

**Рецензия**  
**на материалы методической разработки**  
**«Формирование навыков личной гигиены на уроках**  
**социально-бытовой ориентировки**  
**в коррекционной школе»**  
**учителя социально – бытовой ориентировки**  
**ГКОУ школы № 8 г. Ейска**  
**Гандзюк Юлии Николаевны**

Рецензируемая авторская разработка рассматривает одну из первостепенных задач в системе специального образования - подготовку учащихся коррекционных школ к самостоятельной жизни в обществе на уроках социально – бытовой ориентировки.

Количество страниц - 57.

Цель разработки - развитие социально-бытовых навыков у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на уроках социально-бытовой ориентировки и во внеурочной деятельности в коррекционной школе.

Актуальность и востребованность данных материалов объясняется тем, что все предметы, входящие в учебный план специальной (коррекционной) школы VIII вида, формируют социальную адаптацию учащихся. Занятия направлены на развитие и совершенствование у школьников гигиенических навыков, ведение домашнего хозяйства, практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, повышают общее развитие учащихся. На уроках учащиеся овладевают навыками правильного ухода за лицом, телом, полостью рта, волосами, руками, ногами. На практических занятиях происходит закрепление полученных знаний и умений; обучающиеся учатся работать в парах, микрогруппах.

Автор акцентирует внимание на том, что учебно-воспитательный процесс по созданию социально-бытовой компетентности детей с ОВЗ следует осуществлять в системе, общем подходе к обучению и воспитанию. Успешное решение образовательных задач во многом зависит от выстраивания учителем системы уроков по заданному разделу. Предмет социально – бытовой ориентировки помогает ребенку ориентироваться в окружающей реальности, приспособиться к социальным нормам, устраивать свой быт в соответствии с правилами и требованиями. В каждом разделе курса есть темы уроков, на которых для лучшего усвоения учебного материала педагогом используются различные методы, приемы, средства и формы обучения, проводятся игры с распределением ролей между обучающимися.

В приложении к авторской разработке систематизирован практический материал, включающий серию конспектов по разделу «Личная гигиена» для учащихся 5-9 классов. Для успешного усвоения учебного материала детьми педагог стремится сделать его максимально доступным: использует различные средства наглядности (натуральные предметы, изображения, фотографии, схемы, карты-планы, макеты, муляжи, игрушки); формирует широкий круг представлений детей в процессе экскурсий; учит наблюдать за реальными



объектами, жизненными ситуациями; учит оценивать действия людей в этих ситуациях, а также моделировать различные ситуации на занятиях.

Материалы авторской разработки «Формирование навыков личной гигиены на уроках социально-бытовой ориентировки в коррекционной школе» учителя ГКОУ школы № 8 г. Ейска Гандзюк Юлии Николаевны заслуживают внимания практикующих педагогов, работающих с детьми с ОВЗ в коррекционной школе.

Рецензент:

А.Н.Даньшина

специалист учебно-методического отдела  
МКУ «Информационно - методический центр  
системы образования Ейского района»

Подпись удостоверяю

Исполняющий обязанности директора  
МКУ «Информационно - методический центр  
системы образования Ейского района»

О.С.Быстрицкая

27.10.2021 г.



Государственное казенное общеобразовательное учреждение школа № 8  
муниципального образования Ейский район

Методическая разработка на тему:

**«Формирование навыков личной гигиены  
на уроках социально-бытовой  
ориентировки  
в коррекционной школе»**

Автор-составитель:  
Гандзюк Юлия Николаевна,  
учитель

г. Ейск, 2021 г.

## Оглавление.

1. Предисловие.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Основная часть.....	7
4. Разработки уроков СБО по разделу «Личная гигиена».....	12
5. Заключение.....	53
6. Список литературы.....	56
7. Приложения:	
Приложение № 1 . Конспект урока по разделу «Личная гигиена» ( для учащихся (5-9 кл.) « <i>Предметы и средства личной гигиены</i> » (5 класс)	
Приложение № 2. Конспект урока по разделу «Личная гигиена» ( для учащихся (5-9 кл.) « Утренний и вечерний туалет школьника» ( 5 класс)	
Приложение № 3. Конспект урока по разделу «Личная гигиена» ( для учащихся (5-9 кл.) « <i>Правила гигиены</i> » ( 6 класс)	
Приложение № 4. Конспект урока по разделу «Личная гигиена» ( для учащихся (5-9 кл.) «Уход за ногами» ( 6 класс)	
Приложение № 5. Конспект урока по разделу «Личная гигиена» ( для учащихся (5-9 кл.) «Личная гигиена» (7 класс)	
Приложение № 6. Конспект урока по разделу «Личная гигиена» ( для учащихся (5-9 кл.) « <i>Особенности личной гигиены в жизни подростка</i> » ( 7 класс)	
Приложение № 7. Конспект урока по разделу «Личная гигиена» ( для учащихся (5-9 кл.) « <i>Значение личной гигиены для подростка</i> » (8 класс)	
Приложение № 8. Конспект урока по разделу «Личная гигиена» ( для учащихся (5-9 кл.) « Значение косметики для юноши и девушки» ( 8 класс)	
Приложение № 9. Конспект урока по разделу «Личная гигиена» ( для учащихся (5-9 кл.) « <i>Понятие гигиены</i> » ( 9 класс)	
Приложение № 10. Конспект урока по разделу «Личная гигиена» ( для учащихся (5-9 кл.) « Гигиена одежды, нательного и постельного белья» ( 9 класс)	

«Через активную организацию жизни в школе  
ученик придет к умению войти в жизнь»

Л.С.Выгодский

В настоящее время одной из частей социальной политики РФ является улучшение качества жизни населения страны. Главной задачей в коррекционной школе является подготовка ребенка с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной, не зависящей от помощи окружающих жизни. По сути, процесс обучения и воспитания ребенка с ОВЗ направлен на то, чтобы обеспечить его социальную адаптацию.

Детям с ограниченными возможностями здоровья, из-за особенностей их развития, не предоставляется возможным самостоятельно приобретать знания и умения. В связи с этим, важную роль составляют уроки по социально-бытовой ориентировке. Начиная с пятого класса, дети знакомятся с новым предметом – СБО.

Уроки СБО ориентированы на развитие основных навыков самообслуживания, практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, способствующих социальной адаптации, на повышение общего развития учащихся. Занятия направлены на развитие и совершенствование у школьников гигиенических навыков, ведение домашнего хозяйства, ориентировке в окружающей их жизни.

В связи с этим на уроках социально-бытовой ориентировки учителем ставится задача, чтобы каждый ученик независимо от его интеллектуальных и физических возможностей овладел основными навыками личной гигиены, способами ухода за одеждой, приготовления пищи, содержания в чистоте жилища, научился пользоваться различными бытовыми электроприборами.

У детей с ОВЗ обучение навыкам самообслуживания не происходит самопроизвольно, а составляет целое направление работы педагогов, воспитателей ГПД и родителей, в основе которого лежит специальная адаптированная программа, учитывающая возможности ребенка на данный момент и ориентирующая на ближайшие задачи.

## Пояснительная записка

Специальное образование детей с нарушениями развития является важной частью системы образования РФ. Система специального образования призвана обеспечить образовательные потребности лиц с ограниченными возможностями, которые мешают изучению образовательных программ без создания особых условий. В 1959 году Генеральной Ассамблеей ООН была принята Декларация прав детей, провозглашавшая 10 основ предоставления ребенку прав и свобод. Одна из этих основ декларирует: «Ребенку, который является неполноценным в физическом, психическом или социальном отношении, должны обеспечиваться специальный режим, образование и забота, необходимые ввиду его особого состояния».

Основной задачей системы специального образования в РФ считается, создание наилучших условий для обучения, воспитания, успешного устранения нарушений, психолого-педагогической поддержки и социальной адаптации.

Социальная интеграция умственно отсталых детей во всех странах мира выдвигается как конечная цель специального образования лиц с особенностями развития. Способность самостоятельно организовать свой быт, является успехом интеграции и зависит от социально-бытовой компетентности человека. Исходя из этого, подготовка каждого ребенка к самостоятельной, независимой от помощи окружающих, жизни становится главной задачей специальной школы. В сущности, весь процесс обучения и воспитания ребенка с интеллектуальной недостаточностью направлен на то, чтобы обеспечить его социальную адаптацию в обществе.

Все предметы, которые входят в учебный план специальной (коррекционной) школы VIII вида направлены на социальную адаптацию учащихся, но формирование социально-бытовой компетентности детей происходит в ходе занятий СБО. Цель предмета СБО - социально-бытовая ориентировка - практическая подготовка детей к самостоятельной жизни. Но на изучение этого предмета отводится очень мало времени. Поэтому учащиеся знакомят только с основными сведениями социально-бытового характера. Считается, что все гигиенические навыки ученики смогут приобрести в семье, а также в ближайшем социуме. Но так как умственно отсталые дети имеют особенный склад ума, всю информацию они воспринимают упрощенно, не замечают многих важных свойств, при анализе объектов опираются на случайные признаки, не устанавливают смысловых причинно-следственных связей. Так же в связи с нарушениями психической деятельности у данной категории детей затруднена ориентировка в окружающей среде и адаптация к ней.

Учебно-воспитательный процесс по созданию социально-бытовой компетентности детей с ОВЗ следует осуществлять в системе, общем подходе к обучению и воспитанию. Данный подход позволит обеспечить личностно-ориентированное направление, т.к. основывается на материале экспериментальных исследований последнего времени, теоретических утверждениях специальной педагогики и методических рекомендациях, которые имеют какое-либо отношение к этой области.

В ситуации рыночной экономики, жесткой конкурентной борьбе на рынке труда, при повсеместном применении новых технологий, в том числе и компьютеризации, социализация выпускников специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида становится всё более трудной.

**Актуальность** этой проблемы и недостаточность ее разработанности обусловили выбор темы «Формирование навыков личной гигиены на уроках СБО».

**Проблема исследования:** необходимость развития социально-бытовых навыков у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Объект:** социально-бытовая ориентировка обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования.

**Предмет:** уроки социально-бытовой ориентировки, их значение в условиях инклюзивного образования.

**Цель разработки:** развитие социально-бытовых навыков у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на уроках социально-бытовой ориентировки в коррекционной школе;

**Задачи :**

1. Изучение состояния теоретической и практической разработанности проблемы формирования навыков у обучающихся с ограниченными возможностями;
2. Изучение сформированности навыков у обучающихся с ограниченными возможностями на уроках и во внеклассной деятельности;
3. Развитие социально-бытовых навыков (навыков личной гигиены) у обучающихся с ограниченными возможностями.

**Методы исследования:** изучение и анализ программ и уроков по социально-бытовой ориентировке для обучающихся 5-ых – 9-ых классов.

**Практическая значимость:** формирование социально-бытовых навыков у учащихся с ОВЗ по разделу «Личная гигиена» будет происходить более эффективно, если они формируются на уроках в комплексе.



## Основная часть

Здоровье - неотъемлемая часть жизни каждый человека. Есть множество факторов, которые влияют на него как негативно, так и позитивно. Соответственно, есть и определенные правила, которые нужно соблюдать для благоприятного самочувствия и состояния здоровья. Одним из ключевых условий хорошего здоровья является личная гигиена.

Правила личной гигиены стали зарождаться ещё в древности, когда люди любого рода занятий поддерживали чистоту своего тела и организма. Они заметили, что физические упражнения, закаливание, правильное питание, уход за внешним видом, поддержка чистоты дома и рабочего места улучшает состояние человека. Из всего перечисленного первостепенным является соблюдение чистоты тела. Иначе грязное и неухоженное тело может стать домом для множества вредных бактерий, а грязь покрывает слоем кожу и не даёт ей питаться полезными микроэлементами, что приводит к различным болезням.

Существуют участки тела, которые особенно подвержены загрязнению и накоплению бактерий. Это уши, волосы, ногти. В современном мире существует огромное количество способов и средств для поддержания чистоты тела человека. Таким образом, если не мыть руки мылом перед едой, то существует вероятность, что человек будет страдать кишечными заболеваниями. Ведь мыло убивает 90% всех вирусов и микробов. Немалую роль в личной гигиене человека играет одежда. Поддержание ее чистоты и соответствие погодным условиям также является залогом здоровья. Она защищает человека от холода, солнца, ветра, радиации, тем самым не давая организму подвергнуться простудным заболеваниям, ожогам.

Немаловажно следить за состоянием здоровья зубов и полости рта. Это тоже является кладовой болезней и микробов. Врачи советуют чистить зубы после каждого приема пищи. Тогда у бактерий не будет возможности размножаться и попадать внутрь.

Личная гигиена - значимая сторона жизни каждого человека. Необходимо с самого раннего детства знать правила и условия ухода за собой и своим пространством, соблюдать их в полной мере. При таком положении дел человек продлевает себе жизнь и улучшает ее качество.

Личная гигиена школьника – это то, к чему должен стремиться каждый ребенок. Правила личной гигиены – залог крепкого здоровья ребенка, отсутствие инфекционных, а также паразитарных заболеваний. Низкий уровень здоровья у школьников неблагоприятным образом сказывается на образовательных процессах ребенка в школе.

Социально-бытовая ориентация и адаптация детей с ограниченными

возможностями здоровья существенно затруднена в силу ограничений, наложенных дефектом - нарушением познавательной деятельности. В отличие от детей с нормой интеллекта, у которых социальное развитие происходит произвольно и спонтанно, дети с ограниченными возможностями развития не в состоянии самостоятельно освоить образцы решения социальных и бытовых задач. Личность ребенка с ОВЗ формируется только при условии целенаправленного обучения и воспитания.

Семьи у детей с ОВЗ чаще всего неблагополучные и не могут дать ребенку необходимый запас знаний для самостоятельной жизни, а порой показывают только отрицательный пример, поэтому роль школы в организации системы социально-бытовой адаптации и ориентации детей с ОВЗ крайне велика.

Целью социально-бытовой подготовки воспитанников коррекционной школы является не только формирование у каждого ребенка того или иного запаса знаний и навыков, но и развитие умения использовать эти знания для решения конкретных задач или проблемных ситуаций.

Коррекционные занятия по социально-бытовой ориентировке направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни, труду. На уроках учащиеся овладевают навыками правильного ухода за лицом, телом, полостью рта, волосами, руками, ногами. Узнают о гигиене одежды и жилища. На практических уроках происходит отработка и закрепление полученных знаний и умений. Обучающиеся с большим удовольствием на уроках взаимодействуют парами, работают в микрогруппах, решают сюжетные задачи, отгадывают ребусы и загадки по теме.

Успешное решение образовательных задач во многом зависит от выстраивания учителем системы уроков по заданному разделу. Для этого педагог отбирает и использует различные методы, приемы, средства и формы обучения, использует их в необходимых сочетаниях.

Программа обучения, подготовленная индивидуально для учеников I-III варианта, строится таким образом, чтобы она была понятна всем детям, независимо от их интеллектуальных способностей и возможностей здоровья. Она способствует раскрытию потенциала каждого обучающегося, нацелена на повышение успешности ученика. При этом она адаптируется к программе, по которой занимаются остальные дети и обычной манере проведения уроков по социально-бытовой ориентировке.

Ребенок, имеющий проблемы в умственном развитии, не в состоянии сам выделить и освоить необходимую информацию, не может без специального обучения и посторонней помощи приспособиться в дальнейшем к

самостоятельной жизни. В частности, предмет СБО помогает ребенку ориентироваться в окружающей реальности, приспособиться к социальным нормам, устраивать свой быт в соответствии с правилами и требованиями. В каждом разделе курса есть темы уроков, на которых для лучшего усвоения учебного материала проводятся игры с распределением ролей между обучающимися .

Каждый урок имеет свою структуру, которая определяется соотношением и последовательностью частей, моментов, этапов урока, способствующих решению поставленных задач.

В теории и практике обучения для каждого типа урока сложилась определенная структура.

Общими элементами урока являются:

- I. Организация начала урока;
- II. Проверка домашнего задания;
- III. Подготовка учащихся к восприятию нового материала, выявление имеющихся знаний;
- IV. Постановка целей и задач урока;
- V. Объяснение нового материала;
- VI. Закрепление;
- VII. Повторение изученного;
- VIII. Подведение итогов занятия. Оценивание. Рефлексия.

Организационному моменту на уроке СБО уделяется особое внимание, так как от его результатов во многом зависит эффективность последующих частей урока. Во время организационного момента необходимо снять у детей излишнее возбуждение, переключить внимание на предстоящий урок.

На этапе проверки домашнего задания внимание учащихся сосредотачивается на основных правилах, закреплении полученных знаний. Учитель проверяет: все ли выполнили задание, какие и у кого возникли трудности, какие типичные ошибки были допущены.

Постановка целей и задач урока имеет большое значение для активизации внимания учащихся и формирования первоначального интереса к изучаемому предмету.

Объяснение нового материала - важнейшая часть в структуре урока. Простая и убедительная форма изложения являются основами хорошего понимания и усвоения учащимися нового материала. В специальной коррекционной школе объяснение может включаться и в другие части урока,

например в процесс закрепления, когда материал не понят некоторыми учащимися и требует повторного объяснения на более доступном уровне.

Закрепление – данному этапу урока уделяется особое внимание. Закрепление проводится учителем после объяснения нового материала в виде системы упражнений, самостоятельных работ, специальных заданий. В процессе закрепления внимание сосредотачивается на сочетании теоретических положений с практической деятельностью и опытом учащихся, на процессе формирования определенных умений и навыков. На этом этапе особенно важно осуществлять дифференцированный подход к учащимся. В связи с этим педагог использует разнообразные формы закрепления изученного материала в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей школьников. Для повышения эффективности процесса повторения в специальной коррекционной школе рекомендуется разнообразить его формы.

Нельзя недооценивать такую часть урока как подведение итогов и оценка работы учащихся. За несколько минут учитель воспроизводит основное содержание урока, выделяет положительные моменты и недостатки в работе учащихся. Объективная оценка знаний, умений и навыков учащихся достигается сочетанием различных видов текущей и итоговой проверки знаний. Используя оценку как стимул учебной деятельности, работу некоторых учеников в порядке исключения можно оценивать более высоким баллом.

При сообщении домашнего задания учитель разъясняет основные положения и способы его выполнения. Главная задача данного этапа урока в том, чтобы помочь ученикам перенести полученные на уроке СБО знания и умения в решение задач в естественных бытовых условиях.

Материал для уроков СБО подбирается педагогом с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире.

При формировании навыков самообслуживания педагог главное внимание уделяет тому, как дети умеют правильно раздеваться и одеваться, самостоятельно расстегивать и застегивать пуговицы, выполнять утренний и вечерний туалет (чистить зубы, умываться, вытираться полотенцем, расчесывать расческой волосы, пить из кружки, есть ложкой, ухаживать за своей одеждой (пришивать пуговицы), стирать и гладить небольшие вещи, убирать свои вещи на место. Самое важное при подготовке к работе над навыками самообслуживания - выбрать материалы, с которыми ребенку будет легко работать. Наблюдая за ребенком, педагог определяет, что именно ему дается ему трудно.



Обдумывает, что можно сделать с материалами, чтобы облегчить ему задачу. В каждом конкретном случае количество шагов определяется достаточно индивидуально. Для обучающихся, которые учатся быстрее,- это будут несколько больших шагов. Для тех, кто учится не так быстро –несколько маленьких. Между навыками самообслуживания и навыками, необходимыми для того, чтобы содержать в порядке дом, существует граница. Навыки самообслуживания: умение правильно обуваться и одеваться, самостоятельно пользоваться унитазом , самостоятельно принимать пищу, соблюдать навыки личной гигиены, умение культурно вести себя за столом, будучи освоенными, вписываются в повседневную жизнь. Это умения, которыми ребенок должен воспользоваться, чтобы нормально провести день. И если он овладел ими, то с большой долей вероятности, он будет продолжать пользоваться ими (возможно, с напоминаниями и обещанием похвалы.)

В этом направлении учителем ведётся большая кропотливая работа по привитию конкретных навыков самообслуживания.

Таким образом, можно сделать вывод, что предмет СБО направлен на практическую подготовку обучающихся коррекционных школ к самостоятельной жизни и умению самостоятельно себя обслуживать во взрослой жизни.

## Разработки уроков по разделу «Личная гигиена» у учащихся 5-9 классов.

### 5 класс

**Тема:** «Предметы и средства личной гигиены».

**Цель:** выявление различия между предметами и средствами личной гигиены.

**Задачи:**

*Образовательная:* познакомить с понятиями «предметы личной гигиены» и «средства личной гигиены»;

*Коррекционно-развивающая:* коррекция тактильного восприятия посредством проведения дидактических игр, развитие внимания; коррекция мелкой моторики рук; нормализация тонуса мышц ; коррекция внимания;

*Воспитывающая:* формирование привычки к здоровому образу жизни;

*Здоровьесберегающая:* применение способов снижения утомления, создание благоприятного психологического климата, осуществление индивидуального и дифференцированного подхода.

**Методы обучения:**

- *словесные* (беседа по вопросам, обобщающая знания учащихся по данной теме, рассказ – изложение нового материала);
- *наглядные* (презентация)
- *практические* (письменные упражнения по теме)

**Оборудование:** предметы и средства личной гигиены, презентация «Предметы и средства личной гигиены», рисунки предметов и средств личной гигиены; массажный шарик.

**Форма организации:** урок изучения нового материала

### Ход урока

#### I. Организационный момент.

Цель: создание положительного эмоционального настроения учащихся.

- Какое сейчас время года?
- Какой сейчас месяц?
- Какой сегодня день недели?
- Какое сегодня число?
- Какое занятие сегодня?

## II. Теоретическая часть урока.

### 1. Вводная беседа.

Цель: выявить базовый уровень знаний учащихся по изучаемой теме.

- Что такое гигиена?
- Какие правила гигиены вы знаете?
- Как часто надо мыть руки?
- Как часто надо ходить в баню или душ?
- Какие вещи вы берете с собой в баню или душ?

### 2. Рассказ учителя.

*Для того чтобы содержать свое тело в чистоте недостаточно просто споласкивать тело водой, она не смывает грязь, поэтому люди используют различные предметы и средства личной гигиены. Предметы личной гигиены потому и называются «личными», что пользуется им один человек, не принято брать мочалку, зубную щетку, расческу или носовой платок другого человека, так можно заразиться неприятными болезнями. А средства личной гигиены доступны всем членам вашей семьи - мы моем руки одним мылом, пользуемся одной туалетной бумагой, можем чистить зубы одной пастой. Различные средства нужны для того, чтобы смывать с тела различные потожировые выделения, грязь.*

### 3. Работа в тетрадях.



- Чтение словарных слов (*гигиена, зубная щетка*), запись в тетрадь.

#### **Предметы и средства личной гигиены**

1. Предметы личной гигиены могут быть только личными (полотенце, зубная щетка, носовой платок, мочалка).
2. Средствами личной гигиены могут пользоваться вся семья (мыло, шампунь, зубная паста, туалетная бумага).

- Заучивание таблицы наизусть.
- Закрепление изученного материала.

Задание: Отсортировать и приклеить рисунки предметов и средств личной гигиены в разные колонки таблицы в тетради

ПРЕДМЕТЫ	СРЕДСТВА
	

### 3. Дидактическая игра «Узнай предмет на ощупь»

*Цель:* коррекция тактильного восприятия учащихся.

*Содержание:* ребенок с закрытыми глазами должен узнать предмет и описать свойства и назначения. Предметы – мочалка, губка, пемза, полотенце, туалетная бумага, и т.д.

### 4. Итог теоретической части урока.

- Назовите предметы и средства личной гигиены.

### **ФИЗМИНУТКА**

### **III. Практическая часть урока.**

1. Чтение стихотворения М.Д. Яснова «Мыло» (учитель или хорошо читающий ребенок).

*Мыло бывает  
Разным-преразным:  
Синим,  
Зеленым,  
Оранжевым,  
Красным...  
Но не пойму,  
Отчего же всегда  
Черной - причерной  
Бывает вода?*

- Почему вода становится черной?

- Каким мылом вы пользуетесь дома?



## 2. Практическая работа.

*Цель:* выявить различие между твердым и жидким мылом.

*Содержание:* учащимся предлагается поочередно вымыть руки обычным и жидким мылом, потом рассказать о своих ощущениях.

## 3. Работа с текстом.

Учащимся раздаются фрагменты текста стихотворения К. Чуковского «Мойдодыр».

*Да здоровствует мыло душистое,  
И полотенце пушистое,  
И зубной порошок,  
И густой гребешок!*

*Задание:* прочитайте текст про себя, подчеркнуть только предметы личной гигиены (или только средства).

## 4. Коррекционное упражнение.

*Цель:* развитие памяти и внимания.

*Задание:* учащимся раздаются листы с контурами рисунка, на доске образец для раскрашивания, надо запомнить использованные цвета, потом образец убирают, и по памяти учащиеся раскрашивают рисунок.



## **III. Закрепление**

1. Продолжите, какие процедуры выполняют во время утреннего туалета:  
Чистка зубов...
2. Назови одним выражением: Мыло, шампунь, мочалка, зубная щетка, душ, расческа, чистое белье – это...

Убери лишнее: Шампунь, мыло, мочалка, пена для ванны, гель для душа, духи.

#### IV. Итог урока

Рефлексия ,оценивание.

#### 5 класс

**Тема:**«Утренний и вечерний туалет школьника»

**Цель:**познакомить с процедурой выполнения утреннего и вечернего туалета;

**Задачи:**

*Образовательная:* рассказать учащимся о необходимости выполнения утренних и вечерних процедур и для чего их необходимо совершать; познакомить учащихся с последовательностью выполнения утреннего и вечернего туалета; рассказать учащимся о последствиях невыполнения водных процедур.

*Коррекционно-развивающая:* развивать у учащихся умение и желание следить за чистотой своего тела; развивать долговременную память, мышление;развивать диалогическую и монологическую речь.

*Воспитывающая:* воспитывать у учащихся желание и умение следить за собой; дать понимание о правилах и периодичности чистки ушей; дать учащимся понимание необходимости следить за собой;

*Здоровьесберегающая:* применение способов снижения утомления, создание благоприятного психологического климата, осуществление индивидуального и дифференцированного подхода.

**Методы обучения:**

- *словесные* (беседа по вопросам, обобщающая знания учащихся поданной теме, рассказ – изложение нового материала);
- *наглядные* (презентация)
- *практические*(письменные упражнения по теме)

**Оборудование:** иллюстрации с показом фрагментов совершения водных процедур; чтение фрагмента сказки К.И.Чуковского «Мойдодыр»; ватные тампоны для чистки ушей, зубная щетка, мыло, полотенце;

**Форма организации:** урок изучения нового материала

**Ход урока:**

**I.Организационный момент.**

*Кран, откройся!*

*Нос, умойся!*

*Мойтесь сразу, оба глаза!*

*Мойтесь уши, мойся шейка.*

*Шейка, мойся хорошенько!*

*Мойся, мойся, обливайся!*

*Грязь, смывайся!  
Грязь, смывайся!  
(Э. Мошковская)*

- Ребята, о чём говорится в стихотворении?(ответы детей)
- А как вы думаете для чего необходимо умываться утром и вечером? (ответы детей)
- В результате воздействия физических нагрузок появляется пот, на котором оседает пыль и грязь, также при любой работе кожа постоянно загрязняется и после этого начинает выглядеть неопрятно. Поэтому необходимо постоянно следить за чистотой тела, а для этого нужно умываться.

1. Актуализация прежних знаний.

- Для чего нужно мыло, вода?
- Когда нужно мыть руки, как часто?
- Как часто нужно мыть ноги?
- Почему нельзя пользоваться чужим полотенцем, расческой?

2. Сообщение новой темы и целей урока

- Сегодня мы с вами будем говорить об утреннем и вечернем туалете школьника.

**II. Теоретическая часть урока.**

**Утренний и вечерний туалет** - это комплекс правил и приемов ухода за телом – кожей, волосами, полостью рта. Соблюдение всех требований, основное из которых - чистота, и выполнение этих правил имеет важное значение для сохранения здоровья каждого человека. Вместе с тем четкое и неукоснительное соблюдение данных требований – показатель уровня культуры человека.

Каждый ученик для этого должен иметь дома личное полотенце, зубную щетку, расческу. Пользоваться этим он должен только сам, при умывании – совершении утреннего и вечернего туалета.

**Для чего необходимо умываться утром и вечером?**

В результате воздействия физических нагрузок появляется пот, на котором оседает пыль и грязь, также при любой работе кожа постоянно загрязняется и после этого начинает выглядеть неопрятно. Поэтому необходимо постоянно следить за чистотой тела, а для этого нужно умываться.

**Личная гигиена.**

**Гигиена** - наука о сохранении и укреплении здоровья.

**1. Отгадай загадку:**

Горячая или холодная, я тебе всегда нужна. Позовёшь меня - бегу я, от болезней берегу я. Ускользает как живое, но не выпущу его я. Белой пеной пенится, руки мыть не ленится.

**Вопрос:** Для чего нужно мыло, вода?

Когда нужно мыть руки, как часто?

Как часто нужно мыть ноги?

Почему нельзя пользоваться чужим полотенцем, расческой?

**2. Отгадай загадку:**

Полон хлевец белых овец (.....) .

**Порядок совершения утреннего и вечернего туалета**

Утром, когда проснешься, необходимо, умыться. Для этого нужно обязательно вымыть лицо, руки, и шею с мылом и почистить зубы. Чтобы лицо и тело выглядели чистыми и опрятными (пример).

Вечером перед сном, также необходимо умыться, чтобы удалить осевшую за день грязь на коже. Вымыть лицо, руки, ноги и шею и снова почистить зубы.

**Практическая работа с инструкционной картой (умывание).**

**Зачем нужно чистить зубы?**

Уход за зубами имеет очень важное значение для человека. Потому, что если не ухаживать за зубами, можно потерять все зубы уже в молодом возрасте и стать беззубым.

**Практическая работа с инструкционной картой (чистка зубов).**

Также школьнику необходимо следить за чистотой своих волос. Потому что, красивые ухоженные волосы являются частью внешнего вида ученика. На грязные и не расчесанные волосы неприятно смотреть.

**Игра «Это нужно только мне»**

Выбери названия предметов для выполнения определенной работы по уходу за собой.

1. Вымой лицо и руки. ( Мыло, полотенце, шампунь, паста)

2. Постричь ногти. ( Зубная щетка, ножницы, пилка, крем)

3. Привести в порядок волосы. (Расческа, шампунь, полотенце, палочки для чистки ушей)

4. Вымыть ноги. (Полотенец для ног, мыло, ножницы)

5. Почистить зубы. (Зубная щетка, шампунь, паста)

**III. Закрепление пройденной темы.**



- Итак, давайте вспомним, о чём мы говорили сегодня на классном часу и повторим основные правила последовательности выполнения утреннего и вечернего туалета.

1. Мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения. Стричь коротко ногти на руках и ногах.
2. Мыть на ночь ноги и вытирать их специальным полотенцем.
3. Мыться до пояса, мыть лицо, шею, уши.
4. Содержать в порядке волосы.
5. Чистить уши регулярно.

#### **IV. Итог урока.**

Рефлексия. Оценивание.

- Что понравилось на уроке?
- Что было непонятно?
- Какие чувства вы испытывали на уроке?

### **6 класс**

**Тема:** «Правила Гигиены».

**Цель:** дать понятие о важности личной гигиены в жизни каждого ребенка.

**Задачи:**

*Образовательная:* сформировать у учащихся представление о гигиене, личной гигиене, знание основных правил ухода за кожей головы, зубами и волосами.

*Коррекционно-развивающая:* развивать инициативу и активность на уроке; коррекция и развитие мыслительной деятельности, корригировать внимание (произвольное и произвольное), коррекция и развитие памяти ( кратковременной, долговременной)

*Воспитывающая:* воспитывать стремление к обязательному соблюдению правил личной гигиены.

*Здоровьесберегающая:* применение способов снижения утомления, создание благоприятного психологического климата, осуществление индивидуального и дифференцированного подхода.

**Методы обучения:**

- *словесные* (беседа по вопросам, обобщающая знания учащихся по данной теме, рассказ – изложение нового материала);
- *наглядные* (презентация)
- *практические* (письменные упражнения по теме)

**Оборудование:** презентация «Здоровый образ жизни», лампа-документ, массажный шарик

**Форма организации:** комбинированный урок

## Ход урока

### I. Организационный момент.

Цель: создание положительного эмоционального настроения учащихся.

- Какое сейчас время года?
- Какой сейчас месяц?
- Какой сегодня день недели?
- Какое сегодня число?
- Какое занятие сегодня?

### II. Теоретическая часть урока.

#### 1. Вводная беседа.

Цель: выявить базовый уровень знаний учащихся по изучаемой теме.

Сейчас я вам прочитаю отрывок из стихотворения «Девочка чумазая», а вы послушайте и скажите мне, о чем сегодня на уроке пойдет речь.

*– Ах, ты, девочка чумазая,  
Где ты руки так измазала?  
Чёрные ладошки, на руках дорожки.*

*– Я на солнышке лежала,  
Руки кверху всё держала,  
Вот они и загорели.*

*– Ах, ты, девочка чумазая,  
Где лицо ты так измазала?  
Кончик носа чёрный,  
Будто закопчённый.*

*– Я на солнышке лежала,  
Носик кверху я держала,  
Вот он и загорел.*

- О чем говорится в этом стихотворении?
- Какого человека можно назвать красивым и почему?
- Что значит выражение «вести здоровый образ жизни»?
- Для чего во всех детских учреждениях существует режим дня?

## 2. Рассказ учителя

В древности, люди считали, что причина их болезни - это разгневанное божество. Боги сердятся на их за неправильные поступки и посылают на людей болезни. Но уже тогда люди придумали правила личной гигиены, которые они были обязаны выполнять, чтобы сберечь себя от болезни.

Итак, **гигиена** с древнего греческого языка обозначает «здоровье». Это область медицины, изучающая влияние условий жизни, труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни. (*Запись в тетрадь.*)

**Личная гигиена** - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. (*Запись в тетрадь.*)

### **Правила личной гигиены.**

- *Умывайся утром и перед сном.*
- *Мой уши, шею каждый день.*
- *Чисти зубы, после еды полощи рот.*
- *Мой руки перед едой и после каждого загрязнения.*
- *Содержи волосы в чистоте.*
- *Мой ноги перед сном.*
- *Коротко стриги ногти.*
- *Еженедельно мой все тело.*
- *Не трети глаза руками.*
- *Пользуйся носовым платком.*

В личной гигиене большое значение имеет здоровое состояние нашего рта. Ежедневные чистки зубов, ополаскивания в итоге влияют на состояние организма в целом, снижают риск серьезных заболеваний. Действительно, стоматологические проблемы могут служить причинами заболеваний внутренних органов, и с каждым днем это утверждение получает все больше и больше научных подтверждений.

Зуб является составляющей частью организма человека, одним из его органов.

- Для чего нужны нам зубы? (*Ответы учащихся.*)

Главной их функцией является откусывание, пережевывание, измельчение пищи, однако зубы также участвуют в произношении человеком речи и звуков, а также являются обязательным компонентом улыбки.

- Знаете ли вы сколько зубов у взрослого человека? *(Ответы учащихся.)*

Взрослый человек обычно имеет двадцать восемь зубов, а также четыре так называемых зуба мудрости, которые полноценно прорезаются не у всех, вследствие чего считаются необязательными.

- Как часто нужно ходить к стоматологу? *(Ответы учащихся.)*

Если хорошо ухаживать, чистить зубы. То поход к врачу нужно делать раз в год.

- Так как правильно чистить зубы?

Чистить зубки нужно так, как будто Вы их подметааете. Верхние зубы Вы чистите подметающими движениями сверху вниз *(чтобы грязь не забивалась под десну, а выметалась наружу)*, а нижние - снизу вверх. Обязательно нужно не забывать про внутреннюю поверхность зубов, которую сложнее вычищать, чем наружную. В конце чистки нужно очистить жевательную поверхность всех зубов. И обязательно нужно почистить боковые поверхности зубов, для этих целей существуют специальные зубные нити - флоссы.

## ФИЗМИНУТКА

### 3. Коррекционное упражнение.

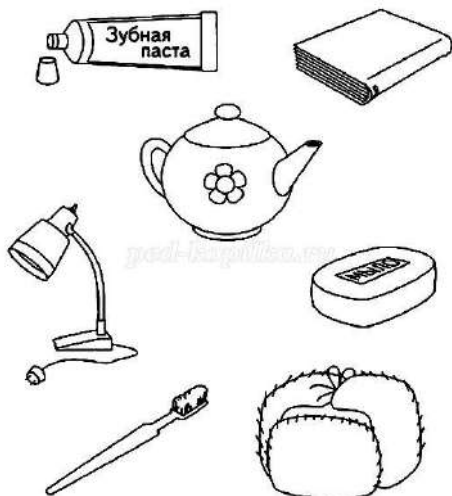
*Цель:* развитие мышления и внимания.

- Как вы думаете, для чего нужны эти предметы? *( Ответы учеников)*

- А есть ли они у вас? Для чего они вам, расскажите *(Ответы учеников)*

- Обведите зеленым цветным карандашом предметы личной гигиены и синим карандашом другие предметы быта.

- Как можно объединить эти предметы по парам?



## Учитель загадывает загадки учащимся:

Лёг в карман и караулю:  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утра потоки слёз,  
Не забуду и про нос. (*Носовой платок*)

Гладко и душисто, моет очень чисто.  
Нужно, чтоб у каждого было  
- Что, ребята? (*Мыло*)

На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру,  
И коленки оттираю,  
Ничего не забываю. (*Мочалка*)

Вытираю я, стараюсь  
После бани паренька.  
Всё намокло, всё измялось -  
Нет сухого уголка. (*Полотенце*)

### 4. Итог теоретической части урока.

- Назовите предметы и средства личной гигиены.

### **III. Закрепление**

1) Перечислите основные правила личной гигиены.

2) Выбери правильные ответы:

*Чтобы хорошо себя чувствовать надо:*

- соблюдать режим дня;
- есть овощи и фрукты;
- делать по утрам зарядку;
- весь день смотреть телепередачи;
- курить;
- гулять в лесу.

### **IV. Итог урока**

Рефлексия, оценивание.

**Тема:** «Уход за ногами».

**Цель:** познакомить учащихся с различными способами ухода за кожей ног и ступней.

**Задачи:**

*Образовательная:* познакомить учащихся с этапами ухода за ногами.

*Коррекционно-развивающая:* коррекция и развитие мыслительной деятельности учащихся на основе упражнений анализа, синтеза, сравнения и обобщения.

*Воспитывающая:* воспитывать чистоплотность, гигиенические навыки.

*Здоровьесберегающая:* применение способов снижения утомления, создание благоприятного психологического климата, осуществление индивидуального и дифференцированного подхода.

**Методы обучения:**

- *словесные* (беседа по вопросам, обобщающая знания учащихся по данной теме, рассказ – изложение нового материала);

- *наглядные* (презентация)

- *практические* (письменные упражнения по теме)

**Тип урока:** урок усвоения новых знаний.

**Вид урока:** комбинированный.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка.

## Ход урока

### I. Организационный момент.

Актуализация опорных знаний.

- Сколько ног у человека? (*Две*)

- Ребята, а зачем нам нужны **ноги**? (*Бегать, прыгать, шагать и т. д.*)

- Как вы думаете, тяжело жить человеку без ног?

- Конечно, тяжело. Чтобы совершить какое-либо действие, нам всегда нужны **ноги**: гулять по улице, догнать мяч, принести игрушку и т. д.

- Давайте завяжем бантом Даше ножки и посмотрим, она сможет ходить?

- Получилось у Даши? (*Нет*).

- Вот видите, ребята, без ног человеку никак нельзя.

- Нога человека состоит из частей: бедро, голень и стопа. (*учитель показывает на себе, дети повторяют*).

- Рассмотрим нашу стопу. Сколько пальцев на каждой стопе?

- Пожалеем каждый пальчик. (*Дети поочерёдно массируют каждый пальчик*).
- А эта часть стопы как называется? (*Пятка*).
- Помассируем нашу пятку.
- Делая часто такой массаж для своей стопы, мы не только укрепляем наши ножки, но и оздоравливаем всё тело.
- Есть заболевание ног, которое называется – плоскостопие. Когда стопа человека совершенно плоская, нет впадины как у нас (*дети рассматривают свою стопу*). Чтобы у вас не было плоскостопия надо носить обувь на каблучке, делать специальные упражнения.

### **Беседа «Гигиенический уход за кожей ног»**

Ребята, что будет, если ноги будут всегда грязные?

При обнаружении какого – либо заболевания следует обратиться к кожному врачу, который назначит соответствующее лечение. А чтобы всех этих заболеваний не произошло следует ухаживать за ногами.

Ребята, как вы ухаживаете за ногами? (*ответы детей*)

- Каждый день споласкивать ноги холодной водой или мыть тёплой с мылом, а потом холодной с целью закаливания.

Летом рекомендуется ходить босиком – закаливание.

- Носки менять ежедневно? Почему?

- Стричь ногти. Как правильно? (*Показ иллюстрации*).

### **Физкультминутка. «Весёлая зарядка!»**

*Зашагали ножки – топ-топ-топ!  
 Прямо по дорожке – топ-топ-топ.  
 Прямо по дорожке – топ-топ-топ.  
 Ну-ка, веселее – топ-топ-топ.  
 Топают сапожки – топ-топ-топ.  
 Вот как мы умеем – топ-топ-топ.  
 Это наши ножки – топ-топ-топ. Стоп!  
 Дети идут говорят слова: «Топ-топ-топ!».*

### **Дидактическая игра «Как беречь ноги?»**

- Ребята, а вы любите свои ножки? Пожалейте их. Ноги надо беречь, правильно за ними ухаживать.

- Я вам раздам волшебные картинки, которые помогут вам запомнить основные правила ухода за ногами.



Дети смотрят на карточку и вместе с учителем определяют правила, закрепляя знания о правилах ухода за своими ногами.

- держать **ноги в чистоте**, стричь ногти;
- носить чистые вещи (носки, колготки);
- надо держать весной **ноги в тепле**;
- носить удобную обувь ;
- чаще смотри под **ноги**, чтобы не упасть и не пораниться;
- при повреждении **ноги** (или *сильных болях*) обратиться к специальному врачу – ортопеду

### **Обувь по сезону**

Сейчас на улице осень, какую обувь носят? Обувь должна быть прочной, лёгкой и удобной. *Тесная обувь* нарушает кровообращение в стопе. (*Осенью можно обморозить ноги*). *Узкая обувь* вызывает искривление пальцев, сдавливает стопу, усиливает потоотделение. Ноги в такой обуви всё время влажные, быстро охлаждаются. Это приводит к простудным заболеваниям. Не следует увлекаться и резиновой обувью. Она непроницаема для воздуха, вызывает усиленное потоотделение ног. При её носке используют войлочные стельки. Обувь должна всегда быть сухой. Показ иллюстраций «Виды обуви». Задание «Выбери обувь по сезону» .

### **Рассказ «Барабанищик».**

Дедушка подарил Боре барабан. Барабан был очень красивый. Боря ходил, бил в барабан: бум-бум-бум! Он учился маршировать, а дедушка командовал: «*Раз, два, раз, два!левой, правой, левой, правой!*» А Боря слушал дедушку и ступал то правой, то левой ногой. *Н. Теплоухова.*

-Чему учился Боря вместе с барабаном?

-А как он маршировал? Покажите. (*Дети имитируют движения барабанищика*)

-С помощью, каких частей тела мы можем вот так маршировать? (*С помощью ног*). Дети с учителем маршируют.

### **«Песенка об органах чувств»**

С добрым утором, глазки! (*Слегка дотрагиваются до глаз.*) Вы проснулись?

С добрым утром, носик! (*Дотрагиваются до носа.*) Ты проснулся?

С добрым утром, ушки! (*Показывают руками уши.*) Вы проснулись?

С добрым утром, ротик! (*Показывают рот*) Ты проснулся?

С добрым утром, ручки! (*Вытягивают руки вперед*) Вы проснулись?

С добрым утром, ножки! (*Показывают ноги*) Вы проснулись?

Глазки смотрят. (*Моргают глазам*). Носик дышит. (*Вдох и выдох*). Ушки слушают. Ротик кушает. (*Ам, ам, ам*) Ручки хлопают. (*Хлопают руками*) Ножки топают. (*Топают ножками*) Мы проснулись!

### **Плачет кукла Катя.**

У куклы, рана на коленке.

- Ребята, как помочь Кате? Предлагает детям обработать рану зеленкой заклеить пластырем. Успокаивают и жалеют куклу.

Ещё раз для куклы повторяют правила.

-Какие лекарства нужны для обработки раны на вашей ноге? (*Зелёнка, йод, вата, бинт*).

### **Закаливающая гимнастика.**

1. Ходьба босиком по полу на носочках и на пяточках (*температура пола не менее 18 градусов*).
- 2.«Мячик». Перекатываем стопой теннисный мячик. (*То левой, то правой ногой, 2-3 мин.*).
3. Ходьба по мокрым дорожкам. На полу расстилаются параллельно друг другу две дорожки длиной 4-5 метров и шириной 30-40 см (*из старых махровых полотенец*). Одна дорожка мокрая, вторая сухая. Дети топчутся сначала секунд 15 на мокрой дорожке, а затем перепрыгивают на сухую и энергично растирают ступни.

### **Ходьба по дорожкам для профилактики плоскостопия.**

Что же летом на ногах? -  
Летом жарко в сапогах!  
Чтобы рады были ножки,  
Я надену... (**Босоножки**)  
Не ботинки, не сапожки,  
Но их тоже носят ножки.  
В них мы бегаем зимой:  
Утром – в школу,  
Днём – домой. (**Валенки**)  
Снег на улице, мороз!  
Что одеть мне? Вот вопрос.

Босоножки не годятся,  
Будут все вокруг смеяться.  
Чтобы не замёрзли ножки,  
Надо что одеть?... (*Сапожки!*)  
Два братца не могут расстаться,  
Ночью к порогу, утром зимою в дорогу. (*Зимние ботинки*)  
- Ребята, какое сейчас время года? (Весна). Посмотрите на картинки и назовите лишнюю обувь. Что не одевают весной? Молодцы. Зашнуруйте картинки.

#### **V. Итог.**

- О чём сегодня говорили на уроке?
- Покажите весеннюю обувь... летнюю обувь... Молодцы.

### **7 класс**

#### **Тема:** «*Личная гигиена*»

**Цель:** вспомнить и расширить знания о правилах личной гигиены. Обращать особое внимание воспитанников на соблюдение гигиенических навыков в жизни.

#### **Задачи:**

*Образовательная:* повторение соблюдения правил личной гигиены;

*Коррекционно – развивающая:* развитие речевого слуха и коррекция произношения у учащихся;

*Воспитательная:* привитие чувства необходимости самостоятельно ухаживать за собой и своим телом.

*Здоровьесберегающая:* применение способов снижения утомления, создание благоприятного психологического климата, осуществление индивидуального и дифференцированного подхода.

#### **Методы обучения:**

- *словесные* (беседа по вопросам, обобщающая знания учащихся по данной теме, рассказ – изложение нового материала);

- *наглядные* (презентация)

- *практические* (письменные упражнения по теме)

**Тип урока:** урок усвоения новых знаний.

**Вид урока:** комбинированный.

*Оборудование:* компьютер, интерактивная доска, проектор, индивидуальные таблички, карточки с заданиями, презентация, парик, фен, расчёска.

## Ход урока

### I. Организационный момент.

Приветствие детей.

**Голосовая зарядка** (выполняет дежурный) *аоуиыэ*

- Скажем кратко: *аоуиыэ*
- Скажем протяжно: *а \_\_\_ о \_\_\_ у \_\_\_ и \_\_\_ ы \_\_\_ э \_\_\_*
- Скажем громко: *ЛАЛАЛАЛА*
- Скажем тихо: *ЛУЛУЛУЛУ*
- Прочитаем слоги: *ла лолу ли лы ал олул ил*
- Прочитаем слова с ударением: *волосы, лицо, тело, человек, болезнь, люди.*
- Прочитаем поговорку с ударением: *Чистота – залог здоровья.*

**Разговорная пятиминутка:**

- Какое сейчас время года?
- Лена, спроси у Риты, какое сейчас время года?
- Какой сейчас месяц?
- Никита, спроси у Славы, какой сейчас месяц?
- Какой сегодня день недели?
- Какое сегодня число?
- Какое занятие сегодня?
- Какая тема занятия?
- Что мы будем делать на занятии?

**Актуализация опорных знаний.**

- Жизнь человека станет короткой и трудной, если не соблюдать нормы гигиены. Понятие гигиены начинается с гигиены отдельного человека, т.е. личной гигиены.

- Что такое личная гигиена? (*личная гигиена – это здоровье человека*).
- Какие правила личной гигиены вы знаете? (*чистить зубы, причёсывать волосы, умываться*).
- Какое правило личной гигиены вы считаете самым главным? (*мыться, чистить зубы каждый день, подстригать ногти*).

### II. Теоретическая часть урока.

*Беседа (с использованием слайдов презентации)*

Гигиена – это наука о сохранении и укреплении здоровья людей. Её главная задача – предупреждение заболеваний, сохранение здоровья человека и его

долголетия (долгой жизни).

Личная гигиена – это множество гигиенических правил, выполнение которых помогает сохранить и укрепить здоровье человека. Гигиена включает общие правила для людей: гигиена зубов и полости рта, отказ от вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики), уход за телом и волосами, закаливание, правильное питание, занятия спортом, чередование и труда и отдыха и др.

- Правила личной гигиены просты и легко выполнимы. Знание этих правил необходимо каждому человеку, так как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья.

- Отгадайте загадку и узнаете, о чём мы поговорим далее.

*Когда он к нам приходит,*

*То в сказку всех уводит.*

*А солнышко взойдёт –*

*Он сразу и уйдёт.*

- Что это? (сон)

- Правильно, сон. Ему следует уделять особое внимание. **Сон** – основной и ничем незаменимый вид отдыха. Он способствует сохранению здоровья.

Постоянное недосыпание и бессонница (отсутствие сна) приводит к ослаблению защиты организма человека. **Но долго спать тоже вредно.** Продолжительность сна должна быть 8 -9 часов.

Уход за телом и кожей

- От состояния кожи зависит здоровье человека, сопротивляемость различным заболеваниям. Её главная задача – защита организма человека.

- Что нужно делать, чтобы кожа была чистой?

- Нужно мыться.

- Правильно.

- Нужно регулярно мыться с мылом и мочалкой не реже 1 раза в неделю в душе, ванне или бане. Менять одежду после душа обязательно!

- А какие части тела самые грязные, как вы думаете?

- Я думаю, руки или ноги.

- Я хочу вам помочь. Отгадаете загадки – узнаете ответ.

*Возводят дома, засевают поля,  
И косят, и держат штурвал корабля,  
Из струн высекают чудесные звуки,  
И хлеб выпекают умелые ... (Руки).*

*Мы на них стоим и пляшем.  
Ну, а если им прикажем,  
Нас они бегом несут,  
Подскажи, как их зовут? (Ноги).*

*В кране нам журчит водица:  
«Мойте чище ваши ...» ( Лица).*

*Головой верти сильнее -  
Быть без дела скучно ... ( Шее).*

- Правильно, это руки, ноги, лицо и шея.
- Итак, уход за кожей рук требует особого внимания, так как на неё могут попасть микробы, которые затем могут попасть на продукты и посуду. Особенно много микробов под ногтями – 95%. После туалета и перед едой необходимо обязательно мыть руки с мылом. Также нужно каждый день мыть ноги с мылом и чаще менять носки.

### Физкультминутка

#### Уход за полостью рта и зубами

- Как вы ухаживаете за своими зубами?
- Я чищу зубы, полощу рот по утрам и вечерам.
- Ежедневный уход за полостью рта и зубами – обязательное требование. Больные зубы способствуют попаданию микробов в организм человека. По утрам и вечерам необходимо тщательно чистить зубы пастой. 2 раза в год следует посещать зубного врача для осмотра вашей улыбки.
- Как по-другому назвать зубного врача?( *Стоматолог*).

- Уход за волосами.

#### Практическое задание:

- Сейчас мне нужны 2 добровольца: мальчик и девочка. (на мальчика надеваю парик; на столе лежит фен и расчёска)
- Покажи, как нужно ухаживать за волосами (дети выполняют практические действия).
- Молодцы.

- Уход за одеждой и обувью

- Для чего нам нужна одежда и обувь?
- В ней тепло.
- Одежда и обувь нужны, чтобы защитить нас от болезней, чтобы мы чувствовали себя комфортно.

### **III. Закрепление материала (письменная работа на карточках)**

- Теперь проверим, как вы усвоили выполнение правил личной гигиены. У вас на столах лежат листки с заданиями. Выполните их самостоятельно, а через несколько минут проверим ваши ответы. Кому будет нужна помощь, поднимите руку, я помогу.

Практическое задание для основной группы :

31

**Подчеркните понятия, которые относятся к личной гигиене:**

- Закаливание;
- Смена труда и отдыха;
- Посещение бани;
- Утренний туалет;
- Уборка квартиры;
- Стирка одежды;
- Стрижка волос;
- 

**Перечислите предметы, которые нужны для посещения бани.**

*(Мыло, мочалка, одежда, полотенце, шампунь, тапки.)*

**Из предложенной одежды и обуви подбери себе ту, которая нужна для занятий спортом.**

- Платье;
  - Шорты;
  - Футболка;
  - Куртка;
  - Туфли;
  - Носки;
  - Учебные брюки;
  - Кроссовки;
  - Спортивный костюм;
  - Шапка;
- Практическое задание для детей, имеющих умственную отсталость (Арина, Снежана)

**Нарисуйте предметы, которые нужны для посещения бани.**







**Напишите, какие предметы нужны для чистки зубов.**  
(зубная паста, зубная щётка)

#### ***IV. Итог урока***

- Что такое личная гигиена?
- Почему нужно соблюдать правила личной гигиены?
- Что мы делали сегодня?

***Рефлексия, оценивание.***

**7 класс**

**Тема :** «Особенности личной гигиены в жизни подростка».

**Цель :** углубить знания детей о правилах личной гигиены, познакомить с особенностями соблюдения правил личной гигиены в подростковом возрасте.

**Задачи:**

*Образовательная:* продолжать знакомить учащихся со значением понятия ЛГ, средствами ухода за кожей и телом подростка;

*Коррекционно-развивающая:* продолжить развивать произвольное мышление, внимание, умение работать в парах – вести диалог; информационную компетенцию – умение использовать и находить необходимую информацию, корректировать внимание (произвольное и произвольное) ; коррекция и развитие памяти (кратковременной, долговременной) ;

*Воспитывающая:* воспитывать жизненно необходимые позитивные качества личности: культуру ухода за своим телом;

*Здоровьесберегающая:* применение способов снижения утомления, создание благоприятного психологического климата, осуществление индивидуального и дифференцированного подхода.

33

**Методы обучения:**

- *словесные* (беседа по вопросам, обобщающая знания учащихся по данной теме, рассказ – изложение нового материала);
- *наглядные* (презентация)
- *практические* (письменные упражнения по теме)

**Оборудование:** мультимедиапроектор, презентация по теме урока, баночки с кремами, лосьонами, ватные диски, лампа-документ, массажный шарик.

**Форма организации:** урок изучения нового материала

**Ход урока**

**I. Организационный момент.**

Цель: Создание положительного эмоционального настроения учащихся.

- Какое сейчас время года?
- Какой сейчас месяц?
- Какой сегодня день недели?
- Какое сегодня число?
- Какое занятие сегодня?

**II. Теоретическая часть урока.**

1. Вводная беседа.

Цель: Выявить базовый уровень знаний учащихся по изучаемой теме.

- Что значит слово ГИГИЕНА?
- Какие правила личной гигиены вы уже знаете?
- Расскажите об уходе за руками, ногами, зубами, кожей лица и тела.

2. Работа в тетрадях.

*Личная гигиена*- совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

3. Рассказ учителя

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. 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.

#### 4. Работа с презентацией

- Уход за кожей
- Уход за волосами
- Значение осанки
- Рекомендации по уходу за собой

Очень многие болезни возникают на кожных покровах человека или через них проникают в наш организм. Поэтому уход за кожей является одним из основных компонентов личной гигиены. Кожа – внешний покров тела человека.

При нормальной и жирной коже для мытья целесообразно использовать обычное туалетное мыло, а при сухой – косметическое, глицериновое и др. Ванну и душ в обычных условиях рекомендуется принимать не реже одного раза в неделю, в экологически неблагоприятных условиях – ежедневно. Полезны также ежедневные обливания холодной водой утром и вечером. Кожу лица и шеи следует мыть утром и вечером и по мере необходимости. Руки необходимо мыть с мылом водой комнатной температуры. Ноги желательно мыть ежедневно вечером после рабочего дня. Кремы для ног не только питают кожу, но и предотвращают образование трещин на подошвах, способствуют профилактике грибковых заболеваний. Промежность следует мыть ежедневно.

Благоприятное влияние на состояние кожи оказывают воздушные и солнечные ванны, купание в открытых экологически безопасных водоемах и другие водные процедуры.

35

## **ФИЗМИНУТКА**

### 5. Практическая работа

Определение типа кожи лица:

1. Сильно нажмите пальцами на кожу лица. Если след долго не исчезнет - кожа сухая.
2. Коснитесь чистым зеркалом или папиросной бумагой носа, лба, щек. Если на зеркале или бумаге останется жирный след на всех участках - кожа жирная. Следов не осталось - сухая. Если же на одном участке след заметен, а на других - нет, то кожа комбинированная.
3. Проведите от лба до подбородка неотточенным карандашом. Если останется красноватый след - кожа чувствительная.

## **III. Закрепление**

- О чем говорили на уроке?
- Что нового вы узнали?
- Где пригодятся эти знания?

## **IV. Итог урока.** Рефлексия,оценивание.

### **8 класс**

**Тема:** *«Значение личной гигиены для подростка».*

**Цель:** сформировать понятие «уход за кожей лица».

**Задачи:**

*Образовательная:* продолжить знакомство учащихся со значением понятия ЛГ, средствами ухода за кожей и телом подростков; научить учащихся ухаживать за кожей лица с помощью косметических средств; углубить знания учащихся о косметических средствах по уходу за кожей лица.

*Коррекционно-развивающая:* упражнять мыслительную деятельность, развивая умение сравнивать и классифицировать средства по уходу за лицом; корригировать внимание (произвольное и непроизвольное); коррекция и развитие памяти (кратковременной, долговременной);

*Воспитывающая:* воспитывать потребность ухаживать за своей внешностью;

воспитывать жизненно необходимые позитивные качества личности: культура ухода за своим телом;

*Здоровьесберегающая:* применение способов снижения утомления, создание благоприятного психологического климата, осуществление индивидуального и

36

дифференцированного подхода.

**Методы обучения:** проблемный, наглядно-образный, диалогический, информационный, практический.

**Оборудование:** образцы декоративной косметики, средства демакияжа.

Тетради, клей, простые карандаши и цветные ручки, ластик.

Оборудование для «Косметического салона»: накидки для клиентов, кресло, зеркало, косметические средства.

Названия команд «Утро», «Вечер», 2 комплекта табличек (умывание, очищение,... - этапы ухода за кожей) и соответствующие им косметические средства (или упаковки от них).

Опорные таблицы для выполнения процедуры демакияжа.

Оборудование для демонстрации рецептов природной косметики для очищения кожи.

Раздаточный материал: бумажная маска и листок с критериями оценки, ксерокопии фотографий учеников, карточки «Типы кожи», зеркала индивидуально.

**Форма организации:** урок изучения нового материала

## Ход урока

### I. Организационный момент.

Цель: создание положительного эмоционального настроения учащихся.

- 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. 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? (*одеваемся нарядно, красиво причесываемся, используем косметику и др.*).

### II. Теоретическая часть урока.

#### 1. Вводная беседа.

Цель: выявить базовый уровень знаний учащихся по изучаемой теме.

- Что означает греческое слово «kosmío» , от которого произошло слово «косметика»? (*Kosmio – украшаю, а косметика – искусство украшения*).

- Понятие «косметика» гораздо шире, чем просто искусство украшения.

Косметика – это средства и процедуры, служащие для ухода за кожей и применяемые с целью улучшения внешности человека. Перечислите знакомые вам виды косметики. (учитель активизирует мыслительную и речевую

деятельность детей, и в процессе обсуждения подводит детей к выводу: косметика бывает **гигиеническая, лечебная, декоративная**).

- Для чего предназначена гигиеническая косметика? В процессе обсуждения педагог подводит детей к выводу, что гигиеническая косметика служит для

37

поддержания здорового состояния кожи.

- Для чего предназначена лечебная косметика? *(Она служит для лечения различных проблем кожи: сухости, жирности, угрей и др.)*

- А когда мы пользуемся декоративной косметикой? *(Когда хотим скрыть недостатки, подчеркнуть достоинства, преобразить свою внешность).*

- Ребята, как вы думаете, мужчины пользуются косметическими средствами? Какой косметикой пользуются современные мужчины? *(Гигиенической и лечебной косметикой в полной мере, декоративной – иногда. Красят волосы, усы, бороды, делают маникюр, педикюр, используют средства для красоты прически: воск, иногда лак для волос).*

(Учащимся предлагаются 2 баночки крема: био-крем и крем с просроченным сроком

годности)

- Ребята, представьте себе, что вам предлагают купить косметические средства. Посмотрите внимательно на эти баночки с кремом и скажите, купите ли вы их для себя?

- Что должен учитывать человек при покупке любого косметического средства? *(Возраст, для которого предназначен крем, и срок годности).*

- Что еще должен учитывать человек при покупке любого косметического средства? *(Тип кожи).*

- Повторим, какие типы кожи вы знаете.

## 2. Работа с карточками

Возьмите на своем столе карточки с вариантами ответов (аналог раздаточной карточки) и выполните задание.

Составьте правильный список типов кожи (Учащиеся выбирают из списка правильные ответы и выписывают их на раздаточный листок карандашом: сухая, жирная, нормальная, чувствительная и комбинированная

-Задание: Определите, к какому типу относится кожа этих девушек? (Кожа комбинированная: жирная в области лба, носа и подбородка, сухая или нормальная – в других частях лица, применяемая косметика - лечебная маска).

## 3. Беседа по теме.

- Как вы думаете, когда надо начинать ухаживать за лицом? *(начинать ухаживать за лицом никогда не рано. Лучше это делать уже с подросткового возраста. Почему именно в подростковом возрасте важно особенно тщательно ухаживать за кожей)*

38

- Процедура ухода за кожей должна стать неотъемлемой частью жизни каждого человека.

**Умывание**(Педагог демонстрирует различные виды мыла, дает возможность рассмотреть, ощутить запах, сделать выбор в соответствии с задаваемыми вопросами).

- Чем мы умываемся? Почему мы должны использовать специальное косметическое мыло? (Рассуждения детей).

Учитель дополняет ответы детей информацией о том, что обычное мыло обезжиривает кожу, поэтому для умывания его нельзя использовать часто. Лучше применять специальное косметическое мыло, а воду для умывания, полезно брать минеральную.

**Очищение**(Педагог демонстрирует косметическое средство).

- Есть такое средство: косметическое молочко. Кто из вас знает, что это за средство и может о нем рассказать? (Ответы учащихся).

(Учитель расширяет знания и дает новую информацию). После умывания полезно утром и вечером провести дополнительное очищение кожи лица косметическим молочком. Регулярное и тщательное очищение кожи является основой основ в уходе за кожей. Чистая кожа функционирует и дышит лучше. Активные вещества кремов воспринимаются чистой кожей с гораздо большим эффектом.

**Освежение (тонизирование)**

- Кто из вас знает, чем освежают или тонизируют кожу? (Ответы детей).

- (Учитель дает дополнительную информацию). Для тонизирования или освежения кожи есть специальное косметическое средство: тоник или лосьон. (Педагог демонстрирует косметическое средство). С его помощью удаляются остатки очищающего молочка и косметики, глубоко очищаются и стягиваются поры, восстанавливается мягкость и нежность кожи.

**Увлажнение**



- Для чего надо увлажнять кожу? Какие средства используют для увлажнения кожи?- Нуждается ли в увлажнении мужская кожа? (Рассуждения детей)

- (Учитель дополняет ответы детей). Мужчины применяют увлажняющий крем при процедуре бритья (педагог демонстрирует косметическое средство), а

39

женщины применяют увлажняющий дневной крем (педагог демонстрирует косметическое средство) перед нанесением декоративной косметики. Это ежедневная утренняя процедура. Кроме увлажнения дневной крем выполняет защитную функцию, образуя на лице защитную пленку и предотвращая потерю влаги.

### **Питание**

- Скажите, чем питается кожа? Когда лучше проводить эту процедуру и почему? (Рассуждения детей) Учитель поясняет детям, что эта вечерняя процедура проводится за час до сна после умывания, очищения и тонизирования. Он демонстрирует косметическое средство для питания кожи, предлагает учащимся ощутить его запах, консистенцию.

### **4. Словарная работа.**

Добавим в словарь новые слова: **МАКИЯЖ** – украшение лица, **ДЕМАКИЯЖ** – удаление косметики.

**ТОНИЗИРОВАНИЕ** - освежение тоником.

### **ФИЗМИНУТКА.**

### **5. Практическая часть**

*Ролевая игра «Косметологи».*

Задачи:

1. Систематизировать знания учащихся.
2. Формировать навыки практических действий.
3. Воспитывать навыки взаимодействия.

- Сегодня мы проведем урок в форме ролевой игры и попробуем себя в роли косметологов. Педагог предлагает учащимся ответить на следующие вопросы:

- как нужно ухаживать за кожей лица?;
- какую косметику применять?;
- какие необходимо соблюдать правила при уходе за кожей лица?;

- на что обращать особое внимание при выборе косметики?

Если учащиеся затрудняются при ответах, педагог предлагает им воспользоваться записями в тетрадях, которые они сделали на прошлом уроке.

## **ЗАДАНИЕ № 1**

40

Учитель предлагает разделить на 2 команды. Командам присваиваются названия «УТРО», «ВЕЧЕР», написанные на карточках. Каждой команде учитель раздает по комплекту табличек, которые просит расположить по порядку выполнения гигиенических процедур, исключив из этого перечня лишнюю процедуру: **умывание, очищение, тонизирование, увлажнение, питание**. После чего педагог просит каждую команду рядом с табличками расположить соответствующие косметические средства.

## **ЗАДАНИЕ № 2**

Педагог предлагает подросткам распределить между собой роли по желанию: *«косметологи», «клиенты» и «эксперты»*. Определяет задачи каждого участника, просит экспертов быть внимательными при оценке работы косметологов.

- Чтобы правильно провести процедуру демакияжа в косметическом салоне, нам надо потренироваться. Каждый из вас возьмет зеркало и специальную влажную салфетку, затем протрет свое лицо этой салфеткой, стараясь проводить ею по кожным линиям.

- А сейчас мы будем проводить процедуру демакияжа на клиентах, как в настоящем салоне красоты. Эту работу будут выполнять две бригады по очереди. В бригаде три косметолога. Задача каждой бригады обслужить по одной клиентке. В первой бригаде роль косметологов будут выполнять девочки, во второй – мальчики.

Учитель предлагает детям обсудить, как можно вежливо пригласить клиента в кресло, выяснить, насколько ему в нем удобно и т.д. Напоминает, что в «салоне» развешаны опорные таблицы с правилами демакияжа, которыми они могут воспользоваться в процессе проведения процедуры. Вместе с учащимися проверяет наличие необходимых предметов и косметических средств и предлагает бригадам приступить к выполнению работы. Каждый косметолог выполняет одну из трех операций по снятию макияжа. «Эксперты» дают оценку их действиям.

**Оборудование:** бумажные салфетки, ватные тампоны, косметическое молочко, жирный крем для удаления макияжа, детские гигиенические салфетки, очищающий лосьон для глаз.

Педагог предлагает «экспертам» дать оценку деятельности «косметологов», подводит учащихся к выводу, что профессионально выполнять макияж может только тот, кто долго этому учится, имеет особый талант и обладает хорошим вкусом. Хороший вкус и чувство меры можно развивать, читая специальную литературу. Полезную информацию можно найти в кабинете СБО (демонстрация альбомов о косметике).

41

### III. Закрепление

- О чем говорили на уроке?
- Что нового вы узнали?
- Где пригодятся эти знания?

### IV. Итог урока

Рефлексия, оценивание.

## 8 класс

**Тема:** «Значение косметики для юноши и девушки».

**Цель:** знакомство учащихся с понятием «личная гигиена»; объяснение значения косметики и уходовых средств для юноши и девушки;

**Задачи:**

*Образовательные:* знакомство учащихся со значением понятия ЛГ, средствами ухода за кожей и телом;

*Коррекционно-развивающие:* продолжить развивать произвольное мышление, внимание, умение работать в парах – вести диалог; информационную компетенцию – умение использовать и находить необходимую информацию.

*Воспитывающие:* воспитывать жизненно необходимые позитивные качества личности: культура ухода за своим телом;

**Методы обучения:**

-*словесные* (беседа по вопросам, обобщающая знания учащихся по данной теме; рассказ ;изложение нового материала;

-*наглядные* (презентация)

-*практические* (письменные упражнения по теме).

**Оборудование:** мультимедиапроектор, презентация, баночки с кремами, лосьонами, ватные диски

**Форма организации:** комбинированный урок.

## Ход урока

### I Организационный момент.

Психологический настрой учащихся. Сообщение темы и задач занятия.

Актуализация опорных знаний.

Вводная беседа по проблеме:

- Что значит слово ГИГИЕНА?

42

- Какие правила личной гигиены вы уже знаете?

- Расскажите об уходе за руками, ногами, зубами, кожей лица и тела.

- Природа наградила каждого из нас определенной внешностью, чтобы мы отличались друг от друга. 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? (*одеваемся нарядно, красиво причесываемся, используем косметику и др.*).

## **II. Теоретическая часть урока.**

- Что означает греческое слово *kosmío*, от которого произошло слово «косметика»? (Ответы детей)

*Kosmío* – украшаю, а косметика – искусство украшения).

- Понятие «косметика» гораздо шире, чем просто искусство украшения. Косметика – это средства и процедуры, служащие для ухода за кожей и применяемые с целью улучшения внешности человека). Перечислите знакомые вам виды косметики.

- Для чего предназначена гигиеническая косметика? (*гигиеническая косметика служит для поддержания здорового состояния кожи*)

- Для чего предназначена лечебная косметика? (*Она служит для лечения различных проблем кожи: сухости, жирности, угрей и др.*)

- А когда мы пользуемся декоративной косметикой? (*Когда хотим скрыть недостатки, подчеркнуть достоинства, преобразить свою внешность*).

- Ребята, как вы думаете, мужчины пользуются косметическими средствами? Какой косметикой пользуются современные мужчины? (*Гигиенