне стирали и полоскали своё бельё ногами, без нужных наклонов.

В Древнем Риме тоги привязывали к длинной палке верёвками и опускали в бурный Тибр. Под действием быстрого течения одежда оставалась на поверхности, а грязь уносилась с пузырьками.

В Древней Руси грязь из одежды выколачивали специальными палками – клали одежду на камень у реки и били по ней колотушкой. От удара частички грязи выбивались из одежды и вымывались водой. Хозяйки всеми силами старались беречь одежду, чтобы домочадцы выглядели чистыми и аккуратными. Хранили одежду в сундуках. Бережливость и аккуратность во все времена и у всех народов считалась добродетелью человека – его большим достоинством. Срок носки одежды зависит от аккуратности человека, правильного ухода за ней. Чтобы одежда долго носилась и сохраняла при этом хороший внешний вид, о ней нужно заботиться.

Что значит заботиться об одежде? (ответы детей)

Давайте сформулируем кратко основные правила ухода и хранения одежды.

- чистка одежды;
- ВТО;
- хранение.

Упражнение «Ярлыки»

Купив себе очередное платье или футболку можно увидеть ярлычок, на котором изображены знаки. Как вы думаете, что эти знаки обозначают? Предлагается ребятам прочитать несколько ярлыков.



1	2	3
1. Деликатная стирка при температуре 40	1. Ручная стирка, при температуре 40	1. Стирать при температуре 30
2. Не отбеливать	2. Не отбеливать	2. Не отбеливать
3. Не сушить в машине	3. Утюжить при средней температуре	3. Не утюжить
4. Утюжить при низкой температуре	4. Не подлежит химчистке	4. Не подлежит химчистке
5. Не подлежит химчистке	5. Не сушить в машине	5. Не сушить в машине

Упражнение «Алгоритм стирки одежды»

Давайте подумаем, что нужно нам сделать чтобы постирать одежду?

В корзине для белья лежит разного цвета хлопковая одежда, на подносе стоят разные моющие средства для стирки (стиральный порошок, гель для стирки, капсулы, хозяйственное мыло, отбеливатель, пятновыводитель, ополаскиватель), модель со стиральной машинки, тазик. Ребята составляют алгоритм стирки одежды с демонстрацией приемов.

1. Вынуть забытые в карманах предметы
2. Разобрать вещи по цвету, по виду, по степени загрязнения
3. Обработать пятна пятновыводителем
4. Сильно загрязненное белье замочить
5. Выбрать вид стирки
 - А) Машинная (действия согласно инструкции стиральной машинки)
 - Б) Ручная
6. Выстиранные вещи прополоскать в теплой, а затем в холодной воде
7. Встряхнуть и повесить сушить

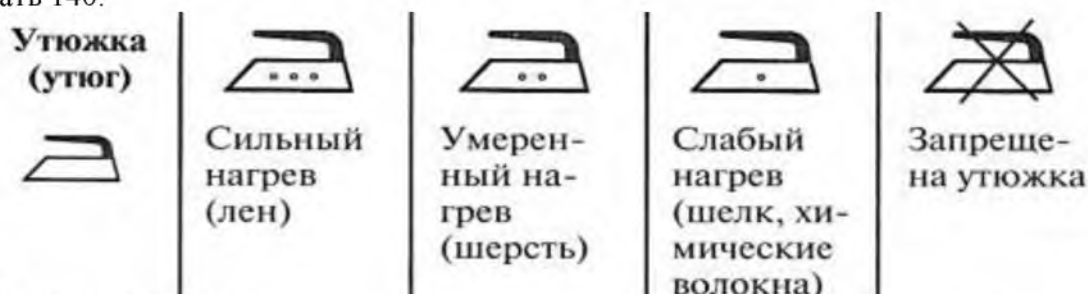
Глажение

Для глажения белья и одежды в доме должна быть специальная гладильная доска и утюг.

Никогда не перегревайте утюг: это может привести к порче изделий. Температуру утюга без терморегулятора проверяйте на кусочке ткани, которую предстоит гладить, или попробуйте сначала прогладить подгибы, швы, внутренние складки.

Утюжить можно только чистое бельё. Горячий утюг «проявляет и закрепляет» даже малозаметные пятна. После глажения надо дать вещам остыть и только после этого сложить в шкаф, так как тёплое бельё опять помнётся.

Режим глажения обозначают следующими символами: при высокой температуре, при средней температуре, при низкой температуре, а также запрет на глажение. Встречается также символ утюга без точек внутри – это означает что температура глажения не должна превышать 140.



Хранение одежды

Перед хранением одежду надо обязательно почистить. Для этой цели можно использовать различные щетки. Одежду повесить на плечики и дать ей проветриться. Размер плечиков должен соответствовать размеру одежды (если они шире, чем надо – рукава деформируются, если уже – плечи провисают). Необходимо застегнуть на одежде все пуговицы и молнии. Длинное платье рекомендуется хранить, перекинув через брючную перекладину плечиков. Трикотажную одежду, наоборот, на плечики не вешают, чтобы не вытянулась, её складывают в шкаф. Хранить одежду необходимо в сухих, проветриваемых помещениях, будь то шкаф или комната-гардероб. Нежелательно хранить рядом с одеждой вещества, обладающие специфическим запахом. Разве что специальные ароматизаторы, призванные отпугнуть вредителей (например, моль) и создать приятную атмосферу в помещении.

Обобщение материала

Ситуационные задачи «Уход и хранение одежды»

1) Вова, придя из школы заметил, что на нижней части брюк есть капельки грязи. Что ему можно посоветовать?

Придя из школы, не стоит сразу вешать брюки в гардероб. Хорошо бы взять щетку и почистить брюки, особенно тщательно их нижнюю часть. Если погода была дождливой и брюки намочили, тогда стоит дать им высохнуть и только после этого почистить щеткой. Хорошо вычищенные брюки можно отутюжить, особенно в тех местах, которые вытянулись (обычно на коленях).

2) Маше нравилась ее новая школьная одежда, что она решила в ней погулять. Во время прогулки ей встретилась подружка со своей собакой. Когда Маша пришла домой с прогулки то увидела, что на одежде есть пятна от лап собаки и прилипшая шерсть. Что посоветуете?

После школы нужно сразу переодеться с другую одежду (для дома или для прогулок). Снятую одежду убрать в шкаф, если она чистая, для того чтобы она осталась опрятной.

Шерсть животных можно убрать с помощью жесткой щетки или резиновой щетки, которые предназначены для притягивания к себе шерстинки.

Пятна на одежде застирать.

3) Вася попал под дождь и весь вымок. Что ему нужно сделать с мокрой одеждой?

Вешать в шкаф мокрую одежду нельзя. Необходимо встряхнуть и повесить на плечики, чтобы она высохла.

Рефлексия

Занятие Уход за обувью

Цель урока:

Закрепить и обобщить знания детей об уходе обувью.

Задачи:

- Различать обувь по виду и назначению, подбирать обувь по сезону.
- Формировать навыки ухода за обувью.
- Способствовать развитию общей и мелкой моторики.
- Воспитывать доброжелательные отношения и партнёрские качества.

Вопросы занятия:

- Обувь по виду и назначению.
- Уход за обувью.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, карточки для выполнения заданий, картинки с изображением обуви, крем и щётки для чистки обуви.

Ход занятия

Организационный момент

Вступительное слово

На столе находятся конверты с разрезными картинками. Дети собирают предметы обуви из частей, называют их, классифицируют понятия обуви.

- Дети, какой предмет у вас получился? Что это? (Тапки, сапоги, туфли, босоножки, ботинки, кеды – это как называется? (Обувь.)

Основная часть занятия

Загадки про обувь

Внимательно послушайте загадки и отгадайте их

На улицу не ходим

Ни летом, ни зимой.

Зато без – нас ни шагу,

Когда придешь домой. (Тапки)

Два братца
Не могут расстаться:
Утром – в дороге,
Ночью – на пороге. (Сапоги)

Всегда шагаем мы вдвоем,
Похожие, как братья,
Мы за обедом — под столом,
А ночью — под кроватью. (Туфли)

Отгадай загадку — кто мы:
В ясный день сидим мы дома.
Если дождь — у нас работа:
Топать, шлепать по болотам. (Резиновые сапоги)
А кто скажет, для чего нам нужна обувь?

- Обувь служит человеку для предохранения его ног от травм, а также согревает ноги, что защищает нас от переохлаждения и простудных заболеваний. Обувь, как и одежда, должна быть удобной. Кто из вас знает, где шьют обувь? (Обувь шьют на обувной фабрике.)

Верно. Обувь шьют из разных материалов. Ребята, из чего делают обувь? (Из кожи, резины, замши, войлока.)

Умеете ли вы выбирать обувь, подходящую к времени года?

Педагог выставляет предметные картинки с изображением различной обуви и сюжетные картинки с временами года; предлагает детям разложить обувь соответственно времени года.

Время года	Виды обуви по сезону	Название
Зима	зимняя	Валенки, тёплые сапоги, ботинки.
Лето	летняя	Босоножки, туфли, сандалии, сланцы, кроссовки.
Осень, весна	осенне-весенняя или демисезонная	Сапоги, ботинки, резиновые сапоги.

Игра «Какая обувь?».

- Обувь из кожи какая? - ... (кожаная); из резины? из вельвета? из материи? из меха? из замши? из войлока? покрытая лаком? - ... (лакированная).
- Какую обувь делают из резины? (Сапоги, галоши.)
- Из войлока? (Валенки.)
- Из кожи? (Туфли, ботинки, сапоги, босоножки, сандалии, кроссовки.)
- Из замши? (Туфли, ботинки, сапоги.)
- Из материи? (Тапочки, кеды.)
- Что у вас на ногах в данный момент?

Физкультминутка.

Вы обуты в резиновые сапоги. Изобразите, как вы шагаете по лужам.

На вас – кроссовки. Выходим на зарядку: потянулись, подпрыгнули, изобразили бег на месте.

На ногах у вас тапочки. Неслышно ходим по комнате.

Средства и приспособления для ухода за обувью.

Чтобы правильно и хорошо ухаживать за обувью существуют средства и приспособления. Подойдите к демонстрационному столу и давайте рассмотрим средства и приспособления для ухода за обувью.

- Обувная щётка
- Щётка для замши
- Ластик
- Обувной крем
- Обувной воск
- Карманная губка для полировки
- Бархатка

Перед использованием любого средства для обуви необходимо прочитать инструкцию и соблюдать правила безопасности.

Техника безопасности.

- Работаем аккуратно, чтобы обувной крем не попал на одежду, в глаза и рот.
- После работы убрать инвентарь, вымыть руки.

Повседневный уход за обувью (педагог показывает, как надо чистить обувь, сопровождая показ словесной инструкцией):

1. Кожаная:

- очистить от пыли и грязи
- почистить обувной щеткой
- отполировать тряпочкой

2. Замшевая:

- очистить от грязи ластиком
- почистить специальной жесткой щеткой

3. Тканевая:

- чистить жесткой щеткой (сухую)

4. Резиновая:

- помыть
- просушить

Уход за мокрой обувью:

1. Кожаная: вымыть, вытереть, набить газетной бумагой мысок, высушить (не ставить на батарею – от этого она ссыхается и деформируется).
2. Замшевая: набить мысок газетой, высушить, почистить щеткой.
3. Тканевая: вымыть с мылом или порошком, набить газетой, высушить меняя бумагу.
4. Валяная: высушить около батареек.

Практическая часть

Педагог предлагает выполнить задание: Лене взять со стола средства и приспособления для ухода за кожаной обувью; Вове - для ухода за текстильной обувью; Саше - для ухода за резиновой обувью; Диме – для ухода за замшевой обувью.

Подготовка обуви к сезонному хранению:

1. Очистить от пыли и грязи.
2. Если нужно – отремонтировать.
3. Смазать обувным кремом или касторовым маслом.
4. Набить мысок газетой.
5. Положить в коробку или завернуть в бумагу и положить в пакет.
6. В зимнюю обувь положить средство от моли.
7. Хранить в темном, сухом месте.

Практическая часть

Ребята, приглашаю поучаствовать в конкурсе. Каждому я даю газету и пару обуви. Эта обувь вымыта, высушена. Необходимо под музыку, выполняя произвольные движения одной рукой скомкать один лист газеты, затем другой рукой другой лист газеты. И набить мысок обуви газетой и убрать её в коробку. Посмотрим, кто быстрее?

Обобщение материала

А сейчас внимание на экран. Давайте попробуем расставить правильный порядок действий ухода за кожаной обувью. Если кто-то будет говорить неправильно, то вы услышите звук.

«Е»- Почистить обувной щёткой.

«К»- Очистить от грязи и пыли.

«М»- Отполировать губкой или шерстяной тряпкой.

«Р»- Нанести крем.

1. К - Очистить от грязи и пыли.
2. Р - Нанести крем
3. Е - Почистить обувной щёткой.
4. М - Отполировать губкой или шерстяной тряпкой.

Молодцы!

Рефлексия

Предлагаю каждому закончить предложение, используя карточку:

-Я научился...

-Я выполнял задание...

- Было интересно...

- Я расскажу родителям...

Занятие Гигиена жилища

Цель:

Формировать представление о значении чистоты и порядка в помещении, о вреде пыли и грязи с целью подготовки к самостоятельной жизни.

Задачи:

- Способствовать развитию имеющихся навыков по уходу за жилыми помещениями, совершенствовать навыки культуры труда.
- Воспитывать аккуратность и чистоплотность у детей.
- Способствовать развитию общей и мелкой моторики.

Вопросы занятия:

- Виды помещений в доме.
- Микроклимат помещений.
- Экология жилища.
- Виды уборки.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, веник, совок, ведро для мусора, таз, ведро для мытья пола, тряпки.

Ход занятия

Организационный момент

Вступительное слово

Большую часть своего времени современные люди пребывают в помещении. Тут они спят, едят, работают, учатся и отдыхают. Поэтому помещения должны соответствовать определённым гигиеническим нормам: быть просторными, сухими, тёплыми и светлыми.

Давайте же поговорим о доме человека и посмотрим, как влияет состояние его помещений на наше здоровье.

- Миллиарды лет тому назад древнему человеку пришлось искать себе дом. Как вы думаете, почему? (Глобальное похолодание климата, непогода, хищники, враги из других племён).

- Каким же был первый дом человека? (Пещера, очаг, шкуры).

С тех пор прошло много-много лет. Внешний вид человека и его жилища изменился. Человек придумывал – как устроить свой дом покрепче (чтобы устоял в любых стихиях), удобнее, просторнее, комфортнее. Человек придумал прочные и красивые строительные материалы, мебель, бытовые приборы, предметы интерьера. Дом с тех пор очень изменился! Давайте совершим виртуальное путешествие во времени и посмотрим, какими были эти метаморфозы.

Основная часть занятия

Просмотр презентации «Древние и современные архитектурные конструкции, и жилые помещения»

Жилище прошло большой путь развития от примитивных пещер и шалашей древнего человека к величественным и комфортабельным многоэтажным зданиям современной эпохи.

Человек проводит в жилище значительную часть жизни, поэтому микроклимат помещения влияет на здоровье человека, его эмоциональное состояние, работоспособность и на весь быт.

Микроклимат помещений - обстановка, в которой человек существует в собственной квартире. Микроклимат жилища складывается из четырех компонентов: температуры, влажности, свежести и чистоты воздуха. Если все эти параметры находятся в норме, то человек чувствует себя уютно, комфортно.

Свежесть воздуха. В результате дыхания, кашля, чихания, приготовления пищи в воздух попадают микробы, дым, пыль. Возникает удушье, кружится голова, даже потеря сознания. Нужно почаще проветривать помещение: открывать форточку и включать вытяжку.

Влажность воздуха. Если воздух в помещении очень сухой, то возникают трудности с дыханием, пересыхает кожа, страдают люди с аллергией. Нужно чаще делать влажную уборку и использовать приборы – увлажнители воздуха.

Температура в доме не должна быть выше двадцати двух градусов по Цельсию, так как наиболее комфортной температурой для организма человека считается 18-22 градуса, что не позволяет перегреться, или переохладиться.

- Как часто надо проветривать помещение?

1. Проветривать комнату нужно каждый день.
2. Продолжительность этой процедуры - не менее 10 минут.
3. Продолжительность сквозного проветривания - не более 2-3 минут.
4. Не следует оставлять окна постоянно открытыми. Из-за этого не только теряется большое количество тепла, но и из-за переохладения может появиться плесень около окон и дверей.

5. Спальню лучше всего проветривать по утрам, чтобы скопившаяся за ночь влага не оседала на стенах и мебели.

Ответь на вопрос:

- Как влияет воздух в помещении на здоровье людей?

В помещении, где собирается много людей, трудно дышать, в воздухе становится меньше кислорода. Портит воздух, делает его непригодным для дыхания и табачный дым. В воздухе помещения всегда есть пыль. Если прибирать редко, то пыли становится много. При разговоре, кашле и чихании больных людей в воздух попадают микробы. Вдыхаемая человеком пыль, вызывает кашель, а микробы могут привести к болезням).

• Что может случиться, если люди, проживающие в доме, не поддерживают чистоту и порядок?

Могут появиться инфекционные заболевания: чесотка, педикулез, дизентерия. Чистота в помещении – показатель культуры проживающих в доме людей).

Не зависимо от того, где вы живете, в квартире или частном доме, в деревне или в городе, соблюдение гигиены и чистоты в вашем доме должно быть вашим главным правилом. Ведь нет ничего лучше, чем придя с работы или с учебы, ощутить тепло и уют родного очага.

- Перечислите, чем можно собрать пыль? (*салфеткой, веником, пылесосом*).
- Как вы думаете, влияют ли материалы, из которых сделаны стены дома, мебель и материалы для ремонта на здоровье людей, которые там живут?

Экология жилища.

К сведению, природные материалы (дерево, камень, глина, саман, ракушечник, песок, солома и т.п.) считаются экологически чистыми, т.е. безопасными для здоровья человека.

Назовите, какие материалы в вашем доме, в наших группах экологически чистые (деревянная дверь, оконные рамы, мебель). А какие материалы синтетические? (Линолеум, минеральная вата, ламинат, пластиковые карнизы, пенопластовый потолок). Обратите внимание: если натуральные материалы безопасны для человека, то синтетические, искусственные могут влиять неблагоприятно на здоровье, вызывая аллергию. Все материалы, которые использовались для ремонта класса имеют сертификат (подтверждение) соответствия санитарно-гигиеническим требованиям и нормам безопасности здоровья и эксплуатации в детских учреждениях.

Работа с пословицами

Поговорим о чистоте. Объясните, как вы понимаете смысл пословиц:

Чисто не там, где убирают, а там, где не сорят. (необходимо поддерживать в комнатах чистоту, и нам не придется выбиваться из сил во время уборки).

Каждой вещи – своё место. (Откуда взяли – туда и положили). Если вы всегда будете следовать этому правилу (и с одеждой, и с книгами, и с дисками), то комнаты постоянно будут иметь опрятный вид.

Никогда не откладывайте на завтра то, что можно было сделать ещё сегодня. Выделите себе для уборки один день в неделю и регулярно, именно в этот день, не пропуская и не перенося, наводите в своей комнате чистоту.

Виды уборки

Заполнение таблицы

Ежедневная	Еженедельная	Ежемесячная	Генеральная уборка
Мытье посуды, сбор пакетов с мусором из мусорных корзин; влажная уборка линолеумных, керамических,	Полировка мебели, иных деревянных предметов интерьера; удаление устойчивых загрязнений, пятен с полов; мойка	Чистка плинтусов; сухая чистка мягкой мебели; протирка жалюзи; мытье окон (в теплый период года); удаление пыли	Не имеет специального периода повторения и подразумевает полное, без каких-либо

<p>мраморных, паркетных и прочих полов; сухая чистка ковровых покрытий; удаление пыли с оргтехники; полировка зеркал, стеклянных поверхностей; удаление пыли с подоконников; влажная уборка и дезинфекция в санитарно-гигиенических комнатах, чистка сантехники.</p>	<p>мусорных корзин; удаление пыли и загрязнений с оконных рам и подоконников; удаление пыли и загрязнений с дверей; сухая чистка мягкой мебели и ковровых покрытий.</p>	<p>и загрязнений с проводов, кабелей, телефонных шнуров, розеток, электрошнуров.</p>	<p>пропусков, наведение чистоты и порядка, с полной или частичной ревизией имущества и оборудования.</p>
--	---	--	--

Просмотр фрагмента мультфильма «Домовёнок Кузя»

Игра «Хорошо и плохо»

- Девочка Наташа подметает полы в комнате
- Кузя выбрасывает мусор в окно
- Кузя перевернул банку с краской
- Нафаня убирает, а Кузя ленится
- Б.Яга делает уборку
- Кузя считает добро

Практическая часть

Какие предметы необходимы нам при уборке в доме?

(Веник, совок, ведро для мусора, таз, ведро для мытья пола, тряпки).

Уборка пыли.

Чистка ковра.

Подметание пола.

Мытье полов

Полировка зеркала.

Обобщение материала

- Объясните поговорку: «Впусти меня в свой дом, и я скажу какой ты».
- От чего зависит комфорт в доме?
- Что надо делать для того, чтобы в доме было светло, тепло и чисто?
- В каких помещениях необходимо ежедневно проводить влажную уборку? (кухня, санузел).

Рефлексия

- Как вы думаете, насколько серьёзна тема занятия?
- Что нового вы узнали? Что понравилось больше всего?
- Пригодятся ли вам в жизни эти знания?

Цель:

Дать общее представление о гигиене питания.

Задачи:

- Формировать знания о правилах здорового питания.
- Учить детей на практике применять эти знания, уметь контролировать свои дела и поступки без напоминаний взрослых.
- Воспитывать бережное и ответственное отношение к своему здоровью.

Вопросы занятия:

- Рациональное питание.
- Хранение продуктов.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, карточки «Продуктовая корзина».

Ход занятия**Организационный момент****Вступительное слово**

Древним римлянам принадлежит мудрое изречение: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Превращение еды в самоцель вредно. К своему здоровью нужно быть внимательным каждый день. «Что имеем, не храним, потерявши плачем». Поэтому, чтобы не оказаться под колпаком у болезни надо настойчиво и регулярно, изо дня в день, «зарабатывать» здоровье во имя собственной жизни – полноценной, долгой и счастливой. Нельзя сохранить свое здоровье, не выполняя правил личной гигиены

Дайте обоснование пословицам и поговоркам.

- «Кто долго жует – тот долго живет»;
- «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу»;
- «Сытое брюхо на ученье глухо»;
- «Когда я ем я глух и нем».
- «Холод не терпит голод».

Основная часть занятия**Беседа**

-Сколько раз в день нужно принимать пищу? (*Четыре раза в день.*)

-Сколько часов перерыв между приемами пищи? (*Через 3-4 часа, в одни и те же часы маленькими порциями.*)

-Какой должна быть пища? Как вы думаете, какую принимать пищу должен человек, чтобы получить все необходимые питательные вещества. (разнообразной)

Упражнение «Продуктовая корзина»

Из предложенного списка продуктов выберите продукты, необходимые для нормальной жизнедеятельности, обоснуйте свой выбор.

Выберите продукты, необходимые для нормальной жизнедеятельности



Список продуктов: сосиски, рыба, морковь, яблоки, чипсы, колбаса, шоколад, лапша быстрого приготовления, мед, орехи, зеленый чай, молоко, творог, кефир, сок в пакетиках, сухарики, газированная вода и т.д.

Каждый выбирает по два полезных и по два вредных продукта, из них коллективно составляется пирамида рационального питания.

Пирамида рационального питания



Зеленый цвет: полезные продукты, которые необходимо употреблять ежедневно.

Желтый цвет: продукты полезные, но употреблять их необходимо, учитывая возрастные и индивидуальные особенности.

Красный цвет: продукты, которые не полезны, необходимо ограничить их употребление.

Рациональное питание – это разнообразное питание с учётом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды.

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

Рациональное питание является важнейшим условием здоровья человека и его работоспособности.

С пищей человек получает все необходимые элементы, требующиеся для роста и развития и обеспечивающие организм энергией, необходимой для жизнедеятельности.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Рационально питаться – значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все эти вещества.

	<p>Углеводы – Основной источник энергии. Углеводы содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах и фруктах.</p>
	<p>Жиры также являются важным компонентом в питании человека. Они входят в состав клеток и тканей организма и участвуют во многих жизненно важных функциях. Жиры представляют источник энергии, превосходящий другие пищевые вещества, и входят в определенном количестве во многие пищевые продукты (масло, орехи, шоколад, сало).</p>
	<p>Белки служат основным материалом для построения клеток и тканей организма. Источниками белка являются мясо, рыба, яйца, творог, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, горох, рис, орехи.</p>
	<p>Витамины необходимы организму для нормального роста, развития и обмена веществ. Витамины повышают физическую и умственную работоспособность человека и способствуют устойчивости организма к различным заболеваниям. Витамины поступают в организм с пищевыми продуктами животного и растительного происхождения. Главным источником витаминов являются овощи, фрукты и ягоды.</p>

	<p>Минеральные вещества служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Минеральные вещества организм получает с пищей.</p>
	<p>Вода – один из наиболее важных компонентов организма, составляющий 2/3 его массы. Суточная норма потребления жидкости – около 2 л.</p>

Упражнение «Режим дня»

Предлагаю вашему вниманию краткое описание одного дня из жизни школьника. Я попросила одного из своих учеников записать время приема пищи и все продукты, которые он употребил в течение всего дня. Проанализируйте данное описание и укажите, какие правила питания были нарушены.

Описание приёма пищи школьником в течение одного дня.

7.30 – первый приём пищи: бутерброд с колбасой твёрдого копчения и сливочным маслом, кофе с молоком.

10.40- второй приём пищи: две булочки с маком и чай.

11.45 – третий приём пищи: плитка шоколада.

12.50 – четвертый прием пищи: угостили чипсами.

15.00 – пятый прием пищи: пельмени с кетчупом, запил пепси- колой.

15.15-17.00 – сон.

17.05 – шестой приём пищи: жареные пирожки с капустой, чай с сахаром. (Пока я спал, мама нажарила пирожков).

18.00 – седьмой приём пищи: стакан йогурта.

19.00 – восьмой приём пищи: жареная картошка с грибами, стакан молока.

20.00 – девятый прием пищи: грецкие орехи.

21.00 – десятый прием пищи: чай с печеньем.

21.30 – сон.

Нарушения:

Чрезмерное количество приёмов пищи.

Между приёмами пищи очень маленькие промежутки.

В рационе питания кетчуп, пепси-кола, жирная колбаса, продукты вредные для здоровья подростка.

В рационе питания данного школьника много продуктов, содержащих углеводы и жиры, но мало, содержащих белки.

Отсутствуют овощи и фрукты, следовательно, в этом рационе питания не хватает витаминов и микроэлементов.

После приёма пищи в обед школьник сразу лёг спать, что способствовало замедлению процессов пищеварения.

Школьник в течение дня съел много сладкого.

Анкета «Правильно ли вы питаетесь?»

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а еще питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Эта поговорка кратко отражает суть проблемы. Проблемы излишнего веса, нервных заболеваний, различных кожных высыпаний, заболеваний желудочно-кишечного тракта возникает только у тех, кто питается неправильно.

Попробуйте узнать о себе больше.

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?

- А) всегда, круглый год – 5 баллов
- Б) иногда, когда заставляют – 2 балла
- В) никогда – 0 баллов.

2. Сколько раз в день вы едите?

- А) 4-6 раз – 5 баллов
- Б) 3 раза – 3 балла
- В) 2 раза – 0 баллов
- Г) 8-7 раз, сколько захочу – 0 баллов.

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

- А) ежедневно, несколько раз – 5 баллов
- Б) 2-3 раза в неделю – 3 балла
- В) очень редко – 1 балл
- Г) никогда – 0 баллов.

4. Когда и что вы едите на ночь?

- А) мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл
- Б) кашу молочную в 9 часов – 2 балла
- В) стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов
- Г) ем, когда захочу и что захочу, до 11 часов – 0 баллов.

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- А) иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл
- Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов
- В) все это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов
- Г) ем иногда, или, когда заставляют – 2 балла.

Подсчитывается количество баллов.

- Если вы набрали **13-15 баллов**, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.
- Если вы набрали **9 – 12 баллов**, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботиться кто-то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.
- **0 – 9 баллов**. Вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.

Хранение продуктов

Для того чтобы пища принесла максимальную пользу, важно не только соблюдать правильный режим питания и подбирать необходимые рационы, но и правильно хранить и

готовить ее. О санитарно-гигиенических требованиях к хранению пищевых продуктов рассказывает врач санэпидстанции.

