

**Открытое занятие воспитателя МКУ для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, «Усть-Нерский центр помощи
детям» Никифоровой Н.Н.**

«Секреты красоты. Уход за волосами».

Цель: Ознакомить воспитанниц с приемами и способами ухода за волосами.

Задачи:

- Образовательная: формировать знания о видах ухода за волосами.
- Коррекционная: развивать зрительное и слуховое внимание, память логическое мышление.
- Воспитательная: воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, дисциплинированность.

Наглядно-иллюстрационный материал: презентация, иллюстрации (картинки), карточки со словами.

Ход мероприятия

Добрый день! Сегодня у нас с вами необычное занятие. А необычное оно по тому, что сегодня мы с вами узнаем один из секретов красоты.

- На что в человеке обращают внимание окружающие? (ответы)

Внешний вид - то, как люди видят и воспринимают внешность другого человека. Это важная часть человеческого общения, внешний вид влияет на взаимоотношения.

Оценка внешнего вида зависит от:

- Опрятность и чистота – личная гигиена (волосы, кожа, ногти)
- Поведение, воспитанность
- Одежда, обувь (имидж)

- Встречают по одежке – гласит народная мудрость. Мало кто будет иметь смелость поспорить с этой популярной поговоркой. Действительно, по внешности человека можно очень многое сказать о нем. Одежда может сказать об уровне достатка и самооценки. Несвежие волосы оттолкнут от человека и заставят сомневаться в нем.

- О гигиене волос мы с вами сегодня и поговорим.

Скажите, а зачем нам нужны волосы? *(ответ девочек)*

- Правильно, для украшения и защиты головы от охлаждения и перегрева.

Волосы – важный показатель состояния здоровья.

- Посмотрите, пожалуйста, на эти картинки и выберите те картинки, которые вам понравились.

(вывешиваются прически под номерами - лохматые, грязные волосы и красивые прически)

- Скажите, почему вы их выбрали? Чем они вам понравились? (*ответ девочек*)

- Правильно, девочки, потому что они красивые, ухоженные.

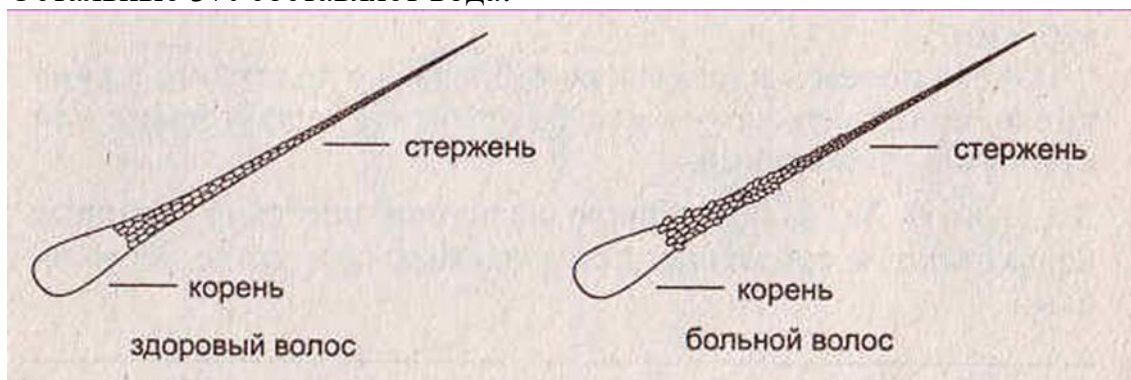
- Скажите, что нужно делать для того, чтобы волосы были красивые? (*ответ девочек*)

- Правильно, нужно ухаживать за своими волосами, мыть, расчесывать, заплетать.

• Несколько полезных факторов о волосах:

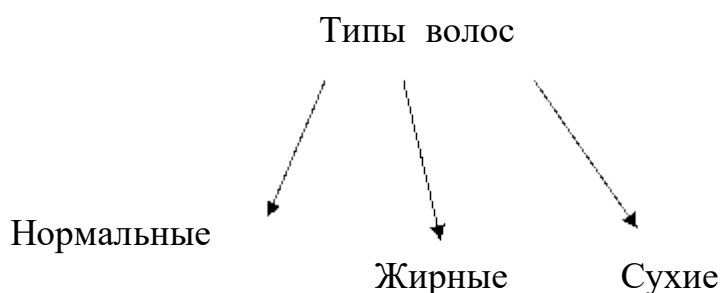
(Показ слайдов)

Волосы – это роговое образование кожи. За исключением пяти процентов вся кожа человека покрыта волосами. Количество волос, их толщина, густота и цвет предопределены генетически. На 97% волос имеет белковую основу. Остальные 3% составляет вода.



А вы знаете - какие типы волос существуют?

Схема-опора



Всего у людей существует четыре типа волос: нормальный, жирный, сухой, смешанный.

Нормальные - внешне волосы выглядят всегда ухоженными, имеют красивый блеск. Они густы, упруги, прочны, эластичны.

Сухие - такие волосы легко ломаются и секутся, в них часто образуется сухая и мелкая перхоть.

Жирные - при ощупывании волосы кажутся жирными и липкими. В особенностях шевелюры жирного типа – часто возникающая перхоть, причем обильная и крупная.

Смешанные – у такого типа волос ломкие, сухие кончики, а вот корни всегда жирные. Обычно данный тип волос присущ женщинам, имеющим длинные волосы. Причина – дефицит жировой смазки по длине локонов.

1. Каждый волос в среднем растёт на 1,3 см в месяц, причем в тёплую погоду и ночью быстрее. С возрастом рост волос замедляется.
2. Выпадение волос это нормальный процесс смены здоровых волос. Ежедневно выпадает 20-50 волос. Количество увеличивается при неправильном уходе, перхоти, перегреве и переохлаждении.
3. Каждый волос живет на голове от нескольких месяцев до 6 лет. Затем умирает и выпадает.
4. Первые волосы появляются у человека еще в утробе матери, на 4-5 месяце беременности. Ученые доказали, что у мужчин волосы растут быстрее, чем у женщин.
5. Официально обладательницей самых длинных волос стала жительница Китая. Ее занесли даже в Книгу рекордов Гиннеса. Когда специалисты замеряли длину ее волос, рулетка показывала цифру 5,6 метров.
6. Самые длинные волосы в России принадлежат Татьяне Письменной, жительнице Волгограда. Длина ее волос, которые она растила с 9 лет - 2, 7 метров.

– Скажите, а какие способы ухода вы знаете?

(Девочки по очереди называют способы ухода и вывешивают на доске).

Способы ухода за волосами:

- Используйте шампунь для своего типа волос
- После мытья головы применяйте бальзам-ополаскиватель
- Не наносите на корни бальзам-ополаскиватель, маски и масла для волос
- Соблюдайте температурный режим
- Мойте голову по расписанию(1-2 раза в неделю)
- Не расчесывайте и не заворачивайте в полотенце мокрые волосы
- Периодически делайте массаж головы
- Придерживайтесь здорового питания(потребляйте достаточно полезных веществ и витаминов С, Е, А, В).

Для того, чтобы волосы были красивыми и здоровыми, за ними необходимо ежедневно ухаживать. Только ухоженные волосы притягивают к себе взгляды окружающих.

- Можно ли мыть волосы горячей водой? (Ответы девочек)

Мыть голову надо тёплой водой, от горячей воды повреждаются. После мытья головы пользуйтесь бальзамами для волос, чтобы пряди легче расчесывались.

- Можно ли часто сушить феном волосы? (*Ответы девочек*)

Регулярный уход

1. При любой длине необходимо состригать кончики один раз в месяц.
2. Подросткам желательно не использовать красители для волос.
3. Не злоупотреблять моделирующими препаратами для укладки.
4. Избегать переохлаждения и перегревания кожи головы.

- Можно ли расчёсывать мокрые волосы? (*Ответы девочек*)

Нельзя расчесывать мокрые волосы, это приводит к их растягиванию. Расчёсывать мокрые волосы нужно деревянной расчёской. Процесс расчесывания прядей начинают снизу, поднимаясь к корням.

- Почему никому нельзя давать свою расчёску? (*Ответы девочек*)

Правильное расчесывание

1. Использование индивидуальных расчесок и щеток (периодически мыть).
2. Регулярное расчесывание 2-3 раза в день.
3. Регулярно массировать кожу головы для стимуляции обменных процессов.

Физминутка: массаж головы (чистые руки).

Массаж головы – чудодейственное средство, которое помогает не только избавиться от головной боли, но и улучшить состояние кожи головы, забыть о перхоти и чрезмерной сухости волос, а также значительно ускорить их рост

(*предлагаются провести массаж головы девочкам друг другу*).

- Мы с вами вновь вспомнили, какие методы ухода за волосами существуют. Сейчас я вам предлагаю познакомиться со средствами по уходу за волосами.

- Игра-классификация «Инструменты и средства для ухода за волосами». Определить, что относится к гигиене волос.

(*На столе предложены различные средства, нужно выбрать те, которые необходимы для ухода за волосами. Девочки по очереди выбирают один предмет и рассказывают, для чего он необходим*).

Молодцы, девочки. Вы много знаете об уходе за волосами и умеете правильно использовать необходимые средства для ухода за волосами.

Сейчас, я предлагаю вам перейти к нашему следующему пункту ухода за волосами. Это заплетание волос. Какие виды причёсок вы знаете?

- Правильно. Прически бывают: Вечерние (праздничные). Повседневные.

Сейчас мы пригласим Валю и Иру, Ульяну, которые продемонстрируют нам три варианта праздничной прически.

(Валя Лазарева и Ульяна рассказывают о своей прическе, а Ира о своей.)

- Спасибо, девочки, очень интересно. Ваши прически очень красивые.

Каждый день вы ходите в школу на занятия, посещаете культурные мероприятия и вам всегда нужно уметь быстро и красиво заплести свои волосы. Сейчас я предложу несколько вариантов повседневной прически, и мы с вами их сделаем.

(Предлагаются несколько вариантов карточек с прическами, девочки выбирают понравившуюся и пробуют заплести).

Какой секрет красоты мы сегодня узнали? (красивые чистые волосы – важная часть внешнего вида человека).

Понравилось ли вам сегодняшнее задание?

Выберите вопрос и ответьте на него.

(Девочки по очереди отвечают на предложенные вопросы).

Сегодня я узнала...

Я поняла, что...

Я научилась...

Было интересно узнать, что...

Меня удивило...

Мне захотелось.....

Спасибо за внимание.