

**МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**
**Государственное казённое учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Славянский социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних»**

**План-конспект
открытого занятия
по теме «Личная гигиена»**
Модуль III (14-18 лет) «Становление»



Воспитатель Становская Т.В.

п.Совхозный
Славянский район
13.11.2019г.

Тема: «Личная гигиена».

Цели:

образовательная: формировать устойчивую мотивацию к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни; ознакомить с различными формами гигиенических процедур;

развивающая: помочь детям развивать в себе привычку к здоровому образу жизни;

воспитательная: воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Оборудование: конспект, компьютерная презентация; видеоролик «7 правил личной гигиены, которые мы нарушаем ежедневно».

Форма проведения: информативная беседа.

Ход занятия.

Вступительная часть.

Воспитатель: Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни. А соблюдение правил личной гигиены – эффективный и доступный метод укрепления и сохранения здоровья.

Основная часть.

Воспитатель: Рассмотрим по подробнее каждый пункт личной гигиены.

- **Закаливание** – это систематическое целенаправленное воздействие на организм внешних факторов (холода, тепла, солнечных лучей, дозированных физических нагрузок) с целью повышения устойчивости организма к неблагоприятным метеорологическим воздействиям за счет развития внутренних резервов.

Закаливание – средство профилактики простудных заболеваний.

- **Дозированные физические нагрузки.** При дозированных физических нагрузках у человека:
 1. улучшается гибкость позвоночника и подвижность суставов;
 2. увеличивается объем грудной клетки и возрастает жизненная емкость легких;
 3. улучшается работа сердечно – сосудистой системы;
 4. возрастает сопротивляемость организма.

Недостаточная физическая активность (гиподинамия) может привести:

1. к нарушению обмена веществ;
2. ожирению;
3. сердечно – сосудистым и прочим заболеваниям;
4. психическим расстройствам;
5. развитию вредных привычек (курение, пьянство, употребление наркотиков).

- **Гигиена кожи.**

Кожа – это жизненно важный и сложно устроенный орган. Одна из функций которого – защита внутренних частей организма от неблагоприятного воздействия физических, химических и биологических факторов внешней среды.

Кожа – барьер для вирусов и микробов. Кожа должна быть чистой. Содержание кожи в чистоте достигается регулярным мытьем. В дополнительном уходе нуждаются наиболее загрязняемые участки тела: руки, лицо, шея, ноги. Под ногтями оказывается 95 % всех микробов.

Для поддержания чистоты кожи ежедневно следует принимать душ. Мытье – основной вид ухода за кожей, при котором с ее поверхности удаляются пыль, микробы, пот, кожное сало, различные загрязнения.

Если у вас нормальная и жирная кожа, пользуйтесь обычным туалетным мылом или гелем для душа.

При очень сухой коже рекомендуется пользоваться мягким детским мылом или делать втирания во влажную кожу специальных масел и кремов.

Нужно быть осторожным при использовании мыла и геля для душа, ведь злоупотребление ими раздражает кислотную оболочку кожи, приводит к ее сухости и шелушению. Если вам приходится принимать душ, например, после спортивных тренировок, то пользуйтесь моющими средствами лишь, если сильно вспотели, в этом случае кислотная оболочка меньше раздражается.

Если вы устали и хотите взбодриться, вам поможет контрастный душ. Начинать следует с теплой воды, постепенно увеличивая ее температуру, а затем быстро облиться холодной. Повторите процедуру 2-3 раза и заканчивайте ее прохладной или холодной водой. Такой контрастный душ прекрасно воздействует на кожу, так как улучшает ее кровоснабжение за счет мгновенного сужения и расширения кровеносных сосудов.

Если же после напряженного дня вы хотите расслабиться, то, встав под душ, сделайте так, чтобы по вашей спине от затылка по позвоночнику вниз текла сначала теплая, а затем все более горячая вода. Дело в том, что здесь расположена центральная точка нервного узла, своеобразный водный массаж которой благоприятно подействует на вас. Не обливаясь холодной водой, выйдите из душа, отдохните, расслабьтесь и немного полежите.

Очень распространенная проблема - это потливость. При повышенной потливости надо особенно тщательно следить за чистотой тела, так как запах пота создает неприятное впечатление. Кроме водных гигиенических процедур и применения специальных дезодорантов, устраняющих запах пота, попробуйте принимать настои лекарственных растений, которые, несомненно, помогут вам в этой ситуации.

- **Гигиена зубов и полости рта.**

Здоровые зубы – это красивая улыбка, свежее дыхание и основа правильного пищеварения: хорошо пережеванная пища. Если не соблюдать гигиену зубов и полости рта, то появятся: кариес – заболевание зубов или пародонтоз – заболевание десен.

Воспитатель: Какие гигиенические меры необходимы для их предупреждения.

Регулярная чистка зубов способствует механическому удалению зубных отложений и остатков пищи, резко снижает количество микроорганизмов в полости рта. При плохом уходе на зубах образуется мягкий налет: в 1 мг зубного налета содержится 800 млн. бактерий.

Очень важно правильно выбрать зубную пасту. Зубная паста бывает гигиенической и лечебно – профилактической.

Эффективность ухода за зубами и деснами зависит от зубной щетки. Выбирая зубную щетку, следует учитывать степень ее жесткости. Каждый человек должен иметь индивидуальную зубную щетку.

Основные правила использования зубной щетки:

1. Перед чисткой и после чистки зубов необходимо тщательно вымыть щетку
2. Щетка должна храниться щетиной вверх. Футляр щетки используется только для транспортировки.
3. Не рекомендуется давать свою зубную щетку другим людям.
4. Щетку необходимо менять, когда она изнашивается (1,5 - 2 месяца) или после инфекционных и вирусных заболеваний.
5. Дети должны чистить зубы детской зубной щеткой, подобранной соответственно возрасту.

Чистить зубы нужно два раза в день: до завтрака и после ужина. Начинать чистку зубов следует на одной из сторон коренных зубов, постепенно перемещая щетку в сторону передних зубов. Такую же процедуру проделывают на другой стороне обеих челюстей. Жевательные поверхности зубов чистят в двух направлениях вдоль и подметающими движениями. После чистки зубов необходимо тщательно прополоскать рот. Полоскание также необходимо производить после каждого приема пищи или при наличии неприятного запаха изо рта. Для гигиенического ухода за полостью рта и зубами используют зубные эликсиры и зубочистки.

Физкультминутка «Напряглись-расслабились»

Цель: снятие телесное напряжение.

В положении стоя или сидя ребенку, предлагается напрячь одну из частей тела, как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться. Воспитатель называет, поочередно, части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности — правая рука, шея, спина, живот, поясница, правая нога и т.д.).

- **Здоровый образ жизни.**

Для ведения здорового образа жизни необходимо знать и помнить следующее:

- Правильное распределение во времени различных видов деятельности и отдыха, приема пищи, пребывание на свежем воздухе — основа здорового образа жизни.
- Соблюдение режима дня имеет большое значение для общей работоспособности, приучает различные системы организма к работе и отдыху.
- Сон обеспечивает полноценный отдых. В первую очередь сон необходим для центральной нервной системы, органов чувств и мускулатуры.

Сон учащихся школ или профессиональных училищ должен длиться не менее 8 – 9 ч в сутки, сон взрослого человека – не менее 7 – 8 ч в сутки. Систематическое недосыпание и недостаточно глубокий сон ведут к истощению нервной системы: появляется раздражительность, быстрее развивается утомление, нарушается деятельность внутренних органов. Перед сном целесообразна прогулка на свежем воздухе.

- Употребление алкоголя, наркотиков, курение ведут к ухудшению состояния здоровья, понижению физической и умственной активности.

- **Гигиена одежды и обуви.**

Одежда и обувь служат для защиты организма человека от холода, жары, механических воздействий, внешних загрязнений, а также выполняют эстетическую функцию.

Одежда и обувь должны быть легкими, свободной, не стеснять движения, не препятствовать дыханию и кровообращению. Тесная одежда, плотно прилегающая к телу, плохо вентилируется и мешает испарению пота.

Для поддержания одежды в чистоте требуется регулярная чистка и стирка.

Обувь должна быть просторной, удобной, не нарушать кровообращение в нижних конечностях, не препятствовать испарению, не вызывать деформацию стопы. Тесная обувь, сдавливая сосуды, способствует быстрому охлаждению и обморожению ног в холодное время года.

Соблюдение всех вышеперечисленных правил личной гигиены обеспечит крепкое здоровье и будет способствовать сохранению этой главной ценности человека.

Заключительная часть.

Просмотр видеоролика

«7 правил личной гигиены, которые мы нарушаем ежедневно»

Воспитатель: Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. На здоровье влияют наследственность, состояние окружающей среды, здравоохранение. Но более чем на половину, на здоровье влияет – образ жизни. Запомните, ваше здоровье – в ваших руках! Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!