Врач санэпидстанции.

Большинство скоропортящихся продуктов хранят на холоде. Однако надо иметь в виду, что холод убивает не микробов, а лишь задерживает их размножение.

Пища должна быть по возможности свежеприготовленной и обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом.

Овощи и фрукты должны при употреблении тщательно очищаться, мыть их надо водопроводной водой, а еще лучше кипяченой водой. Обязательно необходимо смотреть на срок годности и на дату выпуска на упаковке продукта.

Обобщение материала

Карточки индивидуально. Задание: Составьте меню на один день: завтрак - углеводы-белки –жиры; обед – углеводы-белки –жиры; полдник – белки и углеводы; ужин – белки и углеводы.

Рефлексия (фронтальная беседа по вопросам).

Что узнали нового?

В чем были трудности?

Как с ними справились?

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. В.В.Воронкова, С.А.Казакова «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов», М.»ВЛАДОС» 2006г.
2. Конвенция ООН о правах ребенка, 1989.
3. Маркова Л.С. Организация коррекционно-развивающего обучения дошкольников с ЗПР. – М.: АРКТИ, 2002.
4. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития, авт. Л.Б. Баряева, - Санкт-Петербург, 2010.
5. Худенко Е. Д., Дедюхина Г. В. Комплексная программа развития и социализации особого ребенка в семье. – М., 2009 – 212с.
6. Шашарина Е.В. Обучение детей с ЗПР. - М.: Гном и Д, 2003.

Дополнительные источники:

1. Анцупов, С.В. Индивидуальные учебные планы в профильном обучении: практика, успехи, проблемы / С.В. Анцупов, Т.Н. Богданова, Е.В. Иваненко// Школьные технологии. - 2009. - №1. - С.116-121.
2. Борякова Н.Ю. и др. Практикум по коррекционно-развивающим занятиям. М., 1994.
3. Забрамная С.Д., Костенкова Ю.А. Развивающие занятия с детьми. М., 2001.
4. Каплан Л. И. Воспитание навыков и привычек у детей. - М.: Медицина, 1967.
5. Кинаш Е.А. Игры и упражнения по формированию культурно – гигиенических навыков и навыков самообслуживания у глубоко умственно отсталых детей // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2000. – №1. – С. 24-26.
6. Петерина С. В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1986.
7. Холостова Е.И., Дементьева Н.Ф. Социальная реабилитация: Учебное пособие. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2005.

Интернет – ресурсы

1. https://docviewer.yandex.ru/view/0/?*=zlBotFPCedKUdl8dQzJLmsw%2BMBZ7InVybcI6InlhLWJyb3dzZXI6Ly80RFOxdVhFUFJySIJYbFVGb2V3cnVOOXo3cTB4R2FYLVJLb2VkQ2RnTHllam83VXJ6WWVEQ2czWkxIcjE3aTNTSnBtT3RQNS1pM0ZLRF1ZSszJVaTNSNFczN3ZjX29oZmpoTDlDb1I0eTBudVEzSURLLUg1YjYtOHB5N0FGR2t6LXZ3WXZZdWNRcHdyWTFZFVYb0tpUmc9PT9zaWduPVQ0MGUxcF5ci1iVUZqeHNI5kYyay1qdFA5NHdrVWpTbmNMeEdOTGs1QVE9liwidGI0bGUiOiJlcm9rX3Nib192XzVfa2xhc3NlX29idXYuZWVob2RfemFfb2JlbnRvY3giLCJub2lmcFtZSI6ZmFsc2UsInVpZCI6IjAiLCJ0cyI6MTU5NzA0Mjc4Mzc2MywieXUiOiIyOTcwMTQ4MzAxNTMwMDE2NDMxIn0%3D
2. <https://infourok.ru/prezentaciya-puteshestvie-v-stranu-zdorovya-2992621.html>
3. <https://infourok.ru/urok-socialnobitovoy-orientirovki-lichnaya-gigiena-podrostkov-1319104.html>
4. <https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatia/konspekt-klassnogho-chasa-pravila-ukhoda-za-zubami>
5. <https://mega-talant.com/biblioteka/konspekt-otkrytogo-zanyatiya-gigiena-i-zdorove-81753.html>
6. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2019/02/19/prakticheskoe-zanyatie-povsednevnyy-uhod-za-odezhday-i>
7. <https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2011/11/13/urok-po-obzh-v-11-klasse-na-temu>
8. <https://uchitelya.com/okruzhayuschiy-mir/148413-scenarnyy-plan-zanyatiya-chistota-i-uyut-v-nashih-komnatah-zhivut.html>

9. <https://videouroki.net/razrabotki/konspekt-vnieurochnogho-zaniatii-pravilaghiieny-volos.html>
10. https://ypok.pdf/library/konspekt_zanyatiya_u_rebyatishek_zubi_est_dlya_togo_ch_193515.html

Министерство социального развития, опеки и попечительства Иркутской области
ОГБУСО «Реабилитационный центр для детей и подростков с
ограниченными возможностями»

Принята на заседании
методического объединения
педагогических работников
отделения круглосуточного и
дневного пребывания г.Шелехов
от «25» сентября 20 20 г.
протокол № 5

Утверждаю:
Директор ОГБУСО
«Реабилитационный центр для детей и
подростков с ограниченными
возможностями», КПН
Т.В. Семейкина
Приказ № 67/А
«23» сентября 20 20 г.



Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
социально – педагогической направленности
«ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»

для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА)
Возраст: от 11 до 18 лет

Автор-составитель:
Моргач Е. В.,
социальный педагог
отделения круглосуточного
и дневного пребывания
г.Шелехов

I. Пояснительная записка (общая характеристика программы):

Нормативно-правовые основы:

Основополагающим законодательным актом, регулирующим процесс образования детей с ОВЗ, является Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р и План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р.

Федеральный закон №442-ФЗ от 28.12.13 г. «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации», Приказы Министерства социального развития, опеки и попечительства Иркутской области от 29 августа 2018 г. № 53-237/18-мпр и 3 53-235/18-мпр о Порядке предоставления социальных услуг в стационарной и полустационарной форме социального обслуживания.

Направленность (профиль) АДОП «Личная гигиена» — социально-педагогическая

Актуальность АДОП «Личная гигиена»

Современная жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых особо хотелось бы выделить – сохранение и укрепление здоровья детей. В процессе работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. Воспитание культурно-гигиенических навыков играет важнейшую роль в охране здоровья не только самого ребенка, но и родителей или лиц их замещающих.

Культурно-гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, она продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми.

Кроме того, воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены одно из важных направлений в работе с детьми с ОВЗ и играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.

АДОП социально-педагогической направленности по социально-бытовой адаптации «Личная гигиена» является дополнением модуля «Формирование культурно-гигиенических умений и навыков самообслуживания» ДОП социально-педагогической направленности «Всё в твоих руках».

Адресат АДОП «Личная гигиена»— дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата в возрасте с 11 до 18 лет.

Данная категория детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата - неоднородная по составу группа, объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Отклонения в развитии у детей с такой патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности. В зависимости от причины и времени действия вредных факторов отмечаются виды патологии опорно-двигательного аппарата (типология двигательных нарушений И.Ю.

Левченко, О.Г. Приходько; классификация, К.А. Семеновой, Е.М. Мастюковой и М.К. Смуглиной; Международная классификация болезней 10-го пересмотра).

По степени тяжести нарушений двигательных функций и по сформированности двигательных навыков дети разделяются на три группы:

- В первую группу входят дети с тяжелыми нарушениями. У некоторых из них не сформированы ходьба, захват и удержание предметов, навыки самообслуживания; другие с трудом передвигаются с помощью ортопедических приспособлений, навыки самообслуживания у них сформированы частично.

- Во вторую группу входят дети, имеющие среднюю степень выраженности двигательных нарушений. Большая часть этих детей может самостоятельно передвигаться, хотя и на ограниченное расстояние. Они владеют навыками самообслуживания, которые недостаточно автоматизированы.

- Третью группу составляют дети, имеющие легкие двигательные нарушения, — они передвигаются самостоятельно, владеют навыками самообслуживания, однако некоторые движения выполняют неправильно.

Помимо двигательных расстройств, у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата могут отмечаться недостатки интеллектуального развития - задержка психического развития или умственная отсталость разной степени выраженности.

Объем АДОП «Личная гигиена» 12 занятий по 20-25 мин.

Срок освоения программы 2 курса реабилитации.

Режим занятий 2 раза в неделю.

Формы обучения

При реализации АДОП «Личная гигиена» осуществляется очно во время прохождения реабилитации в двух формах: индивидуальной и групповой. Предполагается использовать следующие методы работы:

Методы работы:

- Практические методы (моделирование реальной ситуации, дидактические игры, упражнения, приучение, задания, самостоятельная работа).

- Наглядные методы (показ видеоматериалов, натуральные предметы: одежда, обувь, посуда; реальные объекты: помещение, учреждение; муляжи, игрушки, изображения: предметные, сюжетные).

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа).

Тип занятия: комбинированный

Формы проведения занятий:

- коррекционно-развивающие занятия (индивидуальные, подгрупповые, групповые);

- мастер-классы;

- занятия-игры (сюжетно-ролевые, игра-путешествие и др.);

- выставка;

- практические работы;

- моделирование реальной ситуации;

- совместная деятельность (праздники, конкурсы и развлечения);

- трудовая деятельность;

- индивидуальные и групповые консультации с родителями.

Условия реализации АДОП «Личная гигиена»

Особые образовательные потребности у детей с НОДА задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения процесса образовательной деятельности, находят своё отражение в структуре и содержании программы. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру и потребности, свойственные детям с НОДА:

- обеспечение обстановки сенсорного и эмоционального комфорта;
- содержание программы имеет наглядно-действенный характер
- обеспечение специальными приспособлениями и индивидуально адаптированным рабочим местом;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения (в том числе ассистивных технологий);
- индивидуализация обучения;
- предоставление различных видов дозированной помощи;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- сопровождение на занятиях.

Цель и задачи АДОП «Личная гигиена»

Цель

Формировать культурно-гигиенические навыки у детей в повседневной жизни.

Задачи

1. Обобщить представления о правилах гигиены как о ценности здоровья.
2. Систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
3. Способствовать формированию потребности соблюдения навыков гигиены.
4. Способствовать формированию привычки следить за своим внешним видом.
5. Способствовать формированию навыков самостоятельного обслуживания.
6. Воспитывать желание выглядеть чистыми и опрятными
7. Привлечь родителей к соблюдению и развитию навыков личной гигиены дома.
8. Повысить педагогическую компетентность родителей в воспитании у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания

Оценка достижения ребенка с ЗПР планируемых результатов освоения программы

Уровень освоения АДОП «Личная гигиена» с детьми с НОДА определяется путем проведения диагностики. Диагностика представляет собой набор специально разработанных методик и тестовых заданий. Данная педагогическая технология может быть охарактеризована как экспресс-диагностика, т.к. не требует длительного комплексного исследования. Данные, полученные в результате диагностики, фиксируются в реабилитационных картах. Эффективность коррекционной работы с детьми с НОДА отслеживается путем анализа изменений поведения, знаний, умений и навыков ребенка до и после реабилитации.

Планируемые результаты

Личностные:

- формирование умения использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками;
- привитие уважения и принятия ценностей семьи и общества (умения считаться с мнениями, интересами других людей, толерантность);

- привитие элементарных правил поведения;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- развитие самостоятельности во всех сферах жизни и деятельности ребенка, совершенствуя навыки самообслуживания.

Метапредметные:

- накопление умений самостоятельно планировать и корректировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения различных задач;
- проявление самостоятельности и творческой инициативности, способствующие успешной социальной адаптации, (умение организовать свой игровой досуг, активно включаться в коллективную деятельность и т.д.);
- владение простыми навыками поведения в споре со сверстниками (уважительно относиться к чужой позиции, уметь формулировать и обосновывать свою точку зрения, проявлять гибкость и т. д.)

Предметные:

- освоение последовательности выполнения утреннего и вечернего туалета (правила ухода за кожей рук, ног и ногтей, чистки зубов, ушей, правила ухода за кожей лица и волосами; правила ухода за предметами личной гигиены);
- проявление заботы о своем здоровье и соблюдение правил здорового образа жизни;
- освоение правил устройства домашней жизни, разнообразия повседневных бытовых дел (приготовление еды, стирка, глажка, чистка и ремонт одежды, поддержание чистоты в доме, создание тепла и уюта и т. д.)
- формирование способности обратиться за помощью к взрослому в случае необходимости или в специальные службы.

II. Содержание программы:

АДОП «Личная гигиена» учитывает особенности психофизического развития, индивидуальные возможности детей. Программный материал занятий может планироваться в иной последовательности, чем изложен в данной программе, и дополняться дополнительным материалом (см. приложение).

1 курс реабилитации

	Содержание занятия	Количество занятий
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство. Диагностика.	1
Занятие №2	Личная гигиена (понятие, общие вопросы)	1
Занятие №3	Уход за кожей	1
Занятие №4	Уход за зубами	1
Занятие №5	Уход за волосами	1
Занятие №6	Подведение итогов. Рекомендации.	1
Итого:		6

2 курс реабилитации

	Содержание занятия	Количество занятий
Занятие №1	Вводное занятие. Диагностика.	1
Занятие №2	Уход за одеждой	1

Занятие №3	Уход за обувью	1
Занятие №4	Гигиена жилища	1
Занятие №5	Гигиена питания	1
Занятие №6	Подведение итогов. Рекомендации.	1
Итого:		6

III. Методические материалы

Занятие Личная гигиена

Цель:

Актуализация и формирование знаний у детей о составляющих личной гигиены.

Задачи:

- Закреплять знания правил личной гигиены.
- Развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни.
- Воспитывать осознанное отношение ребенка к своему здоровью.

Вопросы занятия:

- Понятие.
- Общие вопросы.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, карточки «Режим дня».

Ход занятия

Организационный момент

Колокольчик нам поет,
Всех на СБО зовет.
Слышишь тонкий голосок?
Нам пора начать урок.
Динь-дон, динь-дон...
Здравствуйте, ребята!

Вступительное слово

Вы знаете, что такое гигиена и почему так важно ее соблюдать?

Самым простым определением слова «гигиена» принято считать бытовое разговорное его значение «чистота». Девиз, который вам внушают с раннего детства: «Чистота – залог здоровья» возник, пожалуй, на заре человечества. Так что гигиена относится к наиболее древним отраслям медицинских знаний. Но понятие ее гораздо шире, чем просто чистота.

Гигиена – это область медицины, изучающая влияние условий жизни, труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения хороших условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.

Важнейшую роль в системе формирования здорового образа жизни играет личная гигиена. Личная гигиена – это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. К ним относят не только требование мыть руки.

Основная часть

Составление звездочки «Личная гигиена»

Личная гигиена – это и разумное сочетание умственного и физического труда, занятие физической культурой и закаливание, рациональное питание, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене относятся требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию в должной чистоте одежды, обуви и жилища.

Блиц - опрос

1. Перечислите предметы личной гигиены? (зубная щетка, зубная паста, расческа, мыло, мочалка, полотенца, банная обувь, бритва).
2. Как часто нужно мыться (ванна, душ, баня)? (Душ – ежедневно, ванна, баня с мылом и мочалкой 1-2 в неделю).
3. Когда нужно мыть руки? (Руки нужно мыть после улицы, перед туалетом, после туалета, перед едой, после приема пищи.)
4. Как часто нужно мыть ноги? (Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом.)
5. Сколько раз в день необходимо чистить зубы? Сколько по времени? (Ежедневно утром и вечером 5-6 минут на чистку.)
6. Сколько раз в год нужно посещать стоматолога? (2-3 раза в год и по необходимости)
7. Как часто нужно мыть голову? (По мере загрязнения.)

Пословицы

Ребята, а давайте вспомним пословицы о чистоте. Для этого вам необходимо правильно и по смыслу подобрать слова. (На отдельном столе лежат распечатанные вперемешку пословицы. Дети подходят по очереди и озвучивают вслух).

1. Чисто жить, здоровым... (быть!)
2. Кто аккуратен... (тот людям приятен).
3. Чаще мойся... (воды не бойся).
4. Чистая вода... (для хвори беда).
5. Чистота всего полезней, сохранит... (от всех болезней).
6. Чистота – залог (здоровья)
7. Здоровье в порядке – спасибо - (зарядке)
8. Если хочешь быть здоров -(закаляйся)
9. В здоровом теле – здоровый ... (дух)
10. Кто аккуратен, тот людям.....(приятен)
11. Чистота – лучшая(красота).

Спросить значение некоторых пословиц у детей.

Молодцы, справились!

Игра «Скажите, правильно ли поступают люди»:

- 1) Когда в ботинках вся семья
Гуляет по паркету? (Нет)
- 2) И в квартире мыли пол
Только прошлым летом? (Нет)
- 3) Когда игрушки на полу
Лежат горой огромной (Нет)
- 4) Когда одежду перед сном
Бросают в угол тёмный (Нет)
- 5) Когда никто не моет рук
Без пятен нет рубашек (Нет)
- 6) И ловит вялых мух паук
Среди кастрюль и чашек (Нет)
- 7) Если мусор из кармана
Прямо на пол выгребать (Нет)

8) Если кожуру банана
Мимо мусора бросать (Нет)

Независимо от того, где Вы живете, в квартире или в частном доме, в деревне или в городе, соблюдение гигиены и чистоты в вашем доме, должно быть вашим главным правилом.

Обобщение материала

Упражнение «Режим дня»

Расставить картинки по времени в течение дня.

Рефлексия

Занятие Уход за кожей

Цель:

Вспомнить и расширить основные знания об основных типах кожи и умения по уходу за кожей.

Задачи:

- Упражнять мыслительную деятельность, развивая умение сравнивать и классифицировать средства по уходу за лицом.
- Воспитывать потребность ухаживать за своей внешностью.
- Способствовать развитию веры в свои силы.

Вопросы занятия:

- Назначение кожи.
- Причины заболевания кожи.
- Правила ухода.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, образцы мыла, гели для душа, натуральные растительные экстракты хвой, календулы, ромашки и других растений, экстракты для ванн, ароматические соли для ванн, морская соль, ватные диски.

Ход занятия

Организационный момент

Вступительное слово

Здравствуйте, ребята! Какие у нас сегодня юноши элегантные, подтянутые и девушки нарядные и красивые! Но при этом вы все такие разные. Природа наградила каждого из нас определенной внешностью, чтобы мы отличались друг от друга.

Наша кожа, а особенно кожа лица – это самый чуткий барометр, отражающий состояние внутренних органов человека, особенно в подростковом возрасте, когда идет перестройка организма, которая часто приводит к появлению угрей, различных высыпаний на коже. Кожа – это визитная карточка каждого из нас. Поднимите руки те, кто полностью доволен своей внешностью. Всем нам хочется быть хоть чуточку красивее, чем мы есть на самом деле. Что мы делаем для этого? (Возможные ответы детей: одеваемся нарядно, красиво причесываемся, используем косметику и др.).

Основная часть занятия

Информация о коже.

Наша кожа выполняет определенные функции – это защитные, выделительные, дыхательные.

Защитные - защищает и предохраняет все органы от повреждений, болезненных микробов, избытка ультрафиолетовых лучей

Выделительные - за сутки кожа выделяет в 2 раза больше паров, чем лёгкие, пота в сутки 600-800 мл (в жару до несколько литров).

Дыхательные - через кожу поглощается около 1% всего вдыхаемого кислорода и выделяет 2% углекислого газа.

В коже находится большое количество нервных окончаний, поэтому она обеспечивает постоянную информацию организма обо всех действующих на тело раздражителей. Подсчитано, что на 1см² поверхности тела приходится около 100 болевых, 12-15 холодных, 1-2 теплых и около 25 точек, воспринимающих атмосферное давление.

Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой, крепкой, чистой кожей.

Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно отражается на состоянии здоровья человека.

Беседа с детьми. Основа ухода за кожей

В процессе обсуждения ребята должны прийти к выводу:

Регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. Оно проводится не реже одного раза в 4-5 дней в душе, ванне или бане. С поверхности кожи необходимо регулярно удалять выделения сальных и потовых желез. Умываться следует водой комнатной температуры, так как горячая вода снижает эластичность кожи, делает ее дряблой, а холодная нарушает нормальный отток выделений сальных желез, способствует закупорке их выводных протоков и образованию угрей.

В подростковом и юношеском возрасте усиливается потоотделение. Нередко пот за какое-то время приобретает неприятный запах. Поэтому необходимо регулярно мыть потеющие места.

Менять нательное белье после этого обязательно. Уход за кожей рук требует особого внимания, т.к. на нее могут попасть потагенные микробы и яйца гельминтов, которые затем будут перенесены на продукты питания и посуду. Особенно много микробов (около 95%), находящихся на коже кистей, скапливаются под ногтями. После туалета, выполнения различных работ и перед едой необходимо мыть руки с мылом. Ноги следует мыть ежедневно с мылом, чаще менять носки.

А теперь давайте вспомним, какие средства личной гигиены применяются при купании? (Дети перечисляют средства для гигиены кожи)

Ну, конечно, чаще всего мыло. Существует множество сортов мыла. Вы можете выбирать любое, но необходимо помнить, что антибактериальное мыло (мыло с триклозаном) предназначено для мытья рук и интимных мест (подмышек и т. д.) и не каждый день, т. к. убивает микрофлору нашей кожи, не только болезнетворную, но и полезную.

Кроме мыла при купании можно использовать различные гели для душа, которые действуют на кожу мягче, чем мыло, не иссушая ее. В продаже есть большой выбор пеномоющих добавок для ванн. Эти препараты содержат высококачественные моющие средства, а также биостимуляторы - натуральные растительные экстракты хвои, календулы, ромашки и других растений, способствующие улучшению кровообращения, заживлению мелких ран и др. Не большое количество препарата, добавленное в ванну, способствует образованию в воде любой жесткости обильной и устойчивой пены. При этом применение мыла не обязательно. Можно добавлять в воду экстракты для ванн, которые предназначены не только для ароматизации воды, но и оказывают тонизирующее действие на организм, благоприятно действуют на кожу. Чаще всего в продаже

встречаются экстракты, содержащие эфирные масла хвойных деревьев («Кедр», «Хвойный концентрат»).

Очень часто встречаются в продаже ароматические соли для ванн, морская соль. Они также полезны как для всего организма, так и для кожи.

При отсутствии вышеперечисленных препаратов в воду для купания можно добавлять отвары различных лекарственных трав (ромашки, хвои, листьев грецкого ореха и т. д.). Кожа после таких ванн становится гладкой, бархатистой.

После этого можно применять различные виды косметических средств. Необходимо только при этом учитывать тип кожи, ее состояние, погодные условия.

Практическая часть занятия

В начале занятия вы сказали, что кожа у всех людей разная, то есть она может быть разных типов. Какие как вы думаете? Жирная, сухая, нормальная, комбинированная, проблемная. Давайте познакомимся с каждым типом подробнее....

Нормальная кожа

Сухая кожа

Жирная кожа

Комбинированная кожа

Проблемная кожа

А вы знаете свой тип кожи? Как вы это определили? Еще можно определить так: тщательно моют лицо с мылом, а через 2-3 часа прижимают к нему зеркальце или бумажную салфетку. Если останется жирный след, то кожа жирная, слегка влажный – нормальная, почти невидимые – сухая, а если следы жира видны лишь в некоторых местах, то комбинированная или смешанная.

Я предлагаю вам ответить на ряд вопросов, и если вы согласны с данным утверждением, впишите в тетрадь букву, которая соответствует данному утверждению. Затем посмотрите, каких букв вы выписали больше всего. Прочтите в конце теста расшифровку вашей буквы. Таким способом вы установите свой тип кожи». Дети на местах выполняют тест на определение типа кожи, перечисляют их.

Тест „Мой тип кожи“

Прочитайте данные утверждения и выпишите соответствующие им буквы, которые вы можете отнести к себе без колебаний. Буква, наиболее часто встречающаяся, определит ваш тип кожи.

1	Моя кожа неприятно стягивается после каждого очищения		Т
2	У меня часто появляются красные пятна на лице и шее		С
3	Я не могу мыть лицо с мылом		С
4	Кожа на моем лице очень сухая		С
5	Чтобы кожа была мягкой и выглядела гладкой, я должна 3 раза в день смазывать ее кремом		Т
6	Я могу пользоваться любой косметикой без всяких неприятных последствий		Н
7	Моя кожа всегда кажется маслянистой или жирной		Ф
8	Мое лицо блестит, как будто я его только что намазала кремом		Ф
9	Из-за повышенной раздражимости кожи я уже обращалась к дерматологу		С
10	Я склонна к аллергическим реакциям		С

11	На моем лице особенно сильно блестят нос и лоб		М
12	После прогулки моя кожа приобретает красивый розовый цвет		Н
13	Когда я прихожу с улицы, моя кожа немного стянута		Т
14	Я сразу же чувствую облегчение, как только помажу кожу кремом		Т
15	Моя кожа очень быстро обгорает		С
16	Цвет моего лица от природы скорее белый		С
17	У меня почти круглый год здоровый цвет лица		Н
18	Я нахожу, что поры на моей коже относительно большие		Ф
19	Я часто мучаюсь с прыщами и угрями		Ф
20	Моя кожа матовая и никогда не блестит		Т
21	У меня часто появляются прыщи в области носа и лба		М
22	Мне кажется, что у меня „крепкая“ кожа		Н
23	Мне бы хотелось, чтобы моя кожа была более упругой		Р
24	У меня очень быстро появляются веснушки		Р
25	Если на кожу лица попадают прямые солнечные лучи, то она сразу же обгорает		С
26	Мой загар бывает довольно равномерным		Н
27	Моя кожа кажется очень тонкой и прозрачной		Р
28	Я умываюсь только водой и мылом		Н
29	Если мне предстоит какое-либо ответственное мероприятие, у меня появляются прыщи на лице или герпес на губах		С
30	По мне сразу видно, что я сегодня плохо спала		Р
31	Моя кожа летом более жирная, чем зимой		М
32	До сих пор я вполне обходилась универсальным кремом		Н
33	Если я пользуюсь легким дневным кремом, то щеки становятся слишком сухими		М

В отмеченных вами пунктах чаще всего встречается буква **Т**? У вас **сухая** кожа.

В отмеченных вами пунктах чаще всего встречается буква **Н**? У вас **нормальная** кожа.

В отмеченных вами пунктах чаще всего встречается буква **Ф**? У вас **жирная** кожа.

В отмеченных вами пунктах чаще всего встречается буква **М**? У вас **комбинированная** кожа.

В отмеченных вами пунктах чаще всего встречается буква **Р**? У вас **зрелая** кожа.

В отмеченных вами пунктах чаще всего встречается буква **С**? У вас **чувствительная** кожа

Обобщение материала с использованием кейс – метода (видео вопросы).

Задача №1

Девочки – первокурсницы из кулинарного техникума – Валя и Рита собираются на дискотеку.

Рита говорит Вале: «Твоя голубая кофточка так подходит к моей юбочке. Можно я сегодня её одену на дискотеку?»

Валя ответила: Конечно можно, а я можно надену твои серёжки, они так мне нравятся». «Одевай» - ответила Рита. Объясните поведение девочек с точки зрения гигиены.

Задача №2

Ученик 8 класса Витя после соревнований по баскетболу пришёл домой. Родители сказали, что они приглашены к знакомым в гости. Витя быстро переоделся в чистую одежду, вылил на себя полфлакона туалетной воды и сказал родителям: «Я готов».

На это мама ему сказала: «В гостях мне за тебя будет стыдно». Почему так сказала мама?

Задача №3

Общежитие. Комната мальчиков. Коля вбегает в комнату и говорит: «Какой на улице дождь! У меня промокли ноги.»

Он быстро снял носки и бросил их на горячую батарею, затем одел тёплые носки Сергея, чтобы ноги согрелись. Всё ли верно сделал Коля?

Рефлексия

Оцените свою работу на уроке, закончив следующие предложения (на слайде):

Больше всего мне понравилось.....

Теперь я буду выполнять.....

Сегодня я понял (а), что думать.....

Занятие Уход за зубами

Цель:

Вспомнить и расширить основные знания и умения по уходу за зубами.

Задачи:

- Расширять знания детей о гигиене полости рта.
- Учить детей на практике применять эти знания, уметь контролировать свои дела и поступки без напоминаний взрослых.
- Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

Вопросы занятия:

- Назначение зубов.
- Причины заболевания зубов.
- Правила ухода.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, разрезанное яблоко на кусочки, карточки «Грустный и веселый зубы», предметы для гигиены полости рта (зубная паста, щетка, флосс, ополаскиватель), карточки «Ситуация «Правильно ли я делаю», рисунки зубов.

Ход занятия

Организационный момент

Упражнение «Сотвори солнце в себе»

В природе есть Солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляю лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем-всем.

Вступительное слово

А какая у нас сегодня тема? Ответ на этот вопрос спрятан в загадке. Послушайте ее внимательно и постарайтесь найти ответ: «Чем из того, что тебе принадлежит, ты можешь поделиться с другими людьми, не отдавая этого?» *(Улыбкой.)*

Сегодня мы проводим занятие по теме «Как сохранить улыбку красивой?». Давайте мы улыбнемся друг другу и посмотрим, что больше всего привлекает ваше внимание в этот момент. (Зубы.)

Основная часть занятия

Беседа «Назначение зубов»

Возьмите зеркальце и посчитайте, сколько у вас зубов (ответы детей). У всех по-разному. У человека, который заботится о своих зубах, 32 зуба. 28 вырастает до 14 лет. Остальные 4 зуба, которые называют зубами мудрости, вырастают после 17 лет.

К тому времени, когда вам исполнилось 2,5-3 года, полностью прорезались первые молочные зубы. Их всего пока только 20. Молочные зубы «живут» мало, несколько лет. Потом они начинают постепенно выпадать, а на их месте вырастают зубы постоянные. И все они нам нужны. В зависимости от того, какую работу выполняют наши зубы, все они разделяются на три вида. Вот сейчас мы и узнаем, какие виды зубов есть у человека и какое у них назначение. А для этого проведем небольшой опыт, который поможет нам почувствовать работу зубов.

Опыт

На столе у каждого лежит кусочек яблока. Сейчас вы должны будете съесть этот кусочек, но при этом наблюдать за собой. Запомните, какое действие вы совершаете с пищей сначала, чтобы она оказалась у вас во рту, и какие зубы при этом участвуют. И какое действие с пищей вы совершаете потом, и какие зубы участвуют при этом действии.

(Дети проводят опыт.)

А теперь проверим:

- Чтобы пища оказалась во рту, что вы сделали? (Откусили от яблока небольшой кусочек.) Какие зубы в этом участвовали?

- Чтобы откусить небольшой кусочек от какого-то продукта, участвует передний ряд зубов: по 4 верхних и нижних. Это – резцы. (Показ на слайде).

- Вспомните, какими зубами вы обычно отрываете от мяса кусочек, отгрызаете от корки хлеба кусочек или разгрызаете орех? Обычно это делаем зубами, расположенными между коренными зубами и резцами. Это заостренные зубы – клыки их также 4.

- Что потом происходило с пищей во рту? Какие зубы в этом участвовали?

Да, в измельчении, перетирании пищи участвуют зубы, находящиеся в глубине рта, которые называются коренными.

С какими видами зубов мы познакомились?

Какой вывод мы сделаем? Все ли зубы важны для нашего организма?

Каждый из твоих зубов нужно беречь.

Строение зуба

Давайте рассмотрим на рисунке, как выглядит зуб изнутри. Белая часть зуба называется коронкой. Остальная часть зуба спрятана в десне. Эта часть называется корнем. Корень прочно удерживает зуб в челюсти.

Вот так выглядит зуб изнутри (коронка)



Так выглядят зубы у тех, кто о них заботится. А твои зубы так же хороши? Чтобы убедиться в этом, возьми зеркало и посмотри на них.

Эмаль - это белая и очень твердая часть зуба.

Дентин - это желтая часть зуба, более мягкая, чем эмаль.

Пульпа - здесь находятся нервы и кровеносные сосуды. Благодаря нервам и кровеносным сосудам зуб чувствует тепло и холод. Кровь приносит к зубам питательные вещества. Не зря говорят: «От холода зубы сводит». Все потому, что зубы - это такая же живая часть твоего тела, как рука, нога или нос, например, зубы чувствуют и жару, и холод, значит, они живые, а не просто камешки.

Причины заболевания зубов

А кто знает, есть ли у зубов главный враг? (Кариес.) У кариеса есть союзники: налет и черный камень. Но как ни тверды зубы, они все же могут разрушаться. Сначала на эмали образуются маленькие трещины (показывает схему заболевания зуба).

После еды между зубами и в трещинах остается пища. Под действием микробов остатки пищи гниют, зубы разрушаются и начинают болеть.

Кариес - это маленькая дырочка, которая разрушает, «съедает» костную структуру зуба, если вовремя не обратиться к врачу, то зуб погибнет и его придется удалить. При кариесе происходит скопление болезнетворных микробов, которые способствуют возникновению хронического тонзиллита, ангин, заболеваний сердца и суставов (ревматизм), заболеваний почек и других недугов.

Вот сейчас мы вместе с вами выясним, кто же помогает кариесу разрушать зуб.

Главный враг зубов - кариес. У него есть союзники - налет и черный камень. Сначала появляется налет.

Он действует почти незаметно: поверхность зуба становится слегка желтой и шершавой. Но если ты его не уберешь, то вслед за налетом придет черный камень.

Он сделает зубы некрасивыми и больными. Тут уж кариес ничего не боится, крушит все направо и налево.

Вот что происходит, если ты не чистишь зубы



Игра «Веселый и грустный зубик»

А теперь мы поиграем в. У всех вас на столе есть изображения двух зубиков, грустного и веселого. Я буду вам называть продукты. Если продукт полезен для зубов, вы показываете веселый зубик. Если вреден – грустный.

Продукты: чипсы, сыр, молоко, газированный лимонад, шоколадка, картофель, яблоко, мясная котлета, чупа-чупс, черный хлеб, пирожное, гречневая каша, огурец, лук, конфета.

Опыт «Чистка зубов»

Расчёска - это «зубы». А вата - налёт, остатки пищи. Если водить расчёской слева - направо, справа - налево, вата тянется за расчёской. Но остаётся между зубчиками. Если же проводить расчёской снизу - вверх, вата легко удаляется.

Правила ухода

После каждой еды в узеньких щелочках между зубами остаются крошки. А в пище, которую ты ешь, в воде, которую ты пьешь, и даже в воздухе, которым ты дышишь, всегда полно опасных микробов. Оказавшись вместе с крошками в «уютных» щелочках между зубами, они чувствуют себя там удобно и сытно. Избавиться от них можно только при помощи чего? (Зубной щетки и пасты, флосса- тонкая шёлковая ниточка, при помощи которой можно чистить между зубами)

Чтобы зубы были здоровыми - их надо чистить.

Это люди поняли давно. Чего только они ни перепробовали в поисках подходящего для этого средства. Древние греки использовали золу, толченое стекло с песком. Зубные щетки им служили шерстяные тряпочки, пропитанные медом, а зубочистками - кости животных.

Жители Индии нашли более приятный способ — они жевали древесную кору. Ее мягкие волокна очищали зубы, а выделяемый сок дезинфицировал полость рта и укреплял десны. В странах Азии, чтобы сберечь зубы, их покрывали черным лаком. А жители Ближнего Востока протирали зубы кожурой граната, в Сибири жевали специально обработанную смолу.

В Средние века были изобретены зубные эликсиры, ими полоскали рот. Затем в XVII веке открыли новое средство - соль. Голландского ученого поразило обилие микробов, находящихся у нас во рту, и он принял меры для борьбы с ними...

Протерев зубы солью, он отметил, что число микробов резко сократилось. В XIX веке начали чистить зубы толченым мелом, со временем его стали тщательно растирать, превращая в порошок, похожий на пудру.

Зубная паста появилась только в 20-е годы минувшего столетия. Вот так-то, совсем простая вещь и очень необходимая человеку, а изобрели ее позже, чем автомобиль, паровоз и многое другое.

Мы с вами чистим зубы сколько раз в день?

Давайте вместе подумаем о правилах, которые нам помогают сохранить зубы здоровыми:

1. Чистить зубы следует 2 раза в день (утром и вечером).
2. Зубная щетка должна «ходить» не только слева направо, но и сверху вниз. (Д/игра-имитация «Как правильно чистить зубы»).
3. Полоскать рот после еды.
4. Чистить зубы зубной пастой - это необходимое средство личной гигиены (гигиеническая и лечебно-профилактическая).
5. Иметь свою собственную, индивидуальную зубную щетку, никогда не чистить чужой, менять зубные щетки через 2-3 месяца.
6. Регулярно посещать стоматолога (2-3 раза в год).
7. Не увлекаться сладким.
8. Правильное питание (больше овощей и фруктов, молочных продуктов).
9. Нельзя есть одновременно холоднее и горячее, или пить горячее после холодного (возникнут трещины).

10. Не ковырять в зубах острыми металлическими предметами (булавками, иголками).

11. Нельзя грызть зубами орехи, леденцы, кости, ногти и т. д.

12. Если неправильный прикус, нарушается функция жевания, глотания пищи, это приводит к плохой работе желудка и кишечника.

13. Неверно распределенная нагрузка на зубы - к пародонтиту - (заболевание десен).

Мы с вами назвали все правила, которые помогут сохранить наши зубы.

Обобщение материала

Ситуации «Правильно ли я делаю?»

Ребятам предлагается разложить ситуации

Следует	Не следует
После каждого приема пищи полоскать рот теплой кипяченой водой	Небрежно относиться к гигиене зубов и полости рта
Чистить зубы 2 раза в день утром и вечером	Игнорировать посещение врача – стоматолога
Использовать дополнительные средства для чистки зубов	Разрывать орехи, твердые конфеты и леденцы
Тщательно выбирать зубную щетку и менять её 1 раз в 3 месяца	Злоупотреблять сладким
Очищать поверхность языка	Употреблять холодное после горячего и наоборот
Употреблять свежие овощи и фрукты, тщательно мыть их перед употреблением	Использовать острые металлические предметы (иголки, булавки) для удаления остатков пищи
2 раза в год посещать стоматолога	

Рефлексия.

У вас на столах лежит рисунок здорового крепкого зуба. Давайте оживим его и покажем, какое настроение будет у него, если все будет в порядке, если зубы ваши будут здоровыми. (Дети рисуют на картинках-зубах). А теперь переверните на другую сторону и посмотрите. У некоторых ребят стоят цифры и буквы на рисунках. Давайте расположим цифры от 1 до 8 в порядке возрастания и прочитаем получившееся предложение (БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!). Остальные прикрепляют улыбающиеся зубы на доску.

Занятие

Уход за волосами

Цель:

Вспомнить и расширить основные знания и умения по уходу за волосами.

Задачи:

- Познакомить ребят со строением волоса и правилами ухода за волосами.
- Обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, помочь осознанию необходимости гигиенических процедур.
- Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

Вопросы занятия:

- Назначение волос.
- Правила ухода.
- Причины заболевания волос.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, схема «Строение волос», схема «Типы волос», таблица для заполнения «Мои волосы».

Ход занятия

Организационный момент

Здравствуйте дорогие ребята! Я рада вас приветствовать на нашем занятии.

Сегодня у нас с вами необычное занятие. А тема сегодняшнего занятия вы мне скажите сами, когда отгадаете ребус



Волосы.

Скажите, зачем нам нужны волосы? (ответ детей) Правильно для украшения и защиты головы от охлаждения и перегрева.

Вступительное слово

Волосы - прекрасное украшение человека в любом возрасте и во все времена. Густые, блестящие, здоровые волосы украшают человека. И вполне естественно желание каждого - девушки либо юноши, выглядеть красивым и иметь аккуратную причёску. Прическа же придаёт внешности своеобразие. Выбирая причёску можно найти свой стиль, подчеркнуть достоинства и по возможности скрыть недостатки внешности.

Основная часть занятия

Эксперимент «Строение волоса»

Задание 1.

Рассмотрите волос на схеме.



Затем рассмотрите свой волос. Внимательно исследуйте его толщину, цвет, целостность кончика, гладкость, жирность. Сделайте вывод.

Вывод: Исследование показало, что каждый волос имеет стержень (над кожей) и корень (под кожей) т.е. луковица волоса. У основания луковицы волос толще, чем на конце. Конец может быть расщеплённым.

Задание 2.

Проводя аккуратно пальцами от луковицы к концу, что ощущаете? (Гладкость.)

А в обратном направлении? (в обратном направлении ощущается шероховатость, так как передвижению пальца мешают чешуйки.)



Вывод: Наружный слой волоса состоит из мелких чешуек (роговых пластинок), которые располагаются в виде черепицы, и служит защитной оболочкой.

Ответьте на вопросы

- Что вы почувствовали при вырывании волоса? (Боль. Это говорит о том, что к корню волос близко подходят нервные окончания.)
- А если с силой вырвать волос - что можно увидеть? (Кровь. Рядом располагаются и кровеносные сосуды.)
- Есть такое выражение «Волосы стали дыбом». Почему так происходит, как вы думаете? (Стержень волос над кожей может располагаться прямо или под углом: волосяная мышца при сокращении приводит волос в вертикальное положение.)
- Иногда выпадают волосы, почему это происходит? (Волос может выпадать и замещаться новым. Ежедневно у человека выпадает 50-100 волос, одновременно такое же число вырастает вновь. Иногда волосы начинают выпадать. Причиной могут служить хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, заболевания щитовидной железы. В числе других причин – недостаток в пище витаминов.)

Это интересно! Количество волос на голове человека от 100 до 150 тыс. Ежедневно выпадает до 50 волос. В среднем за год волосы вырастают на 15 см, примерно по 1-1,5 см в месяц. Живет волос от 2 до 6 лет. Цвет волос определяется количеством пигмента. Различают несколько десятков оттенков цвета волос. Блеск и эластичность зависят от жира, выделяемого сальными железами.

А вы знаете какие типы волос существуют?

Схема-опора «Типы волос»

Жирные	Нормальные	Сухие	Смешанного типа
Непрочные, густо смазанные салом, легко слипаются. На второй день после мытья теряют пышность, становятся липкими, мало держат прическу. Кожа головы покрыта крупной, жирной перхотью. Это вызвано пересушкой интенсивной работой сальных желез, при которых волосы покрываются пленкой. И, так как к сальной пленке грязь прилипает быстрее, волосы требуют более частого мытья.	Прочные, эластичные, умеренно смазанные салом. Поскольку функции волос не нарушены, мыть волосы следует один раз в неделю.	Тонкие, тусклые, легко рвутся на концах, часто секутся, плохо расчесываются. На коже головы появляется мелкая, сухая перхоть. Все это говорит о недостатке влаги в стержнях волос и недостатке жира в коже головы. Такие волосы необходимо регулярно подстригать, иначе они приобретут нездоровый вид.	Корни волос становятся жирными через 2-3 дня, кончики – ломкие, сухие и тусклые. Это может случиться в результате излишнего мытья жирных волос.

Посмотрите на эти картинки и выберите те картинки, на которых показаны прически, которые вам понравились (вывешиваются прически под номерами - лохматые, грязные волосы и красивые прически).

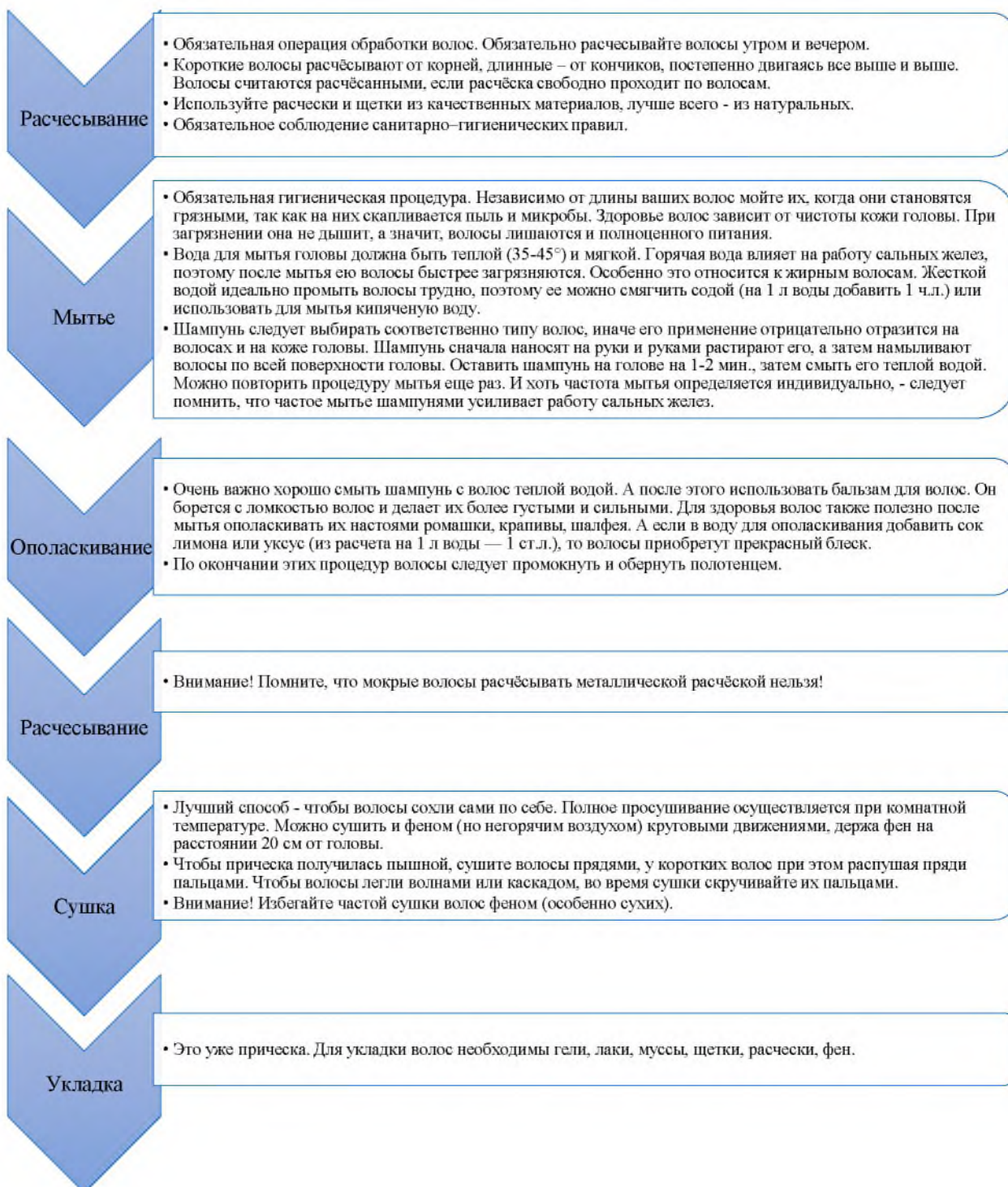
Скажите, почему вы выбрали? Чем они вам понравились? (ответ детей)

Правильно ребята, потому что они красивые, ухоженные.

Красота волос зависит также от правильного ухода за ними.

В чем заключается правильный уход? (Ответы обучающихся.)

На экране – схема:



Причины заболевания волос

Ответьте на вопрос:

Что еще влияет на рост, состояние и внешний вид волос?

Причины могут быть различные и их можно разделить на внутренние и внешние.

К внутренним причинам относятся: 1) кожные заболевания (фурункулез, микоз и др.); 2) интоксикация организма; 3) заболевания инфекционного характера (тиф, сифилис и др.); 4) послеоперационный период; 5) лекарственная аллергия; 6) расстройства нервной системы, гормональная дисфункция; 7) дефицит витаминов и микроэлементов (например, железа, серы, цинка, витаминов А, Е и др.); 8) облучение; 9) нарушение функций желудочно-кишечного тракта.

К внешним относятся окрашивание волос, обесцвечивание и длительное использование тесных головных уборов, постоянное трение о какой-либо предмет (например, у детей наблюдается выпадение волос на затылке при трении о подушку), различные травмы и неправильный уход частое использование щелочного мыла, горячего фена, грубое расчесывание (металлическими и некачественными деревянными расческами с заусенцами), солнечная повышенная активность в сочетании с сухим ветром (на море), а также длительное ношение одного вида прически (конский хвост, начес) и пробора. Неправильный уход приводит к тому, что волос изменяет свою структуру и начинается «сечка», то есть волос расщепляется.

Обобщение материала

И для закрепления новых знаний ответим на вопросы

Мои волосы

Цвет волос	
Целостность кончика	
Тип волос	
Рекомендации	

Рефлексия «Светофор»



Занятие Уход за одеждой

Цель:

Отработка навыков по уходу за одеждой.

Задачи:

- Сформировать представления об основных правилах ухода за одеждой.
- Воспитывать трудолюбие, аккуратность, ответственность, бережное отношение к одежде, самостоятельность.
- Воспитывать умение доводить начатое дело до конца.

- Способствовать стремлению следить за внешним видом, сохранностью своей одежды.

Вопросы занятия:

- Требования к одежде.
- Правила ухода и хранения одежды.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, корзина с бельем разного цвета, поднос с моющими средствами для стирки (стиральный порошок, гель для стирки, капсулы, хозяйственное мыло, отбеливатель, пятновыводитель, ополаскиватель), модель со стиральной машинки, тазик, памятка «Ярлыки на одежде».

Ход занятия

Организационный момент

Вступительное слово

Есть такая пословица «Кто в чистой одежде – тому и уважения больше» и такая есть «Каков человек – такова и одежда». Как бы ни был нарядно одет человек, но, если на одежде у него грязные пятна, вряд ли он будет выглядеть опрятно и красиво. Внешний вид – это то, что сразу бросается в глаза и очень многое говорит о человеке.

Давайте посмотрим на эти картинки, где изображены дети. Расскажите ваши впечатления о этих детях.



Каждому из нас необходимо помнить известную русскую пословицу: «Встречают по одежке, провожают по уму». Ум, духовное богатство – главное. Но встречают то, по одежке! Поэтому нужно выглядеть всегда хорошо.

Итак, все мы хотим выглядеть хорошо одетыми и воспитанными людьми. Что для этого необходимо?

Предлагаю на выбор несколько ответов. Какой из них вы считаете правильным? *(Ответы детей.)*

- Надо иметь много денег, чтобы покупать дорогие вещи.
- Покупать только заграничную одежду, она лучше.
- Не покупать вещи в магазине, а шить самим или в ателье.
- Следить за модой, носить только модные вещи.
- Надо, чтобы никто не мешал нам носить то, что мы хотим.

Разные ответы вы выбрали. Но они практически все неправильные. Как же ответить на поставленный вопрос? Наверное, лучше всего так: чтобы быть всегда хорошо одетым, надо иметь вкус. Существует несколько простых, но важных правил, которых придерживается человек с хорошим вкусом. И мальчишкам, и девчонкам следует помнить, что красиво и модно бывает одет тот, чья одежда соответствует возрасту, особенностям

внешности, времени года и температуре воздуха, предстоящим занятиям и обстановке. Быть хорошо одетым вовсе не значит носить дорогую одежду.

Основная часть занятия

Скажите, для чего человеку нужна одежда? (Согревает, оберегает, защищает, украшает.)

Одежда имеет большое значение в жизни человека. Она согревает его, скрывает недостатки фигуры, украшает. Представить человека без одежды невозможно. В ней он учится, работает, занимается спортом, отдыхает. Для того чтобы вещи, которые мы носим, служили дольше, за ними нужно правильно ухаживать.

Когда-то давно единственной одеждой человека была шкура животного. С развитием цивилизации у человека стало появляться всё больше и больше одежды из различных тканей. Теперь у человека возникает вопрос – как сохранить одежду?

В древнеегипетских папирусах был найден иероглиф, называется он «две ноги в воде». Так обозначалась стирка, древние египтяне стирали и полоскали своё бельё ногами, без нужных наклонов.

В Древнем Риме тоги привязывали к длинной палке верёвками и опускали в бурный Тибр. Под действием быстрого течения одежда оставалась на поверхности, а грязь уносилась с пузырьками.

В Древней Руси грязь из одежды выколачивали специальными палками – клали одежду на камень у реки и били по ней колотушкой. От удара частички грязи выбивались из одежды и вымывались водой. Хозяйки всеми силами старались беречь одежду, чтобы домочадцы выглядели чистыми и аккуратными. Хранили одежду в сундуках. Бережливость и аккуратность во все времена и у всех народов считалась добродетелью человека – его большим достоинством. Срок носки одежды зависит от аккуратности человека, правильного ухода за нею. Чтобы одежда долго носилась и сохраняла при этом хороший внешний вид, о ней нужно заботиться.

Что значит заботиться об одежде? (ответы детей)

Давайте сформулируем кратко основные правила ухода и хранения одежды.

- чистка одежды;
- ВТО;
- хранение.

Упражнение «Ярлыки»

Купив себе очередное платье или футболку можно увидеть ярлычок, на котором изображены знаки. Как вы думаете, что эти знаки обозначают? Предлагается ребятам прочитать несколько ярлыков.



1	2	3
1. Деликатная стирка при температуре 40	1. Ручная стирка, при температуре 40	1. Стирать при температуре 30
2. Не отбеливать	2. Не отбеливать	2. Не отбеливать
3. Не сушить в машине	3. Утюжить при средней температуре	3. Не утюжить
4. Утюжить при низкой температуре	4. Не подлежит химчистке	4. Не подлежит химчистке
		5. Не сушить в машине

5. Не подлежит химчистке	5. Не сушить в машине	
--------------------------	-----------------------	--

Упражнение «Алгоритм стирки одежды»

Давайте подумаем, что нужно нам сделать чтобы постирать одежду?

В корзине для белья лежит разного цвета хлопковая одежда, на подносе стоят разные моющие средства для стирки (стиральный порошок, гель для стирки, капсулы, хозяйственное мыло, отбеливатель, пятновыводитель, ополаскиватель), модель со стиральной машинки, тазик. Ребята составляю алгоритм стирки одежды с демонстрацией приемов.

1. Вынуть забытые в карманах предметы
2. Разобрать вещи по цвету, по виду, по степени загрязнения
3. Обработать пятна пятновыводителем
4. Сильно загрязненное белье замочить
5. Выбрать вид стирки
 - А) Машинная (действия согласно инструкции стиральной машинки)
 - Б) Ручная
6. Выстиранные вещи прополоскать в теплой, а затем в холодной воде
7. Встряхнуть и повесить сушить

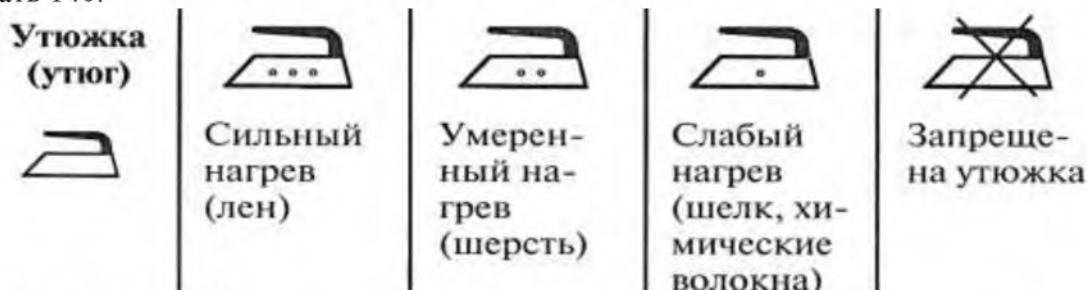
Глажение

Для глажения белья и одежды в доме должна быть специальная гладильная доска и утюг.

Никогда не перегревайте утюг: это может привести к порче изделий. Температуру утюга без терморегулятора проверяйте на кусочке ткани, которую предстоит гладить, или попробуйте сначала прогладить подгибы, швы, внутренние складки.

Утюжить можно только чистое бельё. Горячий утюг «проявляет и закрепляет» даже малозаметные пятна. После глажения надо дать вещам остыть и только после этого сложить в шкаф, так как тёплое бельё опять помнётся.

Режим глажения обозначают следующими символами: при высокой температуре, при средней температуре, при низкой температуре, а также запрет на глажение. Встречается также символ утюга без точек внутри – это означает что температура глажения не должна превышать 140.



Хранение одежды

Перед хранением одежду надо обязательно почистить. Для этой цели можно использовать различные щетки. Одежду повесить на плечики и дать ей проветриться. Размер плечиков должен соответствовать размеру одежды (если они шире, чем надо – рукава деформируются, если уже – плечи провисают). Необходимо застегнуть на одежде все пуговицы и молнии. Длинное платье рекомендуется хранить, перекинув через брючную перекладину плечиков. Трикотажную одежду, наоборот, на плечики не вешают, чтобы не вытянулась, её складывают в шкаф. Хранить одежду необходимо в сухих, проветриваемых помещениях, будь то шкаф или комната-гардероб. Нежелательно хранить рядом с одеждой вещества, обладающие специфическим запахом. Разве что специальные ароматизаторы, призванные отпугнуть вредителей (например, моль) и создать приятную атмосферу в помещении.

Обобщение материала

Ситуационные задачи «Уход и хранение одежды»

1) Вова, придя из школы заметил, что на нижней части брюк есть капельки грязи. Что ему можно посоветовать?

Придя из школы, не стоит сразу вешать брюки в гардероб. Хорошо бы взять щетку и почистить брюки, особенно тщательно их нижнюю часть. Если погода была дождливой и брюки намочили, тогда стоит дать им высохнуть и только после этого почистить щеткой. Хорошо вычищенные брюки можно отутюжить, особенно в тех местах, которые вытянулись (обычно на коленях).

2) Маше нравилась ее новая школьная одежда, что она решила в ней погулять. Во время прогулки ей встретилась подружка со своей собакой. Когда Маша пришла домой с прогулки то увидела, что на одежде есть пятна от лап собаки и прилипшая шерсть. Что посоветуете?

После школы нужно сразу переодеться с другую одежду (для дома или для прогулок). Снятую одежду убрать в шкаф, если она чистая, для того чтобы она осталась опрятной.

Шерсть животных можно убрать с помощью жесткой щетки или резиновой щетки, которые предназначены для притягивания к себе шерстинки.

Пятна на одежде застирать.

3) Вася попал под дождь и весь вымок. Что ему нужно сделать с мокрой одеждой?

Вешать в шкаф мокрую одежду нельзя. Необходимо встряхнуть и повесить на плечики, чтобы она высохла.

Рефлексия

Занятие

Уход за обувью

Цель урока:

Закрепить и обобщить знания детей об уходе обувью.

Задачи:

- Различать обувь по виду и назначению, подбирать обувь по сезону.
- Формировать навыки ухода за обувью.
- Способствовать развитию общей и мелкой моторики.
- Воспитывать доброжелательные отношения и партнёрские качества.

Вопросы занятия:

- Обувь по виду и назначению.
- Уход за обувью.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, карточки для выполнения заданий, картинки с изображением обуви, крем и щётки для чистки обуви.

Ход занятия

Организационный момент

Вступительное слово

На столе находятся конверты с разрезными картинками. Дети собирают предметы обуви из частей, называют их, классифицируют понятия обуви.

- Дети, какой предмет у вас получился? Что это? (Тапки, сапоги, туфли, босоножки, ботинки, кеды – это как называется? (Обувь.)

Основная часть занятия

Загадки про обувь

Внимательно послушайте загадки и отгадайте их

На улицу не ходим
Ни летом, ни зимой.
Зато без – нас ни шагу,
Когда придешь домой. (Тапки)

Два братца
Не могут расстаться:
Утром – в дороге,
Ночью – на пороге. (Сапоги)

Всегда шагаем мы вдвоем,
Похожие, как братья,
Мы за обедом — под столом,
А ночью — под кроватью. (Туфли)

Отгадай загадку — кто мы:
В ясный день сидим мы дома.
Если дождь — у нас работа:
Топать, шлепать по болотам. (Резиновые сапоги)
А кто скажет, для чего нам нужна обувь?

- Обувь служит человеку для предохранения его ног от травм, а также согревает ноги, что защищает нас от переохлаждения и простудных заболеваний. Обувь, как и одежда, должна быть удобной. Кто из вас знает, где шьют обувь? (Обувь шьют на обувной фабрике.)

Верно. Обувь шьют из разных материалов. Ребята, из чего делают обувь? (Из кожи, резины, замши, войлока.)

Умеете ли вы выбирать обувь, подходящую к времени года?

Педагог выставляет предметные картинки с изображением различной обуви и сюжетные картинки с временами года; предлагает детям разложить обувь соответственно времени года.

Время года	Виды обуви по сезону	Название
Зима	зимняя	Валенки, тёплые сапоги, ботинки.
Лето	летняя	Босоножки, туфли, сандалии, сланцы, кроссовки.
Осень, весна	осенне-весенняя или демисезонная	Сапоги, ботинки, резиновые сапоги.

Игра «Какая обувь?».

- Обувь из кожи какая? - ... (кожаная); из резины? из вельвета? из материи? из меха? из замши? из войлока? покрытая лаком? - ... (лакированная).
- Какую обувь делают из резины? (Сапоги, галоши.)
- Из войлока? (Валенки.)
- Из кожи? (Туфли, ботинки, сапоги, босоножки, сандалии, кроссовки.)
- Из замши? (Туфли, ботинки, сапоги.)
- Из материи? (Тапочки, кеды.)

- Что у вас на ногах в данный момент?

Физкультминутка.

Вы обуты в резиновые сапоги. Изобразите, как вы шагаете по лужам.

На вас – кроссовки. Выходим на зарядку: потянулись, подпрыгнули, изобразили бег на месте.

На ногах у вас тапочки. Неслышно ходим по комнате.

Средства и приспособления для ухода за обувью.

Чтобы правильно и хорошо ухаживать за обувью существуют средства и приспособления. Подойдите к демонстрационному столику и давайте рассмотрим средства и приспособления для ухода за обувью.

Обувная щётка

Щётка для замши

Ластик

Обувной крем

Обувной воск

Карманная губка для полировки

Бархатка

Перед использованием любого средства для обуви необходимо прочитать инструкцию и соблюдать правила безопасности.

Техника безопасности.

- Работаем аккуратно, чтобы обувной крем не попал на одежду, в глаза и рот.
- После работы убрать инвентарь, вымыть руки.

Повседневный уход за обувью (педагог показывает, как надо чистить обувь, сопровождая показ словесной инструкцией):

1. Кожаная:

- очистить от пыли и грязи
- почистить обувной щеткой
- отполировать тряпочкой

2. Замшевая:

- очистить от грязи ластиком
- почистить специальной жесткой щеткой

3. Тканевая:

- чистить жесткой щеткой (сухую)

4. Резиновая:

- помыть
- просушить

Уход за мокрой обувью:

1. Кожаная: вымыть, вытереть, набить газетной бумагой мысок, высушить (не ставить на батарею – от этого она ссыхается и деформируется).

2. Замшевая: набить мысок газетой, высушить, почистить щеткой.

3. Тканевая: вымыть с мылом или порошком, набить газетой, высушить меняя бумагу.

4. Валяная: высушить около батареи.

Практическая часть

Педагог предлагает выполнить задание: Лене взять со стола средства и приспособления для ухода за кожаной обувью; Вове - для ухода за текстильной обувью; Саше - для ухода за резиновой обувью; Диме – для ухода за замшевой обувью.

Подготовка обуви к сезонному хранению:

1. Очистить от пыли и грязи.
2. Если нужно – отремонтировать.
3. Смазать обувным кремом или касторовым маслом.
4. Набить мысок газетой.
5. Положить в коробку или завернуть в бумагу и положить в пакет.
6. В зимнюю обувь положить средство от моли.
7. Хранить в темном, сухом месте.

Практическая часть

Ребята, приглашаю поучаствовать в конкурсе. Каждому я даю газету и пару обуви. Эта обувь вымыта, высушена. Необходимо под музыку, выполняя произвольные движения одной рукой скомкать один лист газеты, затем другой рукой другой лист газеты. И набить мысок обуви газетой и убрать её в коробку. Посмотрим, кто быстрее?

Обобщение материала

А сейчас внимание на экран. Давайте попробуем расставить правильный порядок действий ухода за кожаной обувью. Если кто-то будет говорить неправильно, то вы услышите звук.

- «Е»- Почистить обувной щёткой.
- «К»- Очистить от грязи и пыли.
- «М»- Отполировать губкой или шерстяной тряпкой.
- «Р»- Нанести крем.

1. К - Очистить от грязи и пыли.
 2. Р - Нанести крем
 3. Е - Почистить обувной щёткой.
 4. М - Отполировать губкой или шерстяной тряпкой.
- Молодцы!

Рефлексия

Предлагаю каждому закончить предложение, используя карточку:

- Я научился...
- Я выполнял задание...
- Было интересно...
- Я расскажу родителям...

Занятие Гигиена жилища

Цель:

Формировать представление о значении чистоты и порядка в помещении, о вреде пыли и грязи с целью подготовки к самостоятельной жизни.

Задачи:

- Способствовать развитию имеющихся навыков по уходу за жилыми помещениями, совершенствовать навыки культуры труда.
- Воспитывать аккуратность и чистоплотность у детей.
- Способствовать развитию общей и мелкой моторики.

Вопросы занятия:

- Виды помещений в доме.
- Микроклимат помещений.
- Экология жилища.
- Виды уборки.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, веник, совок, ведро для мусора, таз, ведро для мытья пола, тряпки.

Ход занятия

Организационный момент

Вступительное слово

Большую часть своего времени современные люди пребывают в помещении. Тут они спят, едят, работают, учатся и отдыхают. Поэтому помещения должны соответствовать определённым гигиеническим нормам: быть просторными, сухими, тёплыми и светлыми.

Давайте же поговорим о доме человека и посмотрим, как влияет состояние его помещений на наше здоровье.

- Миллиарды лет тому назад древнему человеку пришлось искать себе дом. Как вы думаете, почему? (Глобальное похолодание климата, непогода, хищники, враги из других племён).

- Каким же был первый дом человека? (Пещера, очаг, шкуры).

С тех пор прошло много-много лет. Внешний вид человека и его жилища изменился. Человек придумывал – как устроить свой дом покрепче (чтобы устоял в любых стихиях), удобнее, просторнее, комфортнее. Человек придумал прочные и красивые строительные материалы, мебель, бытовые приборы, предметы интерьера. Дом с тех пор очень изменился! Давайте совершим виртуальное путешествие во времени и посмотрим, какими были эти метаморфозы.

Основная часть занятия

Просмотр презентации «Древние и современные архитектурные конструкции, и жилые помещения»

Жилище прошло большой путь развития от примитивных пещер и шалашей древнего человека к величественным и комфортабельным многоэтажным зданиям современной эпохи.

Человек проводит в жилище значительную часть жизни, поэтому микроклимат помещения влияет на здоровье человека, его эмоциональное состояние, работоспособность и на весь быт.

Микроклимат помещений - обстановка, в которой человек существует в собственной квартире. Микроклимат жилища складывается из четырех компонентов: температуры, влажности, свежести и чистоты воздуха. Если все эти параметры находятся в норме, то человек чувствует себя уютно, комфортно.

Свежесть воздуха. В результате дыхания, кашля, чихания, приготовления пищи в воздух попадают микробы, дым, пыль. Возникает удушье, кружится голова, даже потеря сознания. Нужно почаще проветривать помещение: открывать форточку и включать вытяжку.

Влажность воздуха. Если воздух в помещении очень сухой, то возникают трудности с дыханием, пересыхает кожа, страдают люди с аллергией. Нужно чаще делать влажную уборку и использовать приборы – увлажнители воздуха.

Температура в доме не должна быть выше двадцати двух градусов по Цельсию, так как наиболее комфортной температурой для организма человека считается 18-22 градуса, что не позволяет перегреться, или переохладиться.

- Как часто надо проветривать помещение?

1. Проветривать комнату нужно каждый день.
2. Продолжительность этой процедуры - не менее 10 минут.
3. Продолжительность сквозного проветривания - не более 2-3 минут.
4. Не следует оставлять окна постоянно открытыми. Из-за этого не только теряется большое количество тепла, но и из-за переохлаждения может появиться плесень около окон и дверей.
5. Спальню лучше всего проветривать по утрам, чтобы скопившаяся за ночь влага не оседала на стенах и мебели.

Ответ на вопрос:

- Как влияет воздух в помещении на здоровье людей?

В помещении, где собирается много людей, трудно дышать, в воздухе становится меньше кислорода. Портит воздух, делает его непригодным для дыхания и табачный дым. В воздухе помещения всегда есть пыль. Если прибирать редко, то пыли становится много. При разговоре, кашле и чихании больных людей в воздух попадают микробы. Вдыхаемая человеком пыль, вызывает кашель, а микробы могут привести к болезням).

- Что может случиться, если люди, проживающие в доме, не поддерживают чистоту и порядок?

Могут появиться инфекционные заболевания: чесотка, педикулёз, дизентерия. Чистота в помещении – показатель культуры проживающих в доме людей).

Не зависимо от того, где вы живёте, в квартире или частном доме, в деревне или в городе, соблюдение гигиены и чистоты в вашем доме должно быть вашим главным правилом. Ведь нет ничего лучше, чем придя с работы или с учебы, ощутить тепло и уют родного очага.

- Перечислите, чем можно собрать пыль? (*салфеткой, веником, пылесосом*).
- Как вы думаете, влияют ли материалы, из которых сделаны стены дома, мебель и материалы для ремонта на здоровье людей, которые там живут?

Экология жилища.

К сведению, природные материалы (дерево, камень, глина, саман, ракушечник, песок, солома и т.п.) считаются экологически чистыми, т.е. безопасными для здоровья человека.

Назовите, какие материалы в вашем доме, в наших группах экологически чистые (деревянная дверь, оконные рамы, мебель). А какие материалы синтетические? (Линолеум, минеральная вата, ламинат, пластиковые карнизы, пенопластовый потолок). Обратите внимание: если натуральные материалы безопасны для человека, то синтетические, искусственные могут влиять неблагоприятно на здоровье, вызывая аллергию. Все материалы, которые использовались для ремонта класса имеют сертификат (подтверждение) соответствия санитарно-гигиеническим требованиям и нормам безопасности здоровья и эксплуатации в детских учреждениях.

Работа с пословицами

Поговорим о чистоте. Объясните, как вы понимаете смысл пословиц:

Чисто не там, где убирают, а там, где не сорят. (необходимо поддерживать в комнатах чистоту, и нам не придётся выбиваться из сил во время уборки).

Каждой вещи – своё место. (Откуда взяли – туда и положили). Если вы всегда будете следовать этому правилу (и с одеждой, и с книгами, и с дисками), то комнаты постоянно будут иметь опрятный вид.

Никогда не откладывайте на завтра то, что можно было сделать ещё сегодня. Выделите себе для уборки один день в неделю и регулярно, именно в этот день, не пропуская и не перенося, наводите в своей комнате чистоту.

Виды уборки

Заполнение таблицы

Ежедневная	Еженедельная	Ежемесячная	Генеральная уборка
Мытье посуды, сбор пакетов с мусором из мусорных корзин;; влажная уборка линолеумных, керамических, мраморных, паркетных и прочих полов; сухая чистка ковровых покрытий; удаление пыли с оргтехники; полировка зеркал, стеклянных поверхностей; удаление пыли с подоконников; влажная уборка и дезинфекция в санитарно-гигиенических комнатах, чистка сантехники.	Полировка мебели, иных деревянных предметов интерьера; удаление устойчивых загрязнений, пятен с полов; мойка мусорных корзин; удаление пыли и загрязнений с оконных рам и подоконников; удаление пыли и загрязнений с дверей; сухая чистка мягкой мебели и ковровых покрытий.	Чистка плинтусов; сухая чистка мягкой мебели; протирка жалюзи, мытье окон (в теплый период года); удаление пыли и загрязнений с проводов, кабелей, телефонных шнуров, розеток, электрошнуров.	Не имеет специального периода повторения и подразумевает полное, без каких-либо пропусков, наведение чистоты и порядка, с полной или частичной ревизией имущества и оборудования.

Просмотр фрагмента мультфильма «Домовёнок Кузя»

Игра «Хорошо и плохо»

- Девочка Наташа подметает полы в комнате
- Кузя выбрасывает мусор в окно
- Кузя перевернул банку с краской
- Нафаня убирает, а Кузя ленится
- Б.Яга делает уборку
- Кузя считает добро

Практическая часть

Какие предметы необходимы нам при уборке в доме?

(Веник, совок, ведро для мусора, таз, ведро для мытья пола, тряпки).

Уборка пыли.

Чистка ковра.

Подметание пола.

Мытье полов

Полировка зеркала.

Обобщение материала

- Объясните поговорку: «Впусти меня в свой дом, и я скажу какой ты».
- От чего зависит комфорт в доме?
- Что надо делать для того, чтобы в доме было светло, тепло и чисто?
- В каких помещениях необходимо ежедневно проводить влажную уборку?

(кухня, санузел).

Рефлексия

- Как вы думаете, насколько серьезна тема занятия?
- Что нового вы узнали? Что понравилось больше всего?
- Пригодятся ли вам в жизни эти знания?

Занятие Гигиена питания

Цель:

Дать общее представление о гигиене питания.

Задачи:

- Формировать знания о правилах здорового питания.
- Учить детей на практике применять эти знания, уметь контролировать свои дела и поступки без напоминаний взрослых.
- Воспитывать бережное и ответственное отношение к своему здоровью.

Вопросы занятия:

- Рациональное питание.
- Хранение продуктов.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, карточки «Продуктовая корзина».

Ход занятия

Организационный момент

Вступительное слово

Древним римлянам принадлежит мудрое изречение: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Превращение еды в самоцель вредно. К своему здоровью нужно быть внимательным каждый день. «Что имеем, не храним, потерявши плачем». Поэтому, чтобы не оказаться под колпаком у болезни надо настойчиво и регулярно, изо дня в день, «зарабатывать» здоровье во имя собственной жизни – полноценной, долгой и счастливой. Нельзя сохранить свое здоровье, не выполняя правил личной гигиены

Дайте обоснование пословицам и поговоркам.

- «Кто долго жует – тот долго живет»;
- «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу»;
- «Сытое брюхо на ученье глухо»;
- «Когда я ем я глух и нем».
- «Холод не терпит голод».

Основная часть занятия

Беседа

- Сколько раз в день нужно принимать пищу? (*Четыре раза в день.*)
- Сколько часов перерыв между приемами пищи? (*Через 3-4 часа, в одни и те же часы маленькими порциями.*)
- Какой должна быть пища? Как вы думаете, какую принимать пищу должен человек, чтобы получить все необходимые питательные вещества. (разнообразной)

Упражнение «Продуктовая корзина»

Из предложенного списка продуктов выберите продукты, необходимые для нормальной жизнедеятельности, обоснуйте свой выбор.



Список продуктов: сосиски, рыба, морковь, яблоки, чипсы, колбаса, шоколад, лапша быстрого приготовления, мед, орехи, зеленый чай, молоко, творог, кефир, сок в пакетиках, сухарики, газированная вода и т.д.

Каждый выбирает по два полезных и по два вредных продукта, из них коллективно составляется пирамида рационального питания.

Пирамида рационального питания



Зеленый цвет: полезные продукты, которые необходимо употреблять ежедневно.

Желтый цвет: продукты полезные, но употреблять их необходимо, учитывая возрастные и индивидуальные особенности.

Красный цвет: продукты, которые не полезны, необходимо ограничить их употребление.

Рациональное питание – это разнообразное питание с учётом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды.

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

Рациональное питание является важнейшим условием здоровья человека и его работоспособности.

С пищей человек получает все необходимые элементы, требующиеся для роста и развития и обеспечивающие организм энергией, необходимой для жизнедеятельности.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Рационально питаться – значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все эти вещества.

	<p>Углеводы – Основной источник энергии. Углеводы содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах и фруктах.</p>
	<p>Жиры также являются важным компонентом в питании человека. Они входят в состав клеток и тканей организма и участвуют во многих жизненно важных функциях. Жиры представляют источник энергии, превосходящий другие пищевые вещества, и входят в определенном количестве во многие пищевые продукты (масло, орехи, шоколад, сало).</p>
	<p>Белки служат основным материалом для построения клеток и тканей организма. Источниками белка являются мясо, рыба, яйца, творог, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, горох, рис, орехи.</p>
	<p>Витамины необходимы организму для нормального роста, развития и обмена веществ. Витамины повышают физическую и умственную работоспособность человека и способствуют устойчивости организма к различным заболеваниям. Витамины поступают в организм с пищевыми продуктами животного и растительного происхождения. Главным источником витаминов являются овощи, фрукты и ягоды.</p>

	<p>Минеральные вещества служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Минеральные вещества организм получает с пищей.</p>
	<p>Вода – один из наиболее важных компонентов организма, составляющий 2/3 его массы. Суточная норма потребления жидкости – около 2 л.</p>

Упражнение «Режим дня»

Предлагаю вашему вниманию краткое описание одного дня из жизни школьника. Я попросила одного из своих учеников записать время приема пищи и все продукты, которые он употребил в течение всего дня. Проанализируйте данное описание и укажите, какие правила питания были нарушены.

Описание приёма пищи школьником в течение одного дня.

7.30 – первый приём пищи: бутерброд с колбасой твёрдого копчения и сливочным маслом, кофе с молоком.

10.40- второй приём пищи: две булочки с маком и чай.

11.45 – третий приём пищи: плитка шоколада.

12.50 – четвёртый прием пищи: угостили чипсами.

15.00 – пятый прием пищи: пельмени с кетчупом, запил пепси- колой.

15.15-17.00 – сон.

17.05 – шестой приём пищи: жареные пирожки с капустой, чай с сахаром. (Пока я спал, мама нажарила пирожков).

18.00 – седьмой приём пищи: стакан йогурта.

19.00 – восьмой приём пищи: жареная картошка с грибами, стакан молока.

20.00 – девятый прием пищи: грецкие орехи.

21.00 – десятый прием пищи: чай с печеньем.

21.30 – сон.

Нарушения:

Чрезмерное количество приёмов пищи.

Между приёмами пищи очень маленькие промежутки.

В рационе питания кетчуп, пепси-кола, жирная колбаса, продукты вредные для здоровья подростка.

В рационе питания данного школьника много продуктов, содержащих углеводы и жиры, но мало, содержащих белки.

Отсутствуют овощи и фрукты, следовательно, в этом рационе питания не хватает витаминов и микроэлементов.

После приёма пищи в обед школьник сразу лёг спать, что способствовало замедлению процессов пищеварения.

Школьник в течение дня съел много сладкого.

Анкета «Правильно ли вы питаетесь?»

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а еще питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Эта поговорка кратко отражает суть проблемы. Проблемы лишнего веса, нервных заболеваний, различных кожных высыпаний, заболеваний желудочно-кишечного тракта возникает только у тех, кто питается неправильно.

Попробуйте узнать о себе больше.

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?

- А) всегда, круглый год – 5 баллов
- Б) иногда, когда заставляют – 2 балла
- В) никогда – 0 баллов.

2. Сколько раз в день вы едите?

- А) 4-6 раз – 5 баллов
- Б) 3 раза – 3 балла
- В) 2 раза – 0 баллов
- Г) 8-7 раз, сколько захочу – 0 баллов.

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

- А) ежедневно, несколько раз – 5 баллов
- Б) 2-3 раза в неделю – 3 балла
- В) очень редко – 1 балл
- Г) никогда – 0 баллов.

4. Когда и что вы едите на ночь?

- А) мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл
- Б) кашу молочную в 9 часов – 2 балла
- В) стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов
- Г) ем, когда захочу и что захочу, до 11 часов – 0 баллов.

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- А) иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл
- Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов
- В) все это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов
- Г) ем иногда, или, когда заставляют – 2 балла.

Подсчитывается количество баллов.

- Если вы набрали **13-15 баллов**, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.
- Если вы набрали **9 – 12 баллов**, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботиться кто-то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.
- **0 – 9 баллов**. Вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.

Хранение продуктов

Для того чтобы пища принесла максимальную пользу, важно не только соблюдать правильный режим питания и подбирать необходимые рационы, но и правильно хранить и готовить ее. О санитарно-гигиенических требованиях к хранению пищевых продуктов рассказывает врач санэпидстанции.

Врач санэпидстанции.

Большинство скоропортящихся продуктов хранят на холоде. Однако надо иметь в виду, что холод убивает не микробов, а лишь задерживает их размножение.

Пища должна быть по возможности свежеприготовленной и обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом.

Овощи и фрукты должны при употреблении тщательно очищаться, мыть их надо водопроводной водой, а еще лучше кипяченой водой. Обязательно необходимо смотреть на срок годности и на дату выпуска на упаковке продукта.

Обобщение материала

Карточки индивидуально. Задание: Составьте меню на один день: завтрак - углеводы-белки –жиры; обед – углеводы-белки –жиры; полдник – белки и углеводы; ужин – белки и углеводы.

Рефлексия (фронтальная беседа по вопросам).

Что узнали нового?

В чем были трудности?

Как с ними справились?

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Левченко И.Ю., Приходько О.В. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. - М.: Академия, 2001, 192 с.
2. В.В.Воронкова, С.А.Казакова «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов», М.»ВЛАДОС» 2006г.
3. Васильева М.А., В.В. Гербова, Т.С.Комарова. Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2007.
4. Конвенция ООН о правах ребенка, 1989.
5. Коррекционно-педагогическая работа в школе для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Под ред. И.А.Смирновой. – СПб., 2000. – 99 с.
6. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 336с.
7. Сековец Л.С. Коррекционно-развивающая среда для детей дошкольного возраста с нарушением ОДА. Методическое пособие. - М.: «ШКОЛЬНАЯ ПРЕССА», 2003 г. -48с.
8. Худенко Е. Д., Дедюхина Г. В. Комплексная программа развития и социализации особого ребенка в семье. – М., 2009 – 212с.

Дополнительные источники:

1. Анцупов, С.В. Индивидуальные учебные планы в профильном обучении: практика, успехи, проблемы / С.В. Анцупов, Т.Н. Богданова, Е.В. Иваненко// Школьные технологии. - 2009. - №1. - С.116-121.
2. Борякова Н.Ю. и др. Практикум по коррекционно-развивающим занятиям. М., 1994.
3. Жигорева М.В. Дети с комплексными нарушениями в развитии. Педагогическая помощь, М.: Академия, 2006.
4. Каплан Л. И. Воспитание навыков и привычек у детей. - М.: Медицина, 1967.
5. Нэнси Р. Финни. Ребенок с церебральным параличом: помощь, уход, развитие. Книга для родителей. Серия: Особый ребенок. Изд-во: Теревинф, 2009.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н. А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. - М.: ВАКО, 2013. -288 с. - (Мастерская учителя)
7. Пер Ч. Гюнваль От «Школы для многих» к «Школе для всех» // Дефектология. - 2006. - № 2. - С. 73-78.
8. Холостова Е.И., Дементьева Н.Ф. Социальная реабилитация: Учебное пособие. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2005.
9. Худенко Е. Д., Слободяник Н. П., Кальянов И. В., Поташова И. И., Любимова М. Н. Как научить ребенка-инвалида правилам поведения. -М., 2007. 136с.

Интернет – ресурсы

1. https://docviewer.yandex.ru/view/0/?*=zlBotFPCedKUdl8dQzJLmsw%2BMBZ7InVybcI6InlhLWJyb3dzZXI6Ly80RFQxdVhFUfJySIJYbFVGB2V3cnVOQXo3cTB4R2FYLVJLb2VkQ2RnTHllam83VXJ6WWVEQ2czWkxIcjE3aTNTSnBtT3RQNS1pM0ZLRfIZSzJVATNSNFczN3ZjX29oZmpoTDlDb1I0eTBudVEzSURLLUg1YjYtOHb5N0FGR2t6LXZ3WXZZdWNRcHdyWTFZFZVYb0tpUmc9PT9zaWduPVQMGUxclF5ciIiVUZqeHNIkSkYyay1qdFA5NHdrVWpTbmNMeEdOTGs1QVE9IiwidGI0bGUiOiJlcm9rX3Nib192XzVfa2xhc3NlX29idXYudWtob2RfemFfb2Jlbnl1LmRvY3giLCJub2lmcmFtZSI6ZmFsc2UsInVpZCI6IjAiLCJ0cyI6MTU5NzA0Mjc4Mzc2MywieXUiOiIyOTcwMTQ4MzAxNTMwMDE2NDMxIn0%3D

2. <https://infourok.ru/prezentaciya-puteshestvie-v-stranu-zdorovya-2992621.html>
3. <https://infourok.ru/urok-socialnobitovoy-orientirovki-lichnaya-gigiena-podrostkov-1319104.html>
4. <https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatiya/konspekt-klassnogho-chasa-pravila-ukhoda-za-zubami>
5. <https://mega-talant.com/biblioteka/konspekt-otkrytogo-zanyatiya-gigiena-i-zdorove-81753.html>
6. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2019/02/19/prakticheskoe-zanyatie-povsednevnyy-uhod-za-odezhday-i>
7. <https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2011/11/13/urok-po-obzh-v-11-klasse-na-temu>
8. <https://uchitelya.com/okruzhayuschiy-mir/148413-scenarnyy-plan-zanyatiya-chistota-i-uyut-v-nashih-komnatah-zhivut.html>
9. <https://videouroki.net/razrabotki/konspekt-vnieurochnogho-zaniatiia-pravila-ghighiieny-volos.html>
10. https://ypok.pф/library/konspekt_zanyatiya_u_rebyatishek_zubi_est_dlya_togo_ch_193515.html

Министерство социального развития, опеки и попечительства Иркутской области
ОГБУСО «Реабилитационный центр для детей и подростков с
ограниченными возможностями»

Принята на заседании
методического объединения
педагогических работников
отделения круглосуточного и
дневного пребывания г.Шелехов
от «25» сентября 2020 г.
протокол № 5

Утверждаю:
Директор ОГБУСО
«Реабилитационный центр для детей и
подростков с ограниченными
возможностями», КПН
Т.В. Семейкина

Приказ № 67/ПХ
«23» ноября 2020 г.



Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
социально – педагогической направленности
«ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»

для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР)
Возраст: от 11 до 18 лет.

Автор-составитель:
Моргач Е. В.,
социальный педагог
отделения круглосуточного
и дневного пребывания
г.Шелехов

Шелехов – 2020 г.

I. Пояснительная записка (общая характеристика программы):

Нормативно-правовые основы

Основополагающим законодательным актом, регулирующим процесс образования детей с ОВЗ, является Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р и План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р.

Федеральный закон №442-ФЗ от 28.12.13 г. «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации», Приказы Министерства социального развития, опеки и попечительства Иркутской области от 29 августа 2018 г. № 53-237/18-мпр и 3 53-235/18-мпр о Порядке предоставления социальных услуг в стационарной и полустационарной форме социального обслуживания.

Направленность (профиль) АДОП «Личная гигиена» — социально-педагогическая

Актуальность АДОП «Личная гигиена»

Современная жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых особо хотелось бы выделить – сохранение и укрепление здоровья детей. В процессе работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. Воспитание культурно-гигиенических навыков играет важнейшую роль в охране здоровья не только самого ребенка, но и родителей или лиц их замещающих.

Культурно-гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, она продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми.

Кроме того, воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены одно из важных направлений в работе с детьми с ОВЗ и играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.

АДОП социально-педагогической направленности по социально-бытовой адаптации «Личная гигиена» является дополнением модуля «Формирование культурно-гигиенических умений и навыков самообслуживания» ДОП социально-педагогической направленности «Всё в твоих руках».

Адресат АДОП «Личная гигиена»— дети с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) в возрасте с 11 до 18 лет.

Дети с ТНР – это дети с поражением центральной нервной системы (или проявлениями перинатальной энцефалопатии), что обуславливает частое сочетание у них стойкого речевого расстройства с различными особенностями психической деятельности. Учитывая положение о тесной связи развития мышления и речи (Л. С. Выготский), можно сказать, что интеллектуальное развитие ребенка в известной мере зависит от состояния его

речи. Системный речевой дефект часто приводит к возникновению вторичных отклонений в умственном развитии, к своеобразному формированию психики.

Принято считать, что к группе детей с тяжелыми нарушениями речи относятся дети с общим недоразвитием речи (ОНР) различного генеза (по клинко-педагогической классификации) и дети с заиканием.

– Общее недоразвитие речи (ОНР) – различные сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, относящихся к её звуковой и смысловой стороне, при нормальном слухе и интеллекте.

Левина Р.Е. выделяет 3 уровня речевого развития детей, отражающие типичное состояние компонентов языка у детей с ОНР:

1) с первым уровнем речевого развития.

Активный словарь детей с тяжелыми нарушениями речи находится в зачаточном состоянии. Он включает звукоподражания, лепетные слова и небольшое количество общеупотребительных слов. Значения слов неустойчивы и недифференцированы. Пассивный словарь детей с первым уровнем речевого развития шире активного, однако, понимание речи вне ситуации ограничено. Фразовая речь у детей первого уровня речевого развития почти полностью отсутствует. Лишь иногда наблюдаются попытки оформления мысли в лепетное предложение: Папа туту — папа уехал.

2) со вторым уровнем речевого развития.

Активный словарь детей расширяется не только за счет существительных и глаголов, но и за счет использования некоторых прилагательных (преимущественно качественных) и наречий. Пояснение слова иногда сопровождается жестом (слово чулок — нога и жест надевания чулка, режет хлеб — хлеб, ножик и жест резания). Нередко нужное слово заменяется названием сходного предмета с добавлением частицы не (помидор — яблоко не).

3) с третьим уровнем речевого развития.

На фоне сравнительно развернутой речи наблюдается неточное знание и неточное употребление многих обиходных слов. В активном словаре преобладают существительные и глаголы, реже употребляются слова, характеризующие качества, признаки, состояния предметов и действий, а также способы действий. При употреблении простых предлогов дети допускают большое количество ошибок и почти не используют сложные предлоги.

Неречевая симптоматика детей с ОНР

Вне специального внимания к их речи эти дети малоактивны, в редких случаях являются инициаторами общения, недостаточно общаются со сверстниками, редко обращаются с вопросами к взрослым, не сопровождают рассказом игровые ситуации. Это обуславливает сниженную коммуникативную направленность их речи. У детей с отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. Речевое отставание отрицательно сказывается и на развитии памяти. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у таких детей заметно снижение по сравнению с нормально говорящими сверстниками вербальная память и продуктивность запоминания. Дети часто забывают сложные инструкции (трёх – четырёхступенчатые), опускают некоторые их элементы, меняют последовательность предложенных заданий. Нередки ошибки дублирования при описании предметов, картинок.

У некоторых детей с ОНР отмечается низкая активность припоминания, которая сочетается с ограниченными возможностями развития познавательной деятельности. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает некоторые специфические особенности мышления. Обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети отстают в наглядно – образной сферы мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением. Для многих из них характерна ригидность мышления.

У значительной части детей с ОНР двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижении скорости и ловкости их выполнения.

У детей с ОНР наблюдаются особенности в формировании мелкой моторики рук. Это проявляется прежде всего в недостаточной координации пальцев рук. Психическое развитие детей с ОНР, как правило, опережает их речевое развитие. У них отмечается критичность к собственной речевой недостаточности. Первичная патология речи, безусловно, тормозит формирование первоначально сохранных умственных способностей, однако по мере коррекции словесной речи происходит выравнивание интеллектуальных процессов.

– Заикание - один из наиболее тяжелых дефектов речи. Оно трудно устранимо, травмирует психику ребёнка, тормозит правильный ход его воспитания, мешает речевому общению, затрудняет взаимоотношения с окружающими, особенно в детском коллективе.

Объем АДОП «Личная гигиена» 12 занятий по 20-25 мин.

Срок освоения программы 2 курса реабилитации.

Режим занятий 2 раза в неделю.

Формы обучения

При реализации АДОП «Личная гигиена» осуществляется очно во время прохождения реабилитации в двух формах: индивидуальной и групповой. Предполагается использовать следующие методы работы:

Методы работы:

- Практические методы (моделирование реальной ситуации, дидактические игры, упражнения, приучение, задания, самостоятельная работа).
- Наглядные методы (показ видеоматериалов, натуральные предметы: одежда, обувь, посуда; реальные объекты: помещение, учреждение; муляжи, игрушки, изображения: предметные, сюжетные).
- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа).

Тип занятия: комбинированный

Формы проведения занятий:

- коррекционно-развивающие занятия (индивидуальные, подгрупповые, групповые);
- мастер-классы;
- занятия-игры (сюжетно-ролевые, игра-путешествие и др.);
- выставка;
- практические работы;
- моделирование реальной ситуации;
- совместная деятельность (праздники, конкурсы и развлечения);
- трудовая деятельность;
- индивидуальные и групповые консультации с родителями.

Условия реализации программы

Особые образовательные потребности у детей с ТНР задаются спецификой нарушений психофизического развития, и определяют особую логику построения процесса образовательной деятельности, находят своё отражение в структуре и содержании

программы. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру и потребности, свойственные детям с ТНР:

- потребность в обучении различным формам коммуникации (вербальным и невербальным) в формировании социальной компетентности.
- обеспечение обстановки сенсорного и эмоционального комфорта;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию «обходных путей» коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной и письменной речью; индивидуализация обучения;
- предоставление различных видов дозированной помощи;
- реализация индивидуального, дифференцированного и концентрического подходов к обучению, с учетом возможностей ребенка (его индивидуального темпа обучения, речевых и коммуникативных возможностей, продвижения в образовательном пространстве и т.п.);
- организация партнерских отношений с родителями.

Цель и задачи АДОП «Личная гигиена»

Цель

Формировать культурно-гигиенические навыки у детей в повседневной жизни.

Задачи

1. Обобщить представления о правилах гигиены как о ценности здоровья.
2. Систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
3. Способствовать формированию потребности соблюдения навыков гигиены.
4. Способствовать формированию привычки следить за своим внешним видом.
5. Способствовать формированию навыков самостоятельного обслуживания.
6. Воспитывать желание выглядеть чистыми и опрятными.
7. Привлечь родителей к соблюдению и развитию навыков личной гигиены дома.
8. Повысить педагогическую компетентность родителей в воспитании у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания.

Оценка достижения ребенка с ЗПР планируемых результатов освоения программы

Уровень освоения АДОП «Личная гигиена» с детьми с ТНР определяется путем проведения диагностики. Диагностика представляет собой набор специально разработанных методик и тестовых заданий. Данная педагогическая технология может быть охарактеризована как экспресс-диагностика, т.к. не требует длительного комплексного исследования. Данные, полученные в результате диагностики, фиксируются в реабилитационных картах. Эффективность коррекционной работы с детьми с ТНР отслеживается путем анализа изменений поведения, знаний, умений и навыков ребенка до и после реабилитации.

Планируемые результаты

Личностные:

- формирование умения использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками;
- привитие уважения и принятия ценностей семьи и общества (умения считаться с мнениями, интересами других людей, толерантность);
- привитие элементарных правил поведения;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

– развитие самостоятельности во всех сферах жизни и деятельности ребенка, совершенствуя навыки самообслуживания.

Метапредметные:

– накопление умений самостоятельно планировать и корректировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения различных задач;

– проявление самостоятельности и творческой инициативности, способствующие успешной социальной адаптации, (умение организовать свой игровой досуг, активно включаться в коллективную деятельность и т.д.);

– владение простыми навыками поведения в споре со сверстниками (уважительно относиться к чужой позиции, уметь формулировать и обосновывать свою точку зрения, проявлять гибкость и т. д.)

Предметные:

– освоение последовательности выполнения утреннего и вечернего туалета (правила ухода за кожей рук, ног и ногтей, чистки зубов, ушей, правила ухода за кожей лица и волосами; правила ухода за предметами личной гигиены);

– проявление заботы о своем здоровье и соблюдение правил здорового образа жизни;

– освоение правил устройства домашней жизни, разнообразия повседневных бытовых дел (приготовление еды, стирка, глажка, чистка и ремонт одежды, поддержание чистоты в доме, создание тепла и уюта и т. д.)

– формирование способности обратиться за помощью к взрослому в случае необходимости или в специальные службы.

II. Содержание программы:

АДОП «Личная гигиена» учитывает особенности психофизического развития, индивидуальные возможности детей. Программный материал занятий может планироваться в иной последовательности, чем изложен в данной программе, и дополняться дополнительным материалом (см. приложение).

1 курс реабилитации

	Содержание занятия	Количество занятий
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство. Диагностика.	1
Занятие №2	Личная гигиена (понятие, общие вопросы)	1
Занятие №3	Уход за кожей	1
Занятие №4	Уход за зубами	1
Занятие №5	Уход за волосами	1
Занятие №6	Подведение итогов. Рекомендации.	1
Итого:		6

2 курс реабилитации

	Содержание занятия	Количество занятий
Занятие №1	Вводное занятие. Диагностика.	1
Занятие №2	Уход за одеждой	1
Занятие №3	Уход за обувью	1
Занятие №4	Гигиена жилища	1
Занятие №5	Гигиена питания	1
Занятие №6	Подведение итогов. Рекомендации.	1
Итого:		6

III. Методические материалы

Занятие Личная гигиена

Цель:

Актуализация и формирование знаний у детей о составляющих личной гигиены.

Задачи:

- Закреплять знания правил личной гигиены.
- Развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни.
- Воспитывать осознанное отношение ребенка к своему здоровью.

Вопросы занятия:

- Понятие.
- Общие вопросы.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, карточки «Режим дня».

Ход занятия

Организационный момент

Колокольчик нам поет,
Всех на СБО зовет.
Слышишь тонкий голосок?
Нам пора начать урок.
Динь-дон, динь-дон...
Здравствуйте, ребята!

Вступительное слово

Вы знаете, что такое гигиена и почему так важно ее соблюдать?

Самым простым определением слова «гигиена» принято считать бытовое разговорное его значение «чистота». Девиз, который вам внушают с раннего детства: «Чистота – залог здоровья» возник, пожалуй, на заре человечества. Так что гигиена относится к наиболее древним отраслям медицинских знаний. Но понятие ее гораздо шире, чем просто чистота.

Гигиена – это область медицины, изучающая влияние условий жизни, труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения хороших условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.

Важнейшую роль в системе формирования здорового образа жизни играет личная гигиена. Личная гигиена – это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. К ним относят не только требование мыть руки.

Основная часть

Составление звездочки «Личная гигиена»

Личная гигиена – это и разумное сочетание умственного и физического труда, занятие физической культурой и закаливание, рациональное питание, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене относятся требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию в должной чистоте одежды, обуви и жилища.

Блиц - опрос

1. Перечислите предметы личной гигиены? (зубная щетка, зубная паста, расческа, мыло, мочалка, полотенца, банная обувь, бритва).
2. Как часто нужно мыться (ванна, душ, баня)? (Душ – ежедневно, ванна, баня с мылом и мочалкой 1-2 в неделю).
3. Когда нужно мыть руки? (Руки нужно мыть после улицы, перед туалетом, после туалета, перед едой, после приема пищи.)
4. Как часто нужно мыть ноги? (Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом.)
5. Сколько раз в день необходимо чистить зубы? Сколько по времени? (Ежедневно утром и вечером 5-6 минут на чистку.)
6. Сколько раз в год нужно посещать стоматолога? (2-3 раза в год и по необходимости)
7. Как часто нужно мыть голову? (По мере загрязнения.)

Пословицы

Ребята, а давайте вспомним пословицы о чистоте. Для этого вам необходимо правильно и по смыслу подобрать слова. (На отдельном столе лежат распечатанные вперемешку пословицы. Дети подходят по очереди и озвучивают вслух).

1. Чисто жить, здоровым... (быть!)
2. Кто аккуратен... (тот людям приятен).
3. Чаще мойся... (воды не бойся).
4. Чистая вода... (для хвори беда).
5. Чистота всего полезней, сохранит.... (от всех болезней).
6. Чистота – залог (здоровья)
7. Здоровье в порядке – спасибо - (зарядке)
8. Если хочешь быть здоров - (закаляйся)
9. В здоровом теле – здоровый ... (дух)
10. Кто аккуратен, тот людям..... (приятен)
11. Чистота – лучшая (красота).

Спросить значение некоторых пословиц у детей.

Молодцы, справились!

Игра «Скажите, правильно ли поступают люди»:

- 1) Когда в ботинках вся семья гуляет по паркету? (Нет)
- 2) И в квартире мыли пол только прошлым летом? (Нет)

- 3) Когда игрушки на полу
Лежат горой огромной (Нет)
- 4) Когда одежду перед сном
Бросают в угол тёмный (Нет)
- 5) Когда никто не моет рук
Без пятен нет рубашек (Нет)
- 6) И ловит вялых мух паук
Среди кастрюль и чашек (Нет)
- 7) Если мусор из кармана
Прямо на пол выгребать (Нет)
- 8) Если кожуру банана
Мимо мусора бросать (Нет)

Независимо от того, где Вы живете, в квартире или в частном доме, в деревне или в городе, соблюдение гигиены и чистоты в вашем доме, должно быть вашим главным правилом.

Обобщение материала

Упражнение «Режим дня»

Расставить картинки по времени в течение дня.

Рефлексия

Занятие Уход за кожей

Цель:

Вспомнить и расширить основные знания об основных типах кожи и умения по уходу за кожей.

Задачи:

- Упражнять мыслительную деятельность, развивая умение сравнивать и классифицировать средства по уходу за лицом.
- Воспитывать потребность ухаживать за своей внешностью.
- Способствовать развитию веры в свои силы.

Вопросы занятия:

- Назначение кожи.
- Причины заболевания кожи.
- Правила ухода.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, образцы мыла, гели для душа, натуральные растительные экстракты хвои, календулы, ромашки и других растений, экстракты для ванн, ароматические соли для ванн, морская соль, ватные диски.

Ход занятия

Организационный момент

Вступительное слово

Здравствуйтесь, ребята! Какие у нас сегодня юноши элегантные, подтянутые и девушки нарядные и красивые! Но при этом вы все такие разные. Природа наградила каждого из нас определенной внешностью, чтобы мы отличались друг от друга.

Наша кожа, а особенно кожа лица – это самый чувствительный барометр, отражающий состояние внутренних органов человека, особенно в подростковом возрасте, когда идет перестройка организма, которая часто приводит к появлению угрей, различных высыпаний на коже. Кожа – это визитная карточка каждого из нас. Поднимите руки те, кто полностью доволен своей внешностью. Всем нам хочется быть хоть чуточку красивее, чем мы есть на самом деле. Что мы делаем для этого? (Возможные ответы детей: одеваемся нарядно, красиво причесываемся, используем косметику и др.).

Основная часть занятия

Информация о коже.

Наша кожа выполняет определенные функции – это защитные, выделительные, дыхательные.

Защитные - защищает и предохраняет все органы от повреждений, болезненных микробов, избытка ультрафиолетовых лучей

Выделительные - за сутки кожа выделяет в 2 раза больше паров, чем лёгкие, пота в сутки 600-800 мл (в жару до несколько литров).

Дыхательные - через кожу поглощается около 1% всего вдыхаемого кислорода и выделяет 2% углекислого газа.

В коже находится большое количество нервных окончаний, поэтому она обеспечивает постоянную информацию организма обо всех действующих на тело раздражителях. Подсчитано, что на 1см² поверхности тела приходится около 100 болевых, 12-15 холодных, 1-2 теплых и около 25 точек, воспринимающих атмосферное давление.

Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой, крепкой, чистой кожей.

Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно отражается на состоянии здоровья человека.

Беседа с детьми. Основа ухода за кожей

В процессе обсуждения ребята должны прийти к выводу:

Регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. Оно проводится не реже одного раза в 4-5 дней в душе, ванне или бане. С поверхности кожи необходимо регулярно удалять выделения сальных и потовых желез. Умываться следует водой комнатной температуры, так как горячая вода снижает эластичность кожи, делает ее дряблой, а холодная нарушает нормальный отток выделений сальных желез, способствует закупорке их выводных протоков и образованию угрей.

В подростковом и юношеском возрасте усиливается потоотделение. Нередко пот за какое-то время приобретает неприятный запах. Поэтому необходимо регулярно мыть потеющие места.

Менять нательное белье после этого обязательно. Уход за кожей рук требует особого внимания, т.к. на нее могут попасть потагенные микробы и яйца гельминтов, которые затем будут перенесены на продукты питания и посуду. Особенно много микробов (около 95%), находящихся на коже кистей, скапливаются под ногтями. После туалета, выполнения различных работ и перед едой необходимо мыть руки с мылом. Ноги следует мыть ежедневно с мылом, чаще менять носки.

А теперь давайте вспомним, какие средства личной гигиены применяются при купании? (Дети перечисляют средства для гигиены кожи)

Ну, конечно, чаще всего мыло. Существует множество сортов мыла. Вы можете выбирать любое, но необходимо помнить, что антибактериальное мыло (мыло с

триклозаном) предназначено для мытья рук и интимных мест (подмышек и т. д.) и не каждый день, т. к. убивает микрофлору нашей кожи, не только болезнетворную, но и полезную.

Кроме мыла при купании можно использовать различные гели для душа, которые действуют на кожу мягче, чем мыло, не иссушая ее. В продаже есть большой выбор пеномоющих добавок для ванн. Эти препараты содержат высококачественные моющие средства, а также биостимуляторы - натуральные растительные экстракты хвои, календулы, ромашки и других растений, способствующие улучшению кровообращения, заживлению мелких ран и др. Не большое количество препарата, добавленное в ванну, способствует образованию в воде любой жесткости обильной и устойчивой пены. При этом применение мыла не обязательно. Можно добавлять в воду экстракты для ванн, которые предназначены не только для ароматизации воды, но и оказывают тонизирующее действие на организм, благоприятно действуют на кожу. Чаще всего в продаже встречаются экстракты, содержащие эфирные масла хвойных деревьев («Кедр», «Хвойный концентрат»).

Очень часто встречаются в продаже ароматические соли для ванн, морская соль. Они также полезны как для всего организма, так и для кожи.

При отсутствии вышеперечисленных препаратов в воду для купания можно добавлять отвары различных лекарственных трав (ромашки, хвои, листьев грецкого ореха и т. д.). Кожа после таких ванн становится гладкой, бархатистой.

После этого можно применять различные виды косметических средств. Необходимо только при этом учитывать тип кожи, ее состояние, погодные условия.

Практическая часть занятия

В начале занятия вы сказали, что кожа у всех людей разная, то есть она может быть разных типов. Какие как вы думаете? Жирная, сухая, нормальная, комбинированная, проблемная. Давайте познакомимся с каждым типом получше....

Нормальная кожа

Сухая кожа

Жирная кожа

Комбинированная кожа

Проблемная кожа

А вы знаете свой тип кожи? Как вы это определили? Еще можно определить так: тщательно мою лицо с мылом, а через 2-3 часа прижимают к нему зеркальце или бумажную салфетку. Если останется жирный след, то кожа жирная, слегка влажный – нормальная, почти невидимые – сухая, а если следы жира видны лишь в некоторых местах, то комбинированная или смешанная.

Я предлагаю вам ответить на ряд вопросов, и если вы согласны с данным утверждением, впишите в тетрадь букву, которая соответствует данному утверждению. Затем посмотрите, каких букв вы выписали больше всего. Прочтите в конце теста расшифровку вашей буквы. Таким способом вы установите свой тип кожи». Дети на местах выполняют тест на определение типа кожи, перечисляют их.

Тест „Мой тип кожи“

Прочитайте данные утверждения и выпишите соответствующие им буквы, которые вы можете отнести к себе без колебаний. Буква, наиболее часто встречающаяся, определит ваш тип кожи.

1	Моя кожа неприятно стягивается после каждого очищения		Т
2	У меня часто появляются красные пятна на лице и шее		С
3	Я не могу мыть лицо с мылом		С

4	Кожа на моем лице очень сухая		С
5	Чтобы кожа была мягкой и выглядела гладкой, я должна 3 раза в день смазывать ее кремом		Т
6	Я могу пользоваться любой косметикой без всяких неприятных последствий		Н
7	Моя кожа всегда кажется маслянистой или жирной		Ф
8	Мое лицо блестит, как будто я его только что намазала кремом		Ф
9	Из-за повышенной раздражимости кожи я уже обращалась к дерматологу		С
10	Я склонна к аллергическим реакциям		С
11	На моем лице особенно сильно блестят нос и лоб		М
12	После прогулки моя кожа приобретает красивый розовый цвет		Н
13	Когда я прихожу с улицы, моя кожа немного стянута		Т
14	Я сразу же чувствую облегчение, как только помажу кожу кремом		Т
15	Моя кожа очень быстро обгорает		С
16	Цвет моего лица от природы скорее белый		С
17	У меня почти круглый год здоровый цвет лица		Н
18	Я нахожу, что поры на моей коже относительно большие		Ф
19	Я часто мучаюсь с прыщами и угрями		Ф
20	Моя кожа матовая и никогда не блестит		Т
21	У меня часто появляются прыщи в области носа и лба		М
22	Мне кажется, что у меня „крепкая“ кожа		Н
23	Мне бы хотелось, чтобы моя кожа была более упругой		Р
24	У меня очень быстро появляются веснушки		Р
25	Если на кожу лица попадают прямые солнечные лучи, то она сразу же обгорает		С
26	Мой загар бывает довольно равномерным		Н
27	Моя кожа кажется очень тонкой и прозрачной		Р
28	Я умываюсь только водой и мылом		Н
29	Если мне предстоит какое-либо ответственное мероприятие, у меня появляются прыщи на лице или герпес на губах		С
30	По мне сразу видно, что я сегодня плохо спала		Р
31	Моя кожа летом более жирная, чем зимой		М
32	До сих пор я вполне обходилась универсальным кремом		Н
33	Если я пользуюсь легким дневным кремом, то щеки становятся слишком сухими		М

В отмеченных вами пунктах чаще всего встречается буква **Т**? У вас **сухая** кожа.

В отмеченных вами пунктах чаще всего встречается буква **Н**? У вас **нормальная** кожа.

В отмеченных вами пунктах чаще всего встречается буква **Ф**? У вас **жирная** кожа.
В отмеченных вами пунктах чаще всего встречается буква **М**? У вас **комбинированная** кожа.

В отмеченных вами пунктах чаще всего встречается буква **Р**? У вас **зрелая** кожа.

В отмеченных вами пунктах чаще всего встречается буква **С**? У вас **чувствительная** кожа

Обобщение материала с использованием кейс – метода (видео вопросы).

Задача №1

Девочки – первокурсницы из кулинарного техникума – Валя и Рита собираются на дискотеку.

Рита говорит Вале: «Твоя голубая кофточка так подходит к моей юбочке. Можно я сегодня её одену на дискотеку?»

Валя ответила: Конечно можно, а я можно надену твои серёжки, они так мне нравятся». «Одевай» - ответила Рита. Объясните поведение девочек с точки зрения гигиены.

Задача №2

Ученик 8 класса Витя после соревнований по баскетболу пришёл домой. Родители сказали, что они приглашены к знакомым в гости. Витя быстро переоделся в чистую одежду, вылил на себя полфлакона туалетной воды и сказал родителям: «Я готов».

На это мама ему сказала: «В гостях мне за тебя будет стыдно». Почему так сказала мама?

Задача №3

Общежитие. Комната мальчиков. Коля вбегает в комнату и говорит: «Какой на улице дождь! У меня промокли ноги.»

Он быстро снял носки и бросил их на горячую батарею, затем одел тёплые носки Сергея, чтобы ноги согрелись. Всё ли верно сделал Коля?

Рефлексия

Оцените свою работу на уроке, закончив следующие предложения (на слайде):

Больше всего мне понравилось.....

Теперь я буду выполнять.....

Сегодня я понял (а), что думать.....

Занятие Уход за зубами

Цель:

Вспомнить и расширить основные знания и умения по уходу за зубами.

Задачи:

- Расширять знания детей о гигиене полости рта.
- Учить детей на практике применять эти знания, уметь контролировать свои дела и поступки без напоминаний взрослых.
- Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

Вопросы занятия:

- Назначение зубов.
- Причины заболевания зубов.
- Правила ухода.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, разрезанное яблоко на кусочки, карточки «Грустный и веселый зубы», предметы для гигиены полости рта (зубная паста, щетка, флосс, ополаскиватель), карточки «Ситуация «Правильно ли я делаю», рисунки зубов.

Ход занятия

Организационный момент

Упражнение «Сотвори солнце в себе»

В природе есть Солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляю лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем-всем.

Вступительное слово

А какая у нас сегодня тема? Ответ на этот вопрос спрятан в загадке. Послушайте ее внимательно и постарайтесь найти ответ: «Чем из того, что тебе принадлежит, ты можешь поделиться с другими людьми, не отдавая этого?» *(Улыбкой.)*

Сегодня мы проводим занятие по теме «Как сохранить улыбку красивой?». Давайте мы улыбнемся друг другу и посмотрим, что больше всего привлекает ваше внимание в этот момент. (Зубы.)

Основная часть занятия

Беседа «Назначение зубов»

Возьмите зеркальце и посчитайте, сколько у вас зубов (ответы детей). У всех по-разному. У человека, который заботится о своих зубах, 32 зуба. 28 вырастает до 14 лет. Остальные 4 зуба, которые называют зубами мудрости, вырастают после 17 лет.

К тому времени, когда вам исполнилось 2,5-3 года, полностью прорезались первые молочные зубы. Их всего пока только 20. Молочные зубы «живут» мало, несколько лет. Потом они начинают постепенно выпадать, а на их месте вырастают зубы постоянные. И все они нам нужны. В зависимости от того, какую работу выполняют наши зубы, все они разделяются на три вида. Вот сейчас мы и узнаем, какие виды зубов есть у человека и какое у них назначение. А для этого проведем небольшой опыт, который поможет нам почувствовать работу зубов.

Опыт

На столе у каждого лежит кусочек яблока. Сейчас вы должны будете съесть этот кусочек, но при этом наблюдать за собой. Запомните, какое действие вы совершаете с пищей сначала, чтобы она оказалась у вас во рту, и какие зубы при этом участвуют. И какое действие с пищей вы совершаете потом, и какие зубы участвуют при этом действии.

(Дети проводят опыт.)

А теперь проверим:

- Чтобы пища оказалась во рту, что вы сделали? (Откусили от яблока небольшой кусочек.) Какие зубы в этом участвовали?
- Чтобы откусить небольшой кусочек от какого-то продукта, участвует передний ряд зубов: по 4 верхних и нижних. Это – резцы. (Показ на слайде).
- Вспомните, какими зубами вы обычно отрываете от мяса кусочек, отгрызаете от корки хлеба кусочек или разгрызаете орех? Обычно это делаем зубами, расположенными между коренными зубами и резцами. Это заостренные зубы – клыки их также 4.
- Что потом происходило с пищей во рту? Какие зубы в этом участвовали?

Да, в измельчении, перетирании пищи участвуют зубы, находящиеся в глубине рта. которые называются коренными.

С какими видами зубов мы познакомились?

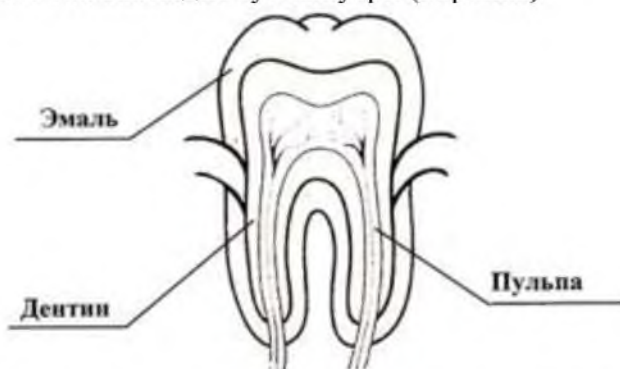
Какой вывод мы сделаем? Все ли зубы важны для нашего организма?

Каждый из твоих зубов нужно беречь.

Строение зуба

Давайте рассмотрим на рисунке, как выглядит зуб изнутри. Белая часть зуба называется коронкой. Остальная часть зуба спрятана в десне. Эта часть называется корнем. Корень прочно удерживает зуб в челюсти.

Вот так выглядит зуб изнутри (коронка)



Так выглядят зубы у тех, кто о них заботится. А твои зубы так же хороши? Чтобы убедиться в этом, возьми зеркало и посмотри на них.

Эмаль - это белая и очень твердая часть зуба.

Дентин - это желтая часть зуба, более мягкая, чем эмаль.

Пульпа - здесь находятся нервы и кровеносные сосуды. Благодаря нервам и кровеносным сосудам зуб чувствует тепло и холод. Кровь приносит к зубам питательные вещества. Не зря говорят: «От холода зубы сводит». Все потому, что зубы - это такая же живая часть твоего тела, как рука, нога или нос, например, зубы чувствуют и жару, и холод, значит, они живые, а не просто камешки.

Причины заболевания зубов

А кто знает, есть ли у зубов главный враг? (Кариес.) У кариеса есть союзники: налет и черный камень. Но как ни тверды зубы, они все же могут разрушаться. Сначала на эмали образуются маленькие трещины (показывает схему заболевания зуба).

После еды между зубами и в трещинах остается пища. Под действием микробов остатки пищи гниют, зубы разрушаются и начинают болеть.

Кариес - это маленькая дырочка, которая разрушает, «съедает» костную структуру зуба, если вовремя не обратиться к врачу, то зуб погибнет и его придется удалить. При кариесе происходит скопление болезнетворных микробов, которые способствуют возникновению хронического тонзиллита, ангин, заболеваний сердца и суставов (ревматизм), заболеваний почек и других недугов.

Вот сейчас мы вместе с вами выясним, кто же помогает кариесу разрушать зуб.

Главный враг зубов - кариес. У него есть союзники - налет и черный камень. Сначала появляется налет.

Он действует почти незаметно: поверхность зуба становится слегка желтой и шершавой. Но если ты его не уберешь, то вслед за налетом придет черный камень.

Он сделает зубы некрасивыми и больными. Тут уж кариес ничего не боится, крушит все направо и налево.

Вот что происходит, если ты не чистишь зубы



Игра «Веселый и грустный зубик»

А теперь мы поиграем в У всех вас на столе есть изображения двух зубиков, грустного и веселого. Я буду вам называть продукты. Если продукт полезен для зубов, вы показываете веселый зубик. Если вреден – грустный.

Продукты: чипсы, сыр, молоко, газированный лимонад, шоколадка, картофель, яблоко, мясная котлета, чупа-чупс, черный хлеб, пирожное, гречневая каша, огурец, лук, конфета.

Опыт «Чистка зубов»

Расчёска - это «зубы». А вата - налёт, остатки пищи. Если водить расчёской слева - направо, справа - налево, вата тянется за расчёской. Но остаётся между зубчиками. Если же проводить расчёской снизу - вверх, вата легко удаляется.

Правила ухода

После каждой еды в узеньких щелочках между зубами остаются крошки. А в пище, которую ты ешь, в воде, которую ты пьешь, и даже в воздухе, которым ты дышишь, всегда полно опасных микробов. Оказавшись вместе с крошками в «уютных» щелочках между зубами, они чувствуют себя там удобно и сытно. Избавиться от них можно только при помощи чего? (Зубной щетки и пасты, флосса- тонкая шёлковая ниточка, при помощи которой можно чистить между зубами)

Чтобы зубы были здоровыми - их надо чистить.

Это люди поняли давно. Чего только они ни перепробовали в поисках подходящего для этого средства. Древние греки использовали золу, толченое стекло с песком. Зубные щетки им служили шерстяные тряпочки, пропитанные медом, а зубочистками - кости животных.

Жители Индии нашли более приятный способ — они жевали древесную кору. Ее мягкие волокна очищали зубы, а выделяемый сок дезинфицировал полость рта и укреплял десны. В странах Азии, чтобы сберечь зубы, их покрывали черным лаком. А жители Ближнего Востока протирали зубы кожурой граната, в Сибири жевали специально обработанную смолу.

В Средние века были изобретены зубные эликсиры, ими полоскали рот. Затем в XVII веке открыли новое средство - соль. Голландского ученого поразило обилие микробов, находящихся у нас во рту, и он принял меры для борьбы с ними...

Протерев зубы солью, он отметил, что число микробов резко сократилось. В XIX веке начали чистить зубы толченым мелом, со временем его стали тщательно растирать, превращая в порошок, похожий на пудру.

Зубная паста появилась только в 20-е годы минувшего столетия. Вот так-то, совсем простая вещь и очень необходимая человеку, а изобрели ее позже, чем автомобиль, паровоз и многое другое.

Мы с вами чистим зубы сколько раз в день?

Давайте вместе подумаем о правилах, которые нам помогают сохранить зубы здоровыми:

1. Чистить зубы следует 2 раза в день (утром и вечером).

2. Зубная щетка должна «ходить» не только слева направо, но и сверху вниз. (Д/игра-имитация «Как правильно чистить зубы»).
 3. Полоскать рот после еды.
 4. Чистить зубы зубной пастой - это необходимое средство личной гигиены (гигиеническая и лечебно-профилактическая).
 5. Иметь свою собственную, индивидуальную зубную щетку, никогда не чистить чужой, менять зубные щетки через 2-3 месяца.
 6. Регулярно посещать стоматолога (2-3 раза в год).
 7. Не увлекаться сладким.
 8. Правильное питание (больше овощей и фруктов, молочных продуктов).
 9. Нельзя есть одновременно холоднее и горячее, или пить горячее после холодного (возникнут трещины).
 10. Не ковырять в зубах острыми металлическими предметами (булавками, иголками).
 11. Нельзя грызть зубами орехи, леденцы, кости, ногти и т. д.
 12. Если неправильный прикус, нарушается функция жевания, глотания пищи, это приводит к плохой работе желудка и кишечника.
 13. Неверно распределенная нагрузка на зубы - к пародонтиту - (заболевание десен).
- Мы с вами назвали все правила, которые помогут сохранить наши зубы.

Обобщение материала

Ситуации «Правильно ли я делаю?»

Ребятам предлагается разложить ситуации

Следует	Не следует
После каждого приема пищи полоскать рот теплой кипяченой водой	Небрежно относиться к гигиене зубов и полости рта
Чистить зубы 2 раза в день утром и вечером	Игнорировать посещение врача – стоматолога
Использовать дополнительные средства для чистки зубов	Разрывать орехи, твердые конфеты и леденцы
Тщательно выбирать зубную щетку и менять её 1 раз в 3 месяца	Злоупотреблять сладким
Очищать поверхность языка	Употреблять холодное после горячего и наоборот
Употреблять свежие овощи и фрукты, тщательно мыть их перед употреблением	Использовать острые металлические предметы (иголки, булавки) для удаления остатков пищи
2 раза в год посещать стоматолога	

Рефлексия.

У вас на столах лежит рисунок здорового крепкого зуба. Давайте оживим его и покажем, какое настроение будет у него, если все будет в порядке, если зубы ваши будут здоровыми. (Дети рисуют на картинках-зубах). А теперь переверните на другую сторону и посмотрите. У некоторых ребят стоят цифры и буквы на рисунках. Давайте расположим цифры от 1 до 8 в порядке возрастания и прочитаем получившееся предложение (БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!). Остальные прикрепляют улыбающиеся зубы на доску.

Занятие

Уход за волосами

Цель:

Вспомнить и расширить основные знания и умения по уходу за волосами.

Задачи:

- Познакомить ребят со строением волоса и правилами ухода за волосами.
- Обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, помочь осознанию необходимости гигиенических процедур.
- Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

Вопросы занятия:

- Назначение волос.
- Правила ухода.
- Причины заболевания волос.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, схема «Строение волос», схема «Типы волос», таблица для заполнения «Мои волосы».

Ход занятия

Организационный момент

Здравствуйте дорогие ребята! Я рада вас приветствовать на нашем занятии.

Сегодня у нас с вами необычное занятие. А тема сегодняшнего занятия вы мне скажите сами, когда отгадаете ребус



Волосы.

Скажите, зачем нам нужны волосы? (ответ детей) Правильно для украшения и защиты головы от охлаждения и перегрева.

Вступительное слово

Волосы - прекрасное украшение человека в любом возрасте и во все времена. Густые, блестящие, здоровые волосы украшают человека. И вполне естественно желание каждого - девушки либо юноши, выглядеть красивым и иметь аккуратную причёску. Прическа же придаёт внешности своеобразие. Выбирая причёску можно найти свой стиль, подчеркнуть достоинства и по возможности скрыть недостатки внешности.

Основная часть занятия

Эксперимент «Строение волоса»

Задание 1.

Рассмотрите волос на схеме.



Затем рассмотрите свой волос. Внимательно исследуйте его толщину, цвет, целостность кончика, гладкость, жирность. Сделайте вывод.

Вывод: Исследование показало, что каждый волос имеет стержень (над кожей) и корень (под кожей) т.е. луковица волоса. У основания луковицы волос толще, чем на конце. Конец может быть расщеплённым.

Задание 2.

Проводя аккуратно пальцами от луковицы к концу, что ощущаете? (Гладкость.)

А в обратном направлении? (в обратном направлении ощущается шероховатость, так как передвижению пальца мешают чешуйки.)



Вывод: Наружный слой волоса состоит из мелких чешуек (роговых пластинок), которые располагаются в виде черепицы, и служит защитной оболочкой.

Ответьте на вопросы

- Что вы почувствовали при вырывании волоса? (Боль. Это говорит о том, что к корню волос близко подходят нервные окончания.)

- А если с силой вырвать волос - что можно увидеть? (Кровь. Рядом располагаются и кровеносные сосуды.)

- Есть такое выражение «Волосы стали дыбом». Почему так происходит, как вы думаете? (Стержень волос над кожей может располагаться прямо или под углом: волосяная мышца при сокращении приводит волос в вертикальное положение.)

- Иногда выпадают волосы, почему это происходит? (Волос может выпадать и замещаться новым. Ежедневно у человека выпадает 50-100 волос, одновременно такое же число вырастает вновь. Иногда волосы начинают выпадать. Причиной могут служить хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, заболевания щитовидной железы. В числе других причин – недостаток в пище витаминов.)

Это интересно! Количество волос на голове человека от 100 до 150 тыс. Ежедневно выпадает до 50 волос. В среднем за год волосы вырастают на 15 см, примерно по 1-1,5 см в месяц. Живет волос от 2 до 6 лет. Цвет волос определяется количеством пигмента. Различают несколько десятков оттенков цвета волос. Блеск и эластичность зависят от жира, выделяемого сальными железами.

А вы знаете какие типы волос существуют?

Схема-опора «Типы волос»

Жирные	Нормальные	Сухие	Смешанного типа
Непрочные, густо смазанные салом, легко слипаются. На второй день после мытья теряют пышность, становятся липкими, мало держат причёску. Кожа головы покрыта крупной, жирной перхотью. Это вызвано чересчур интенсивной	Прочные, эластичные, умеренно смазанные салом. Поскольку функции волос не нарушены, мыть волосы	Тонкие, тусклые, легко рвутся на концах, часто секутся, плохо расчесываются. На коже головы появляется мелкая, сухая перхоть. Все это говорит о недостатке влаги в стержнях волос и недостатке жира в коже	Корни волос становятся жирными через 2-3 дня, кончики – ломкие, сухие и тусклые. Это может случиться в

работой сальных желез, при которых волосы покрываются пленкой. И, так как к сальной пленке грязь прилипает быстрее, волосы требуют более частого мытья.	следует один раз в неделю.	головы. Такие волосы необходимо регулярно подстригать, иначе они приобретут нездоровый вид.	результате излишнего мытья жирных волос.
---	----------------------------	---	--

Посмотрите на эти картинки и выберите те картинки, на которых показаны прически, которые вам понравились (вывешиваются прически под номерами - лохматые, грязные волосы и красивые прически).

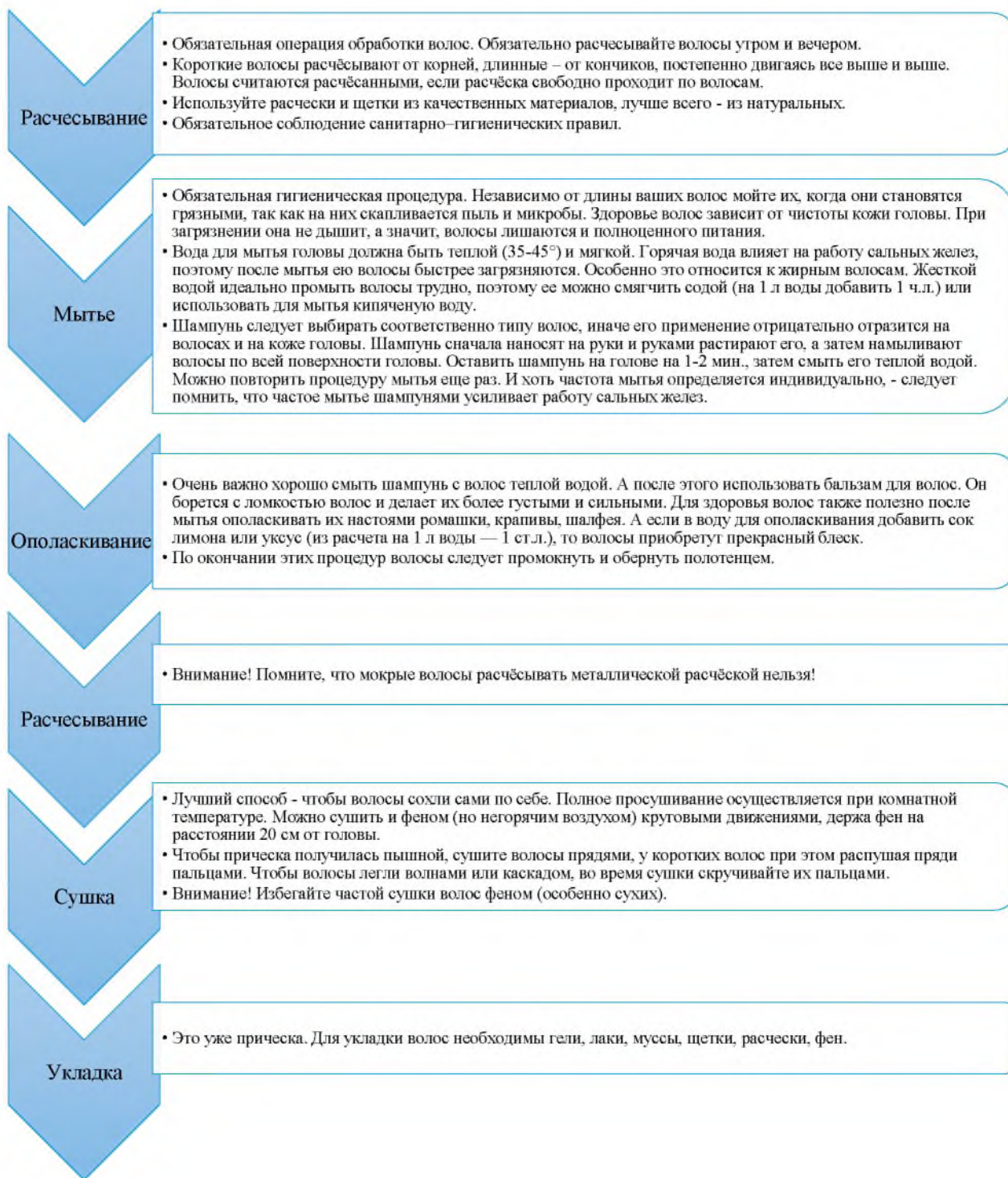
Скажите, почему вы их выбрали? Чем они вам понравились? (ответ детей)

Правильно ребята, потому что они красивые, ухоженные.

Красота волос зависит также от правильного ухода за ними.

В чем заключается правильный уход? (Ответы обучающихся.)

На экране – схема:



Причины заболевания волос

Ответьте на вопрос:

Что еще влияет на рост, состояние и внешний вид волос?

Причины могут быть различные и их можно разделить на внутренние и внешние.

К внутренним причинам относятся: 1) кожные заболевания (фурункулез, микоз и др.); 2) интоксикация организма; 3) заболевания инфекционного характера (тиф, сифилис и др.); 4) послеоперационный период; 5) лекарственная аллергия; 6) расстройства нервной

системы, гормональная дисфункция; 7) дефицит витаминов и микроэлементов (например, железа, серы, цинка, витаминов А, Е и др.); 8) облучение; 9) нарушение функций желудочно-кишечного тракта.

К внешним относятся окрашивание волос, обесцвечивание и длительное использование тесных головных уборов, постоянное трение о какой-либо предмет (например, у детей наблюдается выпадение волос на затылке при трении о подушку), различные травмы и неправильный уход частое использование щелочного мыла, горячего фена, грубое расчесывание (металлическими и некачественными деревянными расческами с заусенцами), солнечная повышенная активность в сочетании с сухим ветром (на море), а также длительное ношение одного вида прически (конский хвост, начес) и пробора. Неправильный уход приводит к тому, что волос изменяет свою структуру и начинается «сечка», то есть волос расщепляется.

Обобщение материала

И для закрепления новых знаний ответим на вопросы

Мои волосы

Цвет волос	
Целостность кончика	
Тип волос	
Рекомендации	

Рефлексия «Светофор»



Занятие Уход за одеждой

Цель:

Отработка навыков по уходу за одеждой.

Задачи:

- Сформировать представления об основных правилах ухода за одеждой.
- Воспитывать трудолюбие, аккуратность, ответственность, бережное отношение к одежде, самостоятельность.
- Воспитывать умение доводить начатое дело до конца.
- Способствовать стремлению следить за внешним видом, сохранностью своей одежды.

Вопросы занятия:

- Требования к одежде.
- Правила ухода и хранения одежды.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, корзина с бельем разного цвета, поднос с моющими средствами для стирки (стиральный порошок, гель для стирки,

капсулы, хозяйственное мыло, отбеливатель, пятновыводитель, ополаскиватель), модель со стиральной машинки, тазик, памятка «Ярлыки на одежде».

Ход занятия

Организационный момент

Вступительное слово

Есть такая пословица «Кто в чистой одежде – тому и уважения больше» и такая есть «Каков человек – такова и одежда». Как бы ни был нарядно одет человек, но, если на одежде у него грязные пятна, вряд ли он будет выглядеть опрятно и красиво. Внешний вид – это то, что сразу бросается в глаза и очень многое говорит о человеке.

Давайте посмотрим на эти картинки, где изображены дети. Расскажите ваши впечатления о этих детях.



Каждому из нас необходимо помнить известную русскую пословицу: «Встречают по одежке, провожают по уму». Ум, духовное богатство – главное. Но встречают то, по одежке! Поэтому нужно выглядеть всегда хорошо.

Итак, все мы хотим выглядеть хорошо одетыми и воспитанными людьми. Что для этого необходимо?

Предлагаю на выбор несколько ответов. Какой из них вы считаете правильным?

(Ответы детей.)

- Надо иметь много денег, чтобы покупать дорогие вещи.
- Покупать только заграничную одежду, она лучше.
- Не покупать вещи в магазине, а шить самим или в ателье.
- Следить за модой, носить только модные вещи.
- Надо, чтобы никто не мешал нам носить то, что мы хотим.

Разные ответы вы выбрали. Но они практически все неправильные. Как же ответить на поставленный вопрос? Наверное, лучше всего так: чтобы быть всегда хорошо одетым, надо иметь вкус. Существует несколько простых, но важных правил, которых придерживается человек с хорошим вкусом. И мальчишкам, и девчонкам следует помнить, что красиво и модно бывает одет тот, чья одежда соответствует возрасту, особенностям внешности, времени года и температуре воздуха, предстоящим занятиям и обстановке. Быть хорошо одетым вовсе не значит носить дорогую одежду.

Основная часть занятия

Скажите, для чего человеку нужна одежда? (Согревает, оберегает, защищает, украшает.)

Одежда имеет большое значение в жизни человека. Она согревает его, скрывает недостатки фигуры, украшает. Представить человека без одежды невозможно. В ней он учится, работает, занимается спортом, отдыхает. Для того чтобы вещи, которые мы носим, служили дольше, за ними нужно правильно ухаживать.

Когда-то давно единственной одеждой человека была шкура животного. С развитием цивилизации у человека стало появляться всё больше и больше одежды из различных тканей. Теперь у человека возникает вопрос – как сохранить одежду?

В древнеегипетских папирусах был найден иероглиф, называется он «две ноги в воде». Так обозначалась стирка, древние египтяне стирали и полоскали своё бельё ногами, без нужных наклонов.

В Древнем Риме тоги привязывали к длинной палке верёвками и опускали в бурный Тибр. Под действием быстрого течения одежда оставалась на поверхности, а грязь уносилась с пузырьками.

В Древней Руси грязь из одежды выколачивали специальными палками – клали одежду на камень у реки и били по ней колотушкой. От удара частички грязи выбивались из одежды и вымывались водой. Хозяйки всеми силами старались беречь одежду, чтобы домочадцы выглядели чистыми и аккуратными. Хранили одежду в сундуках. Бережливость и аккуратность во все времена и у всех народов считалась добродетелью человека – его большим достоинством. Срок носки одежды зависит от аккуратности человека, правильного ухода за ней. Чтобы одежда долго носилась и сохраняла при этом хороший внешний вид, о ней нужно заботиться.

Что значит заботиться об одежде? (ответы детей)

Давайте сформулируем кратко основные правила ухода и хранения одежды.

- чистка одежды;
- ВТО;
- хранение.

Упражнение «Ярлыки»

Купив себе очередное платье или футболку можно увидеть ярлычок, на котором изображены знаки. Как вы думаете, что эти знаки обозначают? Предлагается ребятам прочитать несколько ярлыков.



1	2	3
1. Деликатная стирка при температуре 40	1. Ручная стирка, при температуре 40	1. Стирать при температуре 30
2. Не отбеливать	2. Не отбеливать	2. Не отбеливать
3. Не сушить в машине	3. Утюжить при средней температуре	3. Не утюжить
4. Утюжить при низкой температуре	4. Не подлежит химчистке	4. Не подлежит химчистке
5. Не подлежит химчистке	5. Не сушить в машине	5. Не сушить в машине

Упражнение «Алгоритм стирки одежды»

Давайте подумаем, что нужно нам сделать чтобы постирать одежду?

В корзине для белья лежит разного цвета хлопковая одежда, на подносе стоят разные моющие средства для стирки (стиральный порошок, гель для стирки, капсулы, хозяйственное мыло, отбеливатель, пятновыводитель, ополаскиватель), модель со стиральной машинки, тазик. Ребята составляют алгоритм стирки одежды с демонстрацией приемов.

1. Вынуть забытые в карманах предметы
2. Разобрать вещи по цвету, по виду, по степени загрязнения
3. Обработать пятна пятновыводителем
4. Сильно загрязненное белье замочить
5. Выбрать вид стирки
 - А) Машинная (действия согласно инструкции стиральной машинки)
 - Б) Ручная
6. Выстиранные вещи прополоскать в теплой, а затем в холодной воде
7. Встряхнуть и повесить сушить

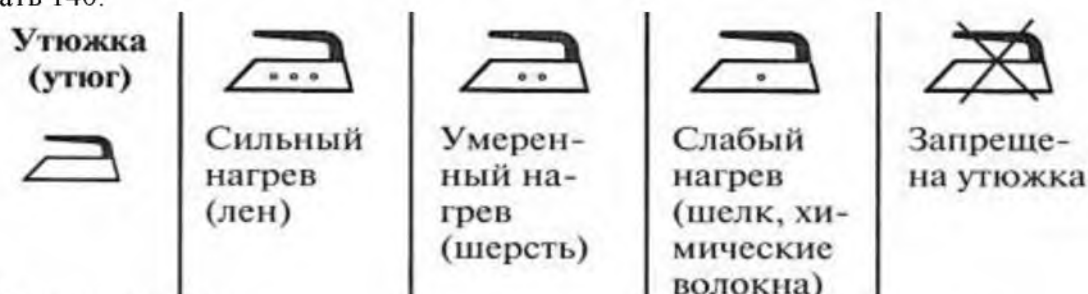
Глажение

Для глажения белья и одежды в доме должна быть специальная гладильная доска и утюг.

Никогда не перегревайте утюг: это может привести к порче изделий. Температуру утюга без терморегулятора проверяйте на кусочке ткани, которую предстоит гладить, или попробуйте сначала прогладить подгибы, швы, внутренние складки.

Утюжить можно только чистое бельё. Горячий утюг «проявляет и закрепляет» даже малозаметные пятна. После глажения надо дать вещам остыть и только после этого сложить в шкаф, так как тёплое бельё опять помнётся.

Режим глажения обозначают следующими символами: при высокой температуре, при средней температуре, при низкой температуре, а также запрет на глажение. Встречается также символ утюга без точек внутри – это означает что температура глажения не должна превышать 140.



Хранение одежды

Перед хранением одежду надо обязательно почистить. Для этой цели можно использовать различные щетки. Одежду повесить на плечики и дать ей проветриться. Размер плечиков должен соответствовать размеру одежды (если они шире, чем надо – рукава деформируются, если уже – плечи провисают). Необходимо застегнуть на одежде все пуговицы и молнии. Длинное платье рекомендуется хранить, перекинув через брючную перекладину плечиков. Трикотажную одежду, наоборот, на плечики не вешают, чтобы не вытянулась, её складывают в шкаф. Хранить одежду необходимо в сухих, проветриваемых помещениях, будь то шкаф или комната-гардероб. Нежелательно хранить рядом с одеждой вещества, обладающие специфическим запахом. Разве что специальные ароматизаторы, призванные отпугнуть вредителей (например, моль) и создать приятную атмосферу в помещении.

Обобщение материала

Ситуационные задачи «Уход и хранение одежды»

1) Вова, придя из школы заметил, что на нижней части брюк есть капельки грязи. Что ему можно посоветовать?

Придя из школы, не стоит сразу вешать брюки в гардероб. Хорошо бы взять щетку и почистить брюки, особенно тщательно их нижнюю часть. Если погода была дождливой и брюки намочили, тогда стоит дать им высохнуть и только после этого почистить щеткой. Хорошо вычищенные брюки можно отутюжить, особенно в тех местах, которые вытянулись (обычно на коленях).

2) Маше нравилась ее новая школьная одежда, что она решила в ней погулять. Во время прогулки ей встретилась подружка со своей собакой. Когда Маша пришла домой с прогулки то увидела, что на одежде есть пятна от лап собаки и прилипшая шерсть. Что посоветуете?

После школы нужно сразу переодеться с другую одежду (для дома или для прогулок). Снятую одежду убрать в шкаф, если она чистая, для того чтобы она осталась опрятной.

Шерсть животных можно убрать с помощью жесткой щетки или резиновой щетки, которые предназначены для притягивания к себе шерстинки.

Пятна на одежде застирать.

3) Вася попал под дождь и весь вымок. Что ему нужно сделать с мокрой одеждой?

Вешать в шкаф мокрую одежду нельзя. Необходимо встряхнуть и повесить на плечики, чтобы она высохла.

Рефлексия

Занятие Уход за обувью

Цель урока:

Закрепить и обобщить знания детей об уходе обувью.

Задачи:

- Различать обувь по виду и назначению, подбирать обувь по сезону.
- Формировать навыки ухода за обувью.
- Способствовать развитию общей и мелкой моторики.
- Воспитывать доброжелательные отношения и партнёрские качества.

Вопросы занятия:

- Обувь по виду и назначению.
- Уход за обувью.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, карточки для выполнения заданий, картинки с изображением обуви, крем и щётки для чистки обуви.

Ход занятия

Организационный момент

Вступительное слово

На столе находятся конверты с разрезными картинками. Дети собирают предметы обуви из частей, называют их, классифицируют понятия обуви.

- Дети, какой предмет у вас получился? Что это? (Тапки, сапоги, туфли, босоножки, ботинки, кеды – это как называется? (Обувь.)

Основная часть занятия

Загадки про обувь

Внимательно послушайте загадки и отгадайте их

На улицу не ходим

Ни летом, ни зимой.

Зато без – нас ни шагу,

Когда придешь домой. (Тапки)

Два братца
Не могут расстаться:
Утром – в дороге,
Ночью – на пороге. (Сапоги)

Всегда шагаем мы вдвоем,
Похожие, как братья,
Мы за обедом — под столом,
А ночью — под кроватью. (Туфли)

Отгадай загадку — кто мы:
В ясный день сидим мы дома.
Если дождь — у нас работа:
Топать, шлепать по болотам. (Резиновые сапоги)
А кто скажет, для чего нам нужна обувь?

- Обувь служит человеку для предохранения его ног от травм, а также согревает ноги, что защищает нас от переохлаждения и простудных заболеваний. Обувь, как и одежда, должна быть удобной. Кто из вас знает, где шьют обувь? (Обувь шьют на обувной фабрике.)

Верно. Обувь шьют из разных материалов. Ребята, из чего делают обувь? (Из кожи, резины, замши, войлока.)

Умеете ли вы выбирать обувь, подходящую к времени года?

Педагог выставляет предметные картинки с изображением различной обуви и сюжетные картинки с временами года; предлагает детям разложить обувь соответственно времени года.

Время года	Виды обуви по сезону	Название
Зима	зимняя	Валенки, тёплые сапоги, ботинки.
Лето	летняя	Босоножки, туфли, сандалии, сланцы, кроссовки.
Осень, весна	осенне-весенняя или демисезонная	Сапоги, ботинки, резиновые сапоги.

Игра «Какая обувь?».

- Обувь из кожи какая? - ... (кожаная); из резины? из вельвета? из материи? из меха? из замши? из войлока? покрытая лаком? - ... (лакированная).
- Какую обувь делают из резины? (Сапоги, галоши.)
- Из войлока? (Валенки.)
- Из кожи? (Туфли, ботинки, сапоги, босоножки, сандалии, кроссовки.)
- Из замши? (Туфли, ботинки, сапоги.)
- Из материи? (Тапочки, кеды.)
- Что у вас на ногах в данный момент?

Физкультминутка.

Вы обуты в резиновые сапоги. Изобразите, как вы шагаете по лужам.

На вас – кроссовки. Выходим на зарядку: потянулись, подпрыгнули, изобразили бег на месте.

На ногах у вас тапочки. Неслышно ходим по комнате.

Средства и приспособления для ухода за обувью.

Чтобы правильно и хорошо ухаживать за обувью существуют средства и приспособления. Подойдите к демонстрационному столу и давайте рассмотрим средства и приспособления для ухода за обувью.

- Обувная щётка
- Щётка для замши
- Ластик
- Обувной крем
- Обувной воск
- Карманная губка для полировки
- Бархатка

Перед использованием любого средства для обуви необходимо прочитать инструкцию и соблюдать правила безопасности.

Техника безопасности.

- Работаем аккуратно, чтобы обувной крем не попал на одежду, в глаза и рот.
- После работы убрать инвентарь, вымыть руки.

Повседневный уход за обувью (педагог показывает, как надо чистить обувь, сопровождая показ словесной инструкцией):

1. Кожаная:

- очистить от пыли и грязи
- почистить обувной щеткой
- отполировать тряпочкой

2. Замшевая:

- очистить от грязи ластиком
- почистить специальной жесткой щеткой

3. Тканевая:

- чистить жесткой щеткой (сухую)

4. Резиновая:

- помыть
- просушить

Уход за мокрой обувью:

1. Кожаная: вымыть, вытереть, набить газетной бумагой мысок, высушить (не ставить на батарею – от этого она ссыхается и деформируется).
2. Замшевая: набить мысок газетой, высушить, почистить щеткой.
3. Тканевая: вымыть с мылом или порошком, набить газетой, высушить меняя бумагу.
4. Валяная: высушить около батареи.

Практическая часть

Педагог предлагает выполнить задание: Лене взять со стола средства и приспособления для ухода за кожаной обувью; Вове - для ухода за текстильной обувью; Саше - для ухода за резиновой обувью; Диме – для ухода за замшевой обувью.

Подготовка обуви к сезонному хранению:

1. Очистить от пыли и грязи.
2. Если нужно – отремонтировать.
3. Смазать обувным кремом или касторовым маслом.
4. Набить мысок газетой.
5. Положить в коробку или завернуть в бумагу и положить в пакет.
6. В зимнюю обувь положить средство от моли.
7. Хранить в темном, сухом месте.

Практическая часть

Ребята, приглашаю поучаствовать в конкурсе. Каждому я даю газету и пару обуви. Эта обувь вымыта, высушена. Необходимо под музыку, выполняя произвольные движения одной рукой скомкать один лист газеты, затем другой рукой другой лист газеты. И набить мысок обуви газетой и убрать её в коробку. Посмотрим, кто быстрее?

Обобщение материала

А сейчас внимание на экран. Давайте попробуем расставить правильный порядок действий ухода за кожаной обувью. Если кто-то будет говорить неправильно, то вы услышите звук.

«Е»- Почистить обувной щёткой.

«К»- Очистить от грязи и пыли.

«М»- Отполировать губкой или шерстяной тряпкой.

«Р»- Нанести крем.

1. К - Очистить от грязи и пыли.
2. Р - Нанести крем
3. Е - Почистить обувной щёткой.
4. М - Отполировать губкой или шерстяной тряпкой.

Молодцы!

Рефлексия

Предлагаю каждому закончить предложение, используя карточку:

-Я научился...

-Я выполнял задание...

- Было интересно...

- Я расскажу родителям...

Занятие Гигиена жилища

Цель:

Формировать представление о значении чистоты и порядка в помещении, о вреде пыли и грязи с целью подготовки к самостоятельной жизни.

Задачи:

- Способствовать развитию имеющихся навыков по уходу за жилыми помещениями, совершенствовать навыки культуры труда.
- Воспитывать аккуратность и чистоплотность у детей.
- Способствовать развитию общей и мелкой моторики.

Вопросы занятия:

- Виды помещений в доме.
- Микроклимат помещений.
- Экология жилища.
- Виды уборки.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, веник, совок, ведро для мусора, таз, ведро для мытья пола, тряпки.

Ход занятия

Организационный момент

Вступительное слово

Большую часть своего времени современные люди пребывают в помещении. Тут они спят, едят, работают, учатся и отдыхают. Поэтому помещения должны соответствовать определённым гигиеническим нормам: быть просторными, сухими, тёплыми и светлыми.

Давайте же поговорим о доме человека и посмотрим, как влияет состояние его помещений на наше здоровье.

- Миллиарды лет тому назад древнему человеку пришлось искать себе дом. Как вы думаете, почему? (Глобальное похолодание климата, непогода, хищники, враги из других племён).

- Каким же был первый дом человека? (Пещера, очаг, шкуры).

С тех пор прошло много-много лет. Внешний вид человека и его жилища изменился. Человек придумывал – как устроить свой дом покрепче (чтобы устоял в любых стихиях), удобнее, просторнее, комфортнее. Человек придумал прочные и красивые строительные материалы, мебель, бытовые приборы, предметы интерьера. Дом с тех пор очень изменился! Давайте совершим виртуальное путешествие во времени и посмотрим, какими были эти метаморфозы.

Основная часть занятия

Просмотр презентации «Древние и современные архитектурные конструкции, и жилые помещения»

Жилище прошло большой путь развития от примитивных пещер и шалашей древнего человека к величественным и комфортабельным многоэтажным зданиям современной эпохи.

Человек проводит в жилище значительную часть жизни, поэтому микроклимат помещения влияет на здоровье человека, его эмоциональное состояние, работоспособность и на весь быт.

Микроклимат помещений - обстановка, в которой человек существует в собственной квартире. Микроклимат жилища складывается из четырех компонентов: температуры, влажности, свежести и чистоты воздуха. Если все эти параметры находятся в норме, то человек чувствует себя уютно, комфортно.

Свежесть воздуха. В результате дыхания, кашля, чихания, приготовления пищи в воздух попадают микробы, дым, пыль. Возникает удушье, кружится голова, даже потеря сознания. Нужно почаще проветривать помещение: открывать форточку и включать вытяжку.

Влажность воздуха. Если воздух в помещении очень сухой, то возникают трудности с дыханием, пересыхает кожа, страдают люди с аллергией. Нужно чаще делать влажную уборку и использовать приборы – увлажнители воздуха.

Температура в доме не должна быть выше двадцати двух градусов по Цельсию, так как наиболее комфортной температурой для организма человека считается 18-22 градуса, что не позволяет перегреться, или переохладиться.

- Как часто надо проветривать помещение?

1. Проветривать комнату нужно каждый день.
2. Продолжительность этой процедуры - не менее 10 минут.
3. Продолжительность сквозного проветривания - не более 2-3 минут.
4. Не следует оставлять окна постоянно открытыми. Из-за этого не только теряется большое количество тепла, но и из-за переохладения может появиться плесень около окон и дверей.

5. Спальню лучше всего проветривать по утрам, чтобы скопившаяся за ночь влага не оседала на стенах и мебели.

Ответь на вопрос:

- Как влияет воздух в помещении на здоровье людей?

В помещении, где собирается много людей, трудно дышать, в воздухе становится меньше кислорода. Портит воздух, делает его непригодным для дыхания и табачный дым. В воздухе помещения всегда есть пыль. Если прибирать редко, то пыли становится много. При разговоре, кашле и чихании больных людей в воздух попадают микробы. Вдыхаемая человеком пыль, вызывает кашель, а микробы могут привести к болезням).

• Что может случиться, если люди, проживающие в доме, не поддерживают чистоту и порядок?

Могут появиться инфекционные заболевания: чесотка, педикулёз, дизентерия. Чистота в помещении – показатель культуры проживающих в доме людей).

Не зависимо от того, где вы живёте, в квартире или частном доме, в деревне или в городе, соблюдение гигиены и чистоты в вашем доме должно быть вашим главным правилом. Ведь нет ничего лучше, чем придя с работы или с учебы, ощутить тепло и уют родного очага.

- Перечислите, чем можно собрать пыль? (*салфеткой, веником, пылесосом*).
- Как вы думаете, влияют ли материалы, из которых сделаны стены дома, мебель и материалы для ремонта на здоровье людей, которые там живут?

Экология жилища.

К сведению, природные материалы (дерево, камень, глина, саман, ракушечник, песок, солома и т.п.) считаются экологически чистыми, т.е. безопасными для здоровья человека.

Назовите, какие материалы в вашем доме, в наших группах экологически чистые (деревянная дверь, оконные рамы, мебель). А какие материалы синтетические? (Линолеум, минеральная вата, ламинат, пластиковые карнизы, пенопластовый потолок). Обратите внимание: если натуральные материалы безопасны для человека, то синтетические, искусственные могут влиять неблагоприятно на здоровье, вызывая аллергию. Все материалы, которые использовались для ремонта класса имеют сертификат (подтверждение) соответствия санитарно-гигиеническим требованиям и нормам безопасности здоровья и эксплуатации в детских учреждениях.

Работа с пословицами

Поговорим о чистоте. Объясните, как вы понимаете смысл пословиц:

Чисто не там, где убирают, а там, где не сорят. (необходимо поддерживать в комнатах чистоту, и нам не придётся выбиваться из сил во время уборки).

Каждой вещи – своё место. (Откуда взяли – туда и положили). Если вы всегда будете следовать этому правилу (и с одеждой, и с книгами, и с дисками), то комнаты постоянно будут иметь опрятный вид.

Никогда не откладывайте на завтра то, что можно было сделать ещё сегодня. Выделите себе для уборки один день в неделю и регулярно, именно в этот день, не пропуская и не перенося, наводите в своей комнате чистоту.

Виды уборки

Заполнение таблицы

Ежедневная	Еженедельная	Ежемесячная	Генеральная уборка
Мытье посуды, сбор пакетов с мусором из мусорных корзин; влажная уборка линолеумных, керамических,	Полировка мебели, иных деревянных предметов интерьера; удаление устойчивых загрязнений, пятен с полов; мойка	Чистка плинтусов; сухая чистка мягкой мебели; протирка жалюзи; мытье окон (в теплый период года); удаление пыли	Не имеет специального периода повторения и подразумевает полное, без каких-либо

<p>мраморных, паркетных и прочих полов; сухая чистка ковровых покрытий; удаление пыли с оргтехники; полировка зеркал, стеклянных поверхностей; удаление пыли с подоконников; влажная уборка и дезинфекция в санитарно-гигиенических комнатах, чистка сантехники.</p>	<p>мусорных корзин; удаление пыли и загрязнений с оконных рам и подоконников; удаление пыли и загрязнений с дверей; сухая чистка мягкой мебели и ковровых покрытий.</p>	<p>и загрязнений с проводов, кабелей, телефонных шнуров, розеток, электрошнуров.</p>	<p>пропусков, наведение чистоты и порядка, с полной или частичной ревизией имущества и оборудования.</p>
--	---	--	--

Просмотр фрагмента мультфильма «Домовёнок Кузя»

Игра «Хорошо и плохо»

- Девочка Наташа подметает полы в комнате
- Кузя выбрасывает мусор в окно
- Кузя перевернул банку с краской
- Нафаня убирает, а Кузя ленится
- Б.Яга делает уборку
- Кузя считает добро

Практическая часть

Какие предметы необходимы нам при уборке в доме?

(Веник, совок, ведро для мусора, таз, ведро для мытья пола, тряпки).

Уборка пыли.

Чистка ковра.

Подметание пола.

Мытье полов

Полировка зеркала.

Обобщение материала

- Объясните поговорку: «Впусти меня в свой дом, и я скажу какой ты».
- От чего зависит комфорт в доме?
- Что надо делать для того, чтобы в доме было светло, тепло и чисто?
- В каких помещениях необходимо ежедневно проводить влажную уборку? (кухня, санузел).

Рефлексия

- Как вы думаете, насколько серьёзна тема занятия?
- Что нового вы узнали? Что понравилось больше всего?
- Пригодятся ли вам в жизни эти знания?

Цель:

Дать общее представление о гигиене питания.

Задачи:

- Формировать знания о правилах здорового питания.
- Учить детей на практике применять эти знания, уметь контролировать свои дела и поступки без напоминаний взрослых.
- Воспитывать бережное и ответственное отношение к своему здоровью.

Вопросы занятия:

- Рациональное питание.
- Хранение продуктов.

Оборудование: программа Microsoft Office Power Point, карточки «Продуктовая корзина».

Ход занятия**Организационный момент****Вступительное слово**

Древним римлянам принадлежит мудрое изречение: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Превращение еды в самоцель вредно. К своему здоровью нужно быть внимательным каждый день. «Что имеем, не храним, потерявши плачем». Поэтому, чтобы не оказаться под колпаком у болезни надо настойчиво и регулярно, изо дня в день, «зарабатывать» здоровье во имя собственной жизни – полноценной, долгой и счастливой. Нельзя сохранить свое здоровье, не выполняя правил личной гигиены

Дайте обоснование пословицам и поговоркам.

- «Кто долго жует – тот долго живет»;
- «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу»;
- «Сытое брюхо на ученье глухо»;
- «Когда я ем я глух и нем».
- «Холод не терпит голод».

Основная часть занятия**Беседа**

-Сколько раз в день нужно принимать пищу? (*Четыре раза в день.*)

-Сколько часов перерыв между приемами пищи? (*Через 3-4 часа, в одни и те же часы маленькими порциями.*)

-Какой должна быть пища? Как вы думаете, какую принимать пищу должен человек, чтобы получить все необходимые питательные вещества. (разнообразной)

Упражнение «Продуктовая корзина»

Из предложенного списка продуктов выберите продукты, необходимые для нормальной жизнедеятельности, обоснуйте свой выбор.

Выберите продукты, необходимые для нормальной жизнедеятельности



Список продуктов: сосиски, рыба, морковь, яблоки, чипсы, колбаса, шоколад, лапша быстрого приготовления, мед, орехи, зеленый чай, молоко, творог, кефир, сок в пакетиках, сухарики, газированная вода и т.д.

Каждый выбирает по два полезных и по два вредных продукта, из них коллективно составляется пирамида рационального питания.

Пирамида рационального питания



Зеленый цвет: полезные продукты, которые необходимо употреблять ежедневно.

Желтый цвет: продукты полезные, но употреблять их необходимо, учитывая возрастные и индивидуальные особенности.

Красный цвет: продукты, которые не полезны, необходимо ограничить их употребление.

Рациональное питание – это разнообразное питание с учётом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды.

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

Рациональное питание является важнейшим условием здоровья человека и его работоспособности.

С пищей человек получает все необходимые элементы, требующиеся для роста и развития и обеспечивающие организм энергией, необходимой для жизнедеятельности.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Рационально питаться – значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все эти вещества.

	<p>Углеводы – Основной источник энергии. Углеводы содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах и фруктах.</p>
	<p>Жиры также являются важным компонентом в питании человека. Они входят в состав клеток и тканей организма и участвуют во многих жизненно важных функциях. Жиры представляют источник энергии, превосходящий другие пищевые вещества, и входят в определенном количестве во многие пищевые продукты (масло, орехи, шоколад, сало).</p>
	<p>Белки служат основным материалом для построения клеток и тканей организма. Источниками белка являются мясо, рыба, яйца, творог, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, горох, рис, орехи.</p>
	<p>Витамины необходимы организму для нормального роста, развития и обмена веществ. Витамины повышают физическую и умственную работоспособность человека и способствуют устойчивости организма к различным заболеваниям. Витамины поступают в организм с пищевыми продуктами животного и растительного происхождения. Главным источником витаминов являются овощи, фрукты и ягоды.</p>

	<p>Минеральные вещества служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Минеральные вещества организм получает с пищей.</p>
	<p>Вода – один из наиболее важных компонентов организма, составляющий 2/3 его массы. Суточная норма потребления жидкости – около 2 л.</p>

Упражнение «Режим дня»

Предлагаю вашему вниманию краткое описание одного дня из жизни школьника. Я попросила одного из своих учеников записать время приема пищи и все продукты, которые он употребил в течение всего дня. Проанализируйте данное описание и укажите, какие правила питания были нарушены.

Описание приёма пищи школьником в течение одного дня.

7.30 – первый приём пищи: бутерброд с колбасой твёрдого копчения и сливочным маслом, кофе с молоком.

10.40- второй приём пищи: две булочки с маком и чай.

11.45 – третий приём пищи: плитка шоколада.

12.50 – четвертый прием пищи: угостили чипсами.

15.00 – пятый прием пищи: пельмени с кетчупом, запил пепси- колой.

15.15-17.00 – сон.

17.05 – шестой приём пищи: жареные пирожки с капустой, чай с сахаром. (Пока я спал, мама нажарила пирожков).

18.00 – седьмой приём пищи: стакан йогурта.

19.00 – восьмой приём пищи: жареная картошка с грибами, стакан молока.

20.00 – девятый прием пищи: грецкие орехи.

21.00 – десятый прием пищи: чай с печеньем.

21.30 – сон.

Нарушения:

Чрезмерное количество приёмов пищи.

Между приёмами пищи очень маленькие промежутки.

В рационе питания кетчуп, пепси-кола, жирная колбаса, продукты вредные для здоровья подростка.

В рационе питания данного школьника много продуктов, содержащих углеводы и жиры, но мало, содержащих белки.

Отсутствуют овощи и фрукты, следовательно, в этом рационе питания не хватает витаминов и микроэлементов.

После приёма пищи в обед школьник сразу лёг спать, что способствовало замедлению процессов пищеварения.

Школьник в течение дня съел много сладкого.

Анкета «Правильно ли вы питаетесь?»

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а еще питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Эта поговорка кратко отражает суть проблемы. Проблемы излишнего веса, нервных заболеваний, различных кожных высыпаний, заболеваний желудочно-кишечного тракта возникает только у тех, кто питается неправильно.

Попробуйте узнать о себе больше.

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?

- А) всегда, круглый год – 5 баллов
- Б) иногда, когда заставляют – 2 балла
- В) никогда – 0 баллов.

2. Сколько раз в день вы едите?

- А) 4-6 раз – 5 баллов
- Б) 3 раза – 3 балла
- В) 2 раза – 0 баллов
- Г) 8-7 раз, сколько захочу – 0 баллов.

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

- А) ежедневно, несколько раз – 5 баллов
- Б) 2-3 раза в неделю – 3 балла
- В) очень редко – 1 балл
- Г) никогда – 0 баллов.

4. Когда и что вы едите на ночь?

- А) мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл
- Б) кашу молочную в 9 часов – 2 балла
- В) стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов
- Г) ем, когда захочу и что захочу, до 11 часов – 0 баллов.

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- А) иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл
- Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов
- В) все это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов
- Г) ем иногда, или, когда заставляют – 2 балла.

Подсчитывается количество баллов.

- Если вы набрали **13-15 баллов**, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.
- Если вы набрали **9 – 12 баллов**, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботиться кто-то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.
- **0 – 9 баллов**. Вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.

Хранение продуктов

Для того чтобы пища принесла максимальную пользу, важно не только соблюдать правильный режим питания и подбирать необходимые рационы, но и правильно хранить и

готовить ее. О санитарно-гигиенических требованиях к хранению пищевых продуктов рассказывает врач санэпидстанции.

Врач санэпидстанции.

Большинство скоропортящихся продуктов хранят на холоде. Однако надо иметь в виду, что холод убивает не микробов, а лишь задерживает их размножение.

Пища должна быть по возможности свежеприготовленной и обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом.

Овощи и фрукты должны при употреблении тщательно очищаться, мыть их надо водопроводной водой, а еще лучше кипяченой водой. Обязательно необходимо смотреть на срок годности и на дату выпуска на упаковке продукта.

Обобщение материала

Карточки индивидуально. Задание: Составьте меню на один день: завтрак - углеводы-белки –жиры; обед – углеводы-белки –жиры; полдник – белки и углеводы; ужин – белки и углеводы.

Рефлексия (фронтальная беседа по вопросам).

Что узнали нового?

В чем были трудности?

Как с ними справились?

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. В.В.Воронкова, С.А.Казакова «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов», М.»ВЛАДОС» 2006г.
2. Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии: Учеб. пособие / Н.А. Борисова и др.; под ред. Н.А. Борисовой. – Череповец: ЧГУ, 2017. – 236 с.
3. Конвенция ООН о правах ребенка, 1989.
4. Нищева, Н. В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи. – СПб; ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2003.
5. Худенко Е. Д., Дедюхина Г. В. Комплексная программа развития и социализации особого ребенка в семье. – М., 2009 – 212с.

Дополнительные источники:

1. Айзенберг Б.И., Кузнецова Л.В. Психокоррекционная работа с детьми, имеющими нарушения психического развития // Психотерапия в дефектологии: Книга для учителя / сост. Н.П.Вайзман. – М.: Просвещение, 1992
2. Борякова Н.Ю. и др. Практикум по коррекционно-развивающим занятиям. М., 1994.
3. Каплан Л. И. Воспитание навыков и привычек у детей. - М.: Медицина, 1967.
4. Лимаренко А. В. Курс ТРИЗ — РТВ для дошкольников. - Владивосток: ТРИЗ, 1997.
5. Русакова Е. В. Как воспитать культурно — гигиенические навыки у ребенка — дошкольника. -М.: государственное учебно — педагогическое издательство министерства просвещения РСФСР, 1951.
6. Холостова Е.И., Дементьева Н.Ф. Социальная реабилитация: Учебное пособие. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2005.
7. Худенко Е. Д., Слободяник Н. П., Кальянов И. В., Поташова И. И., Любимова М. Н. Как научить ребенка-инвалида правилам поведения. :-М., 2007.136с.

Интернет – ресурсы

1. https://docviewer.yandex.ru/view/0/?*=zlBotFPCedKUdl8dQzJLmsw%2BMBZ7InVybCI6InlhLWJyb3dzZXI6Ly80RFQxdVhFUFJySlJYbFVGB2V3cnVOQXo3cTB4R2FYLVJLb2VkQ2RnTHllam83VXJ6WWVEQ2czWkxlcjE3aTNTSnBtT3RONS1pM0ZLRF1ZSjJVaTNSNFczN3ZjX29oZmpoTDlDb1I0eTBudVEzSURLLUg1YjYtOHb5N0FGR2t6LXZ3WXZZdWNRcHdyWTFFZFVYb0tpUm9PT9zaWduPVQlMGUxcF5ci1iVUZqeHNI5kYyay1qdFA5NHdrVWpTbmNMeEdOTGs1QVE9IiwidGI0bGUiOiJlcm9rX3Nib192XzVfa2xhc3NlX29idXYudWtob2RfemFfb2Jldnl1LmRvY3giLCJub2lmcFtZSI6ZmFsc2UsInVpZCI6IjAiLCJ0cyI6MTU5NzA0Mjc4Mzc2MywieXUiOiIyOTcwMTO4MzAxNTMwMDE2NDMxIn0%3D
2. <https://infourok.ru/prezentaciya-puteshestvie-v-stranu-zdorovya-2992621.html>
3. <https://infourok.ru/urok-socialnobitovoy-orientirovki-lichnaya-gigiena-podrostkov-1319104.html>
4. <https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatia/konspekt-klassnogho-chasa-pravila-ukhoda-za-zubami>
5. <https://mega-talant.com/biblioteka/konspekt-otkrytogo-zanyatiya-gigiena-i-zdorove-81753.html>
6. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2019/02/19/prakticheskoe-zanyatie-povsednevnyy-uhod-za-odezhdoy-i>
7. <https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2011/11/13/urok-po-obzh-v-11-klasse-na-temu>

8. <https://uchitelya.com/okruzhayuschiy-mir/148413-scenarnyy-plan-zanyatiya-chistota-i-uyut-v-nashih-komnatah-zhivut.html>
9. <https://videouroki.net/razrabotki/konspekt-vnieurochnogho-zaniatiia-pravilaghiieny-volos.html>
10. https://yrok.pf/library/konspekt_zanyatiya_u_rebyatishek_zubi_est_dlya_togo_ch_193515.html

Дополнительный материал по теме «Личная гигиена»

1. Высказывания.

Сперва приведи в порядок свою комнату, а уж потом принимайся за остальной мир.
(Джефф Джордан)

Только тот, кто моет пол, знает, как надо вытирать ноги. (Антон Лигов)

Всё в руках человека!.. Поэтому мойте их чаще. (Станислав Ежи Лец)

Не надо бороться за чистоту, надо подметать! (Илья Ильф (Илья Арнольдович Файнзильберг)

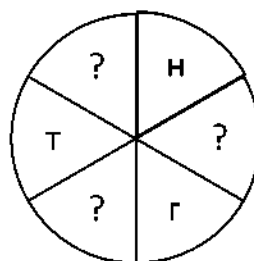
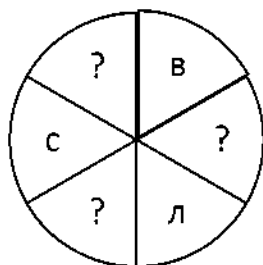
Если вам больше нечего сказать ребенку, скажите ему, чтобы он пошел умыться.
(Эдгар Хау)

Лица, желающие сохранить, сколько возможно долее умственные силы и совершить по возможности полный цикл жизни, должны вести очень умеренный образ жизни и следовать правилам рациональной гигиены. (Лев Ильич Мечников)

2. Из данного комплекта букв составьте термины, обозначающие: 1) физические упражнения; 2) область науки, разрабатывающая меры профилактики и сохранения здоровья. Буквы можно использовать неоднократно

А	Г		
Е	И	Н	
М	С	Т	К

3. Вставьте пропущенные буквы



4. Метаграммы

С буквы В – растет на голове,

С буквы К – в поле.

У человека на пальцах – на букву Н,

У животных на лапах – на букву К.

С буквы П – от работы выступает,

С буквы К – всех дома забавляет.

Если тело дерева покров – то с буквой Р,

Если тело человека – то с буквой Ж

5. Анаграммы

ОКМСТЕКИА - косметика, ИГИГНЕА – гигиена, ИГНМСАИТАК – гимнастика,
МУВЫНАЕИ – умывание, ОКМСТЕЛОГО – косметолог, ИТСРКА – стирка ЮТУГ – уют
АКШУС – сушка

6.

Игра : «Это только для меня»



Личные



Для семьи



Какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи?

7.

Рассмотри рисунки.



Под каждым рисунком подпиши вид стирки.

8.

Подчеркни, какое бельё стирают отдельно?



- Рубашки и носки.
- Постелью и наволочку.
- Цветное и белое.
- Хлопчатобумажное и шерстяное.

9.

Рассмотри рисунки.



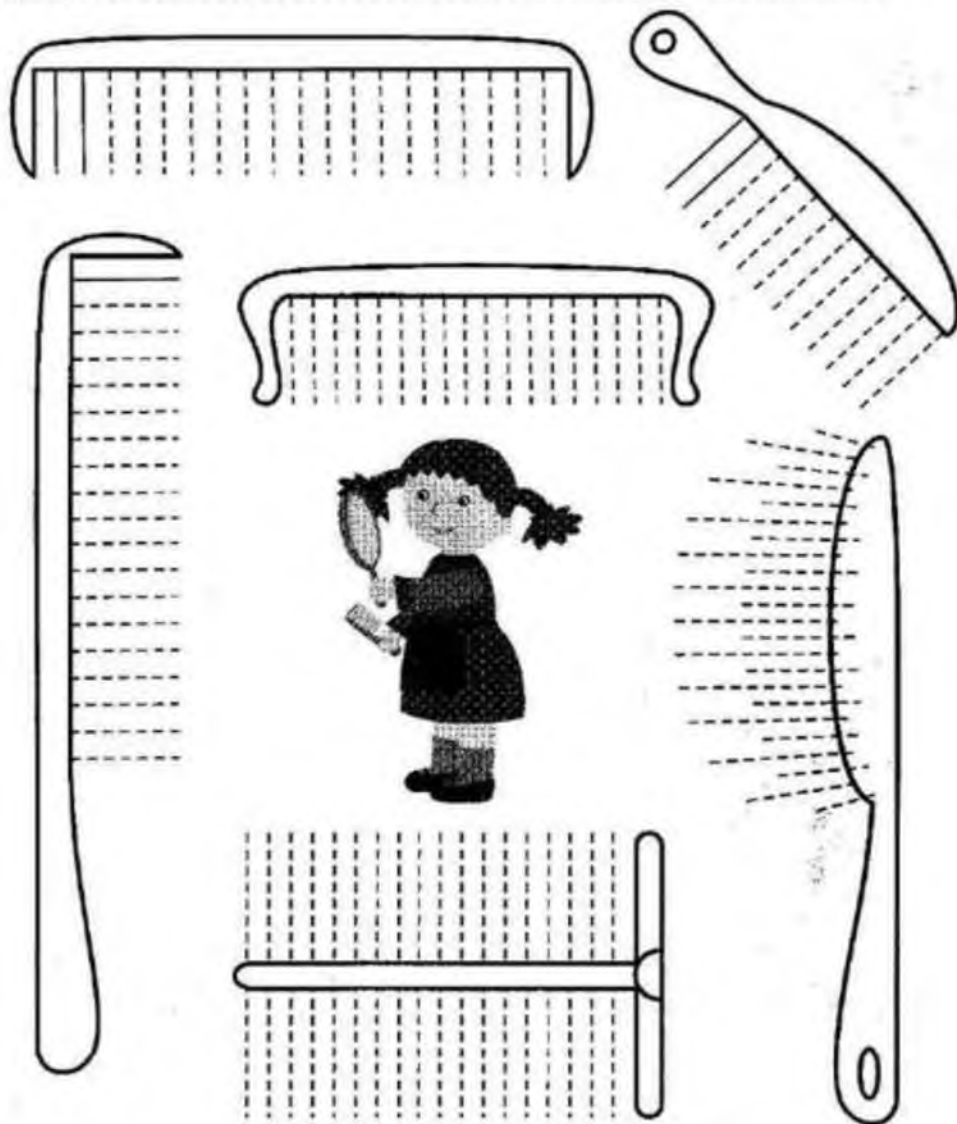
Впиши в кружок:

- средства для машинной стирки букву «М»;
- средства ручной стирки букву «Р».

10.

РИСУЕМ ЛИНИИ

Дорисуй расчёски. Проведи линии по пунктирам.



11. Пословица – загадка

12 6 10 11 8 11 1-5 1 7 8 3 5 4 9 8 2 13 14

Ключ: а-1, в- 2, г-3, д-4, з- 5, и- 6, л- 7, о-8, р- 9, с-10, т- 11, ч- 12, ь -13, я- 14.

Нужно расшифровать пословицу Чистота – залог здоровья!

12. Дополни высказывание подбирая соответствующее по смыслу.

Делай зарядку
Мой руки
Чисти зубы
Мой ноги.....
Пользуйся только своими
.....
Мойся в бане
Стриги ногти
Следи за чистотой.....

- по утрам
- перед едой
- утром и вечером
- перед сном
- предметами личной
гигиены
- один раз в неделю
- после бани
- нижнего белья

13.

Раскрась только полезную для зубов еду.
Тебе поможет Зубная Фея.



14.

Отгадай ребус



Витамины



Гигиена



15. Работа с картинкой



- Рассмотреть вместе с ребенком картинки. Познакомить его с названиями различных видов обуви. Закрепить в словаре обобщающее понятие «обувь».
- Расскажи, какую обувь можно купить в магазине.
- Покажи детали обуви: голенище, подошву, каблук, ремешки, шнурки, язычок.

16. Упражнение «Четвертый лишний»: Послушай слова. Выдели лишнее слово и объясни, почему оно лишнее.

Сандалии, туфли, сапоги, брюки.

Обувь моют, стирают, носят, протирают.

Обувь шьют, моют, гладят, дарят.

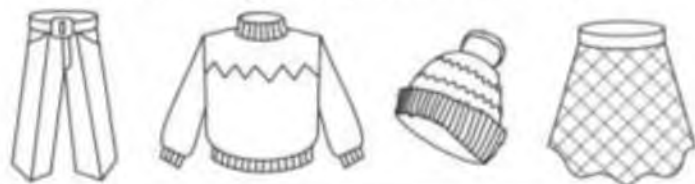
17. Найди ошибку на рисунке



18. Упражнение «Помоги коту»: Найди второй сапог для кота и обведи его в кружок.



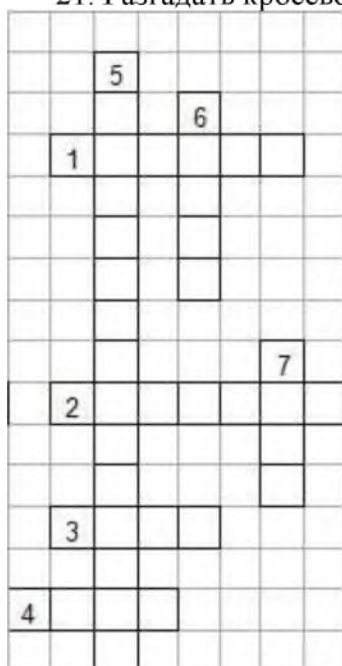
19. Найди в каждой группе лишний предмет.



20. Найди в каждой группе лишний предмет.



21. Разгадать кроссворд



По горизонтали:

1. Процесс удаления загрязнений с использованием воды и моющих средств (стирка).
2. Синтетическое моющее средство (порошок).
3. Стихотворение-загадка:

В полотняной стране, по реке Простыне

Плывет пароход: то назад, то вперед

А за ним такая гладь –

Ни морщинки не видать.

(утюг)

4. Моющее средство со сбалансированным составом жирных кислот и веществ, обладающих щелочными свойствами (мыло).

По вертикали:

5. Средство для удаления пятен (пятновыводитель).

6. Тканевая этикетка, на которой указывают, как ухаживать за вещью (ярлык).

7. Первое вещество, явившееся своеобразным заменителем стирального порошка (зола).

22. Загадки по гигиене

Мыло

Возьмите меня, умывайтесь, купайтесь,

А что я такое — скорей догадайтесь.

И знайте: большая была бы беда,

Когда бы не я, да вода, —

На грязной, немытой шее

У вас поселились бы змеи

И ядовитыми жалами

Кололи бы вас, как кинжалами.

А в каждом немытом ухе

Засели бы злые лягухи.

А если бы вы, бедные, плакали —

Они бы смеялись и квакали.

Вот, милые дети, какая была бы беда,

Когда бы не я да вода.

Берите меня, умывайтесь, купайтесь,

И что я такое — скорей догадайтесь!

Ускользает как живое,

Очень юркое такое.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

Гладко, душисто,

Моет чисто.

Когда со мною умываются,

То слезы проливаются.

Посмотрите, посмотрите –
Тонет в речке и в корыте!
Почему ж оно всегда
Только там, где есть вода?

Пузыри пускало,
Пеной кверху лезло –
И его не стало,
Всё оно исчезло.

Возьмите меня,
Умывайтесь, купайтесь,
А что я такое –
Скорей догадайтесь,
И знайте:
Большая была бы беда,
Когда бы не я да не вода.

Гладко и душисто,
Моет очень чисто,
Нужно, чтоб у каждого было.
Что это?

Кирпичик розовый, душистый
Потри его и будешь чистым.

Волосы и расческа

Буйное море
Играет на просторе,
Кит приплыл –
Рот раскрыл,
А во рту – решётка,
Льётся море сквозь неё –
Волна к волне покорно льнёт.

Светло поле-сторона,
Идёт по полю борона,
Пшеницу разгребает,
Порядок соблюдает.

Деревянный забор
Ограждает двор,
Во дворе – табун коней,
А в заборе – сто дверей,
Чтобы выбраться на волю
Да побегать в чистом поле.
Кони ринулись волной,
Потекли живой рекой.

Железный ёжик
С резиновой кожей,

Вниз иголками идёт,
Иглами траву гребёт.

Зубастая пила
В лес густой пошла.
Весь лес обходила,
Ничего не спилила.

Зубов много, а ничего не ест.

За волной волна,
Идет по полю борона,
Пшеницу разгребает,
Порядок соблюдает.

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.

Мы ей пользуемся часто,
Хоть она, как волк, зубаста.
Ей не хочется кусать,
Ей бы зубки почесать.

Целых 25 зубков,
Для кудрей и хохолков.
И под каждым, под зубком –
Лягут волосы рядком.

Светло поле-сторона,
Идёт по полю борона,
Пшеницу разгребает,
Порядок соблюдает.

Чистый, зубастый
Вцепится в чуб вихрастый

Ванна

Белое корыто
К полу прибито.

Озеро белое –
То полно, то мелеет,
С неба чистая вода –
То наполнит озерцо,
А то исчезнет без следа.

Железный дом,
Покаты стенки в нём,
Крыши нет – есть дно,
А на дне – окно.

Плещет теплая волна
В берегах из чугуна.
Отгадайте, вспомните:
Что за море в комнате?

Белое корыто
К полу прибито.

Озеро белое –
То полно, то мелеет,
С неба чистая вода –
То наполнит озеро,
А то исчезнет без следа.

Могу я в ней на дно нырнуть,
Но не могу я утонуть,
А если станет глубоко
Открою пробку я легко.

Я не море и не речка,
Я не озеро, не пруд,
Но как утро или вечер —
Люди все ко мне бегут.

Железный дом,
Покаты стенки в нем,
Крыши нет – есть дно,
А на дне – окно.

Озеро бело –
То полно, то мелко.

Зубная щетка и паста

Худая девчонка –
Жесткая чёлка,
Днём прохлаждается.
А по утрам да вечерам
Работать принимается:
Голову покроет
Да стены помоеет.

Белая река
В пещеру затекла,
По ручью выходит –
Со стен всё выводит.

Хвостик из кости,
А на спинке – щетинка.

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.

Хвостик - из кости,
А на спинке - щетинка.

Полотенце

Говорит дорожка,
Два вышитых конца:
— Помойся хоть немножко,
Чернила смой с лица.
Иначе очень быстро,
Испачкаешь меня.

Вафельное и полосатое,
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою –
Что это такое?

Вытираю я, стараюсь,
После бани паренька.
Все намокло, все измялось –
Нет сухого уголка.

На стене висит, болтается,
Всяк за него хватается.

После бани помогаю, промокаю,
вытираю.
Пушистое, махровое, чистое, новое.

Душ

В доме небольшом
Полно людей живёт,
Все честны да просты,
Все прозрачны да чисты,
А как гость придёт –
Выбежит народ,
На гостя накинется –
Да гость не обидится,
Раз обнимется, другой –
Засияет чистотой.

А что было! А что было!
Мама речку в дом пустила.
Речка весело журчала,
Мама в ней белье стирала.

А потом, а потом,
Я купался под дождем,
В доме небольшом,

Дождик тёплый и густой,
Этот дождик не простой:

Он без туч, без облаков
Целый день идти готов.

Умывальник

Стоит Парашка –
Держит чашку,
Голову склонила,
Носик опустила,
А из носика струится
В чашку чистая водица.

Серебряная труба,
Из трубы – вода,
Вода бежит и льётся
В белизну колодца,
На трубе – два братца,
Сидят да веселятся.
Один в кафтане красном,
Второй – в голубом,
Оба друга-брата
Заведуют водой.

Зеркало

Я увидел свой портрет.
Отошел - портрета нет.

И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит, -
А любому правду скажет –
Всё как есть ему покажет.

Хоть он на миг не покидал
Тебя со дня рождения,
Его лица ты не видал,
А только отражение.

Есть в комнате портрет,
Во всём на вас похожий.
Засмейтесь - и в ответ
Он засмеётся тоже.

Не смотрел в окошко –
Был один Антошка.
Посмотрел в окошко –
Там второй Антошка.
Что это за окошко,
Куда смотрел Антошка?

Мудрец в нём видел мудреца,
Глупец - глупца,
баран - барана,
Овцу в нём видела овца,

И обезьяну - обезьяна,
Но вот подвели к нему
Федю Баратова,
И Федя увидел
Неряху лохматого.

Я эту загадку в карман положу,
достану потом - на себя погляжу.

Стальной грибок на ножке
Скользит по дорожке,
Его нога –
В чужих руках
Едет кверху ножкой
Да скребёт дорожку.

Зарядка

Просыпаюсь утром рано,
Вместе с солнышком румяным.
Заправляю сам кровать,
Быстро делаю

Вода

Мною можно умываться.
Я умею проливаться.
В кранах я живу всегда.
Ну, конечно, я —

Я и туча, и туман, и ручей, и океан.
И летаю и бегу, и стеклянной быть могу.

Чтобы чистым быть всегда,
Людам всем нужна

Кран

Мойдодыру я родня.
Отверни-ка ты меня.
И холодной водою
Живо я тебя умою.

Губка

Резинка Акулинка
Пошла гулять по спинке.
И пока она гуляла,
Спинка розовою стала.

Носовой платок

Лёг в карман и караулю –
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос.

Я в кармане караулю реву, плаксу и
грязную.

Им утру потоки слез не забуду и про нос.

Мочалка

Там, где губка не осилит,
Не домоет, не домылит,
На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру,
И коленки оттираю,
Ничего не забываю.

Вы меня намыльте смело, сразу я
возьмусь за дело.

Руки, ноги, тело тру, грязь любую ототру.

Резинка — Акулинка
Пошла гулять по спинке.
А пока она гуляла,
Спинка розовая стала.

Бритвенный станок

Скользит по дорожке,
Его нога —
В чужих руках
Едет кверху ножкой
Да скребёт дорожку.

Шампунь

Чтобы волосы блестели
И красивый вид имели,
Чтоб сверкали чистотой,
Мною их скорей помой

23. Дидактические игры на гигиенические навыки

Чистоплотные дети

Задачи игры. Проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.

Ход игры. Педагог говорит детям, что хочет убедиться в том, что они чистоплотные и аккуратные: пусть они скажут, что нужно для того, чтобы волосы, руки и лицо были чистыми (чем больше они смогут об этом рассказать, тем лучше).

Затем педагог говорит: "Руки". Дети, которых она вызывает, отвечают: "Мыло, щетка, полотенце". Подобным же образом дети реагируют на слова "волосы" (гребень, щетка, ножницы, шампунь, мыло), "купание" (ванна, полотенце, душ, умывальник, губка, мыло и пр.).

Вариант. Педагог задает вопрос: "Что нам нужно, когда мы утром встаем?" Дети знают, что должны назвать предметы гигиены, которые используются утром (щетка для рук, паста, мыло, плато

Что нужно кукле!

Задачи игры. Упражнять культурно-гигиенические навыки.

Пособия. Картинки с изображением предметов, используемых при умывании, еде, одевании, мыло, зубная щетка, полотенце, зубная паста, гребень, щетка для рук, заколка, лента для волос, скатерть, ваза, поднос, кружка, ложка, тарелка, столовый прибор, носки, ботинки, шапочка, платье, блузка, юбка, перчатки, курточка).

Ход игры. Педагог знакомит детей с картинками, спрашивает их, для чего нужен каждый предмет, затем перемешивает картинки и раздает их, берет куклу и говорит детям: "Наша куколочка встала и хотела бы умыться, но чем?"

Дети приносят картинки, на которых нарисованы предметы, нужные кукле для умывания. Игра продолжается. Педагог направляет игру так, чтобы чередовались все виды деятельности. Например, она говорит: "Наша кукла умылась и хотела бы причесаться, но чем? Наш; кукла умылась, но еще не завтракала. Что мы ей дадим есть? Наша кукла собралась на прогулку, что она наденет?"

"Вымой руки"

Цель: учить ребенка мыть руки.

Оборудование: заяц резиновый.

Ход занятия: Педагог обращается к ребенку: "Мы пришли с прогулки, нам нужно вымыть ручки. Зайчик будет смотреть, как мы моем ручки". Педагог ставит игрушку на

край умывальника и показывает ребенку движения руками под струей воды. В конце процедуры взрослый от имени зайчика хвалит ребенка.

Что ты можешь о них сказать!

Задача игры. Познакомиться с предметами гигиены и их использованием.

Пособия. Гребень, щетка для ногтей, мыло, полотенце, умывальник, ножнички, вода в кружке, резиновые куколочки.

Ход игры. Предметы гигиены лежат возле воспитательницы на столике и на стуле.

Педагог называет по имени одного ребенка: "Петя, скажи, что ты видишь здесь?" Ребенок называет отдельные предметы и показывает их. Если он что-либо пропустил, другие дети его дополняют до тех пор, пока все предметы не будут названы.

Далее педагог задает другому вызванному ребенку следующий вопрос: "Яна, есть у вас дома мыло?"

Когда ребенок ответит утвердительно, воспитательница просит: "Принеси мыло. Посмотри на него внимательно и понюхай его. Что мы с ним делаем? Для чего нам мыло?"

Если ребенок не рассказал о мыле чего-либо важного, педагог может вызвать следующего ребенка. (Когда мыло уже не нужно, она откладывает его в сторону.)

Педагог может задать и наводящие вопросы: "Для чего мама купила мыло?" (Она хочет стирать.) "Что сделает мама, когда полотенце станет грязным?" (Выстирает его.) "Для чего маме гребень? Какие гребни у вас дома?"

В заключение дети умывают и купают кукол, вытирают их и т.д.

"Водичка, водичка!"

Цель: воспитывать стремление к самостоятельности при выполнении навыков самообслуживания.

Оборудование: две куклы.

Ход игры. Педагог показывает детям двух кукол и говорит, что куклы хотят обедать, но у них грязные руки и лицо. Педагог спрашивает: "Что надо сделать? - Надо вымыть куклам руки! Попросим водичку: Водичка, водичка, умой мое личико, чтобы глазонки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб кусался зубок, чтоб смеялся роток!" Показывает и рассказывает детям, как надо мыть куклам руки и лицо перед обедом. Далее предлагает детям вымыть свои руки и лицо, при этом педагог повторяет потешку "Водичка, водичка!"

"Сделаем лодочки"

Цель: учить ребенка последовательно выполнять действия при мытье рук, подражать действиям взрослого.

Ход занятия. Педагог обращает внимание ребенка на то, что при мытье рук надо соблюдать последовательность действий:

засучить рукава (взрослый произносит потешку:

"Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит!");

открыть кран;

сложить ладони рук "лодочкой";

подставить руки под струю воды;

закрыть кран;

вытереть руки полотенцем.

Затем ребенку предлагают выполнить действия, подражая взрослому, который обращает внимание ребенка на положение рук.

"Мыльные перчатки"

Цель: учить ребенка намыливать руки с внешней и внутренней стороны.

Оборудование: детское мыло, полотенце.

Ход занятия. Педагог подводит ребенка к умывальнику, стоит за его спиной, берет в руки мыло и показывает круговые движения рук при намыливании. Затем передает ребенку кусок мыла и просит его повторить движения намыливания. Движения нужно делать до тех пор, пока не образуется белая пена. Обращает внимание ребенка на белые ручки,

педагог говорит: "Вот, какие у нас перчатки - белые!" Далее педагог помогает ребенку смыть пену под струей воды, при этом произносит одну из потешек:

Например:

Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,

Чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!

В кране булькает вода. Очень даже здорово!

Моет рученьки сама Машенька Егорова

(взрослый называет имя ребенка).

Знаем, знаем да, да, да! Где тут прячется вода!

В конце игры педагог хвалит ребенка, обращает внимание на его чистые руки. В случае необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

"Умывалочка"

Цель: учить ребенка умываться.

Оборудование: зеркало, полотенце.

Ход занятия: Педагог приводит ребенка в ванную комнату, просит посмотреть на себя в зеркало, обращает его внимание на глазки, ротик, щечки и т.д. Предлагает ребенку умываться вместе с ним, при этом показывает, как это нужно сделать. Педагог произносит потешку:

Выходи, водица, мы пришли умыться!

Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку...

Нет, не понемножку - посмейся,

Будем умываться веселей!

В конце умывания педагог учит ребенка вытирать лицо насухо полотенцем, просит посмотреть на себя в зеркало, говорит: "Аи, какой чистый ребенок, посмотри на себя в зеркало!"

"Делаем прическу"

Цель: учить ребенка держать в руке расческу и расчесывать волосы движениями сверху-вниз.

Оборудование: зеркало, расческа, нарядная кукла.

Ход игры: Педагог демонстрирует ребенку куклу и обращает внимание на ее прическу: "Посмотри, у куклы красивая прическа: длинные, ровные волосы, бантик. Красивая кукла! Давай и тебе сделаем красивую прическу!" Педагог расчесывает перед зеркалом волосы ребенка, затем просит малыша попробовать это сделать самому: дает расческу в руки ребенку при этом помогает удерживать ее, вести руку с расческой сверху вниз. В конце расчесывания просит ребенка посмотреть в зеркало, обращает его внимание на то, что он стал таким же красивым, как кукла.

"Почистим зубки"

Цель: учить ребенка чистить зубы.

Оборудование: две зубные щетки, стакан с водой, зеркало.

Ход занятия: Педагог просит ребенка посмотреть в зеркало и улыбнуться, при этом обращает его внимание на зубы. Затем говорит, чтобы зубы не болели, нужно их чистить. Педагог достает две щетки: одну дает в руки ребенку, а другой показывает, как нужно проводить щеткой по зубам, при этом произносит потешку:

Ротик, ротик! Где ты ротик?

Зубки, зубки! Где вы зубки?

Щечка, щечка! Где ты щечка?

Будет чистенькая дочка!

В конце игры взрослый вместе с ребенком смотрят в зеркало и улыбаются, показывая чистые зубы. При необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

"Фонтанчики"

Цель: учить ребенка полоскать рот.

Оборудование: стакан.

Ход занятия: Педагог подводит ребенка к зеркалу в ванной комнате и предлагает пускать фонтанчики, произносит потешку:

Наберем водичку в рот пусть фонтанчик оживет! Педагог набирает в рот воду и показывает, как выпустить воду изо рта, затем, как надо полоскать рот. Ребенку предлагается сделать так же. В конце занятия педагог хвалит ребенка.

"Кукла заболела"

Цель: учить ребенка пользоваться носовым платком.

Оборудование: кукла, носовые платки.

Ход игры: Педагог демонстрирует детям куклу и говорит: "Вот кукла Маша, она заболела, у нее насморк, ей трудно дышать через нос. В кармане у нее лежит носовой платок. Поможем Маше очистить носик!" Педагог произнести потешку:

Маша заболела, трудно ей дышать,

Мы платочком будем носик вытирать!

Педагог показывает детям, как правильно использовать носовой платок, демонстрируя это на кукле. Предлагает детям повторить действие.

"Носики-курносики"

Цель: учить ребенка пользоваться индивидуальным носовым платком.

Оборудование: индивидуальные носовые платки.

Ход занятия: Педагог произносит потешку, демонстрируя каждое действие:

Носовой платок в кармашке (достаёт платок из кармана),

Будем нос им вытирать (показывает действие с платком),

Чтобы носик, наш курносик, снова чистым был опять (убирает платок в карман).

Педагог просит каждого ребенка показать, как он умеет пользоваться носовым платком.

Игра "Вымой посуду"

Цель: формировать у ребенка самостоятельные действия: учить мыть посуду.

Оборудование: посуда (тарелки), губка, два тазика.

Ход игры: Педагог показывает тазик с грязной посудой и привлекает внимание ребенка к мытью посуды: демонстрирует, как правильно держать тарелку, смачивать ее водой, протирать мокрой губкой, ополаскивать в другом тазике с чистой водой, после чего, выкладывая тарелки на чистый поднос, ребенку предлагается вымыть свою тарелку.

Игра "Подготовь постель ко сну"

Цель: формировать у детей самостоятельные действия: учить ребенка расстилать свою постель.

Оборудование: кровать, подушка, простыня, одеяло, покрывало.

Ход игры: Педагог перед сном предлагает детям расстелить свои постели, показывает и комментирует последовательность действий: "Сначала снимаем и складываем покрывало, затем отворачиваем одеяло и поправляем подушку". После этого взрослый предлагает детям расстелить свои постели, при необходимости помогает им.

Игра "Почистим туфли"

Цель: формировать самостоятельные действия: учить чистить обувь щеткой.

Оборудование: обувь, щетка.

Ход игры: Педагог обращает внимание детей на грязную обувь. Объясняет назначение щетки для обуви, показывает действия с ней, произносит потешку:

Щеткой чищу свои туфли - раз, два, три!

Будут чистыми они - раз, два, три!

Предлагает детям самостоятельно почистить свои туфли (ботинки).

Игра "У нас порядок"

Цель: вызвать у ребенка интерес к самостоятельным действиям: учить подметать пол.

Оборудование: веник, совок, ведро с водой, игрушки.

Ход игры Педагог говорит, что скоро в гости придут игрушки, обращает внимание, что в комнате беспорядок. Предлагается детям подмести пол. Затем показывает, как пользоваться веником и совком. Дается возможность детям действовать самостоятельно. После этого педагог обыгрывает ситуацию: приходят игрушки в гости к детям (Чебурашка, Буратино, Петрушка и др.), они обращают внимание на порядок, спрашивают у детей, кто убирал в комнате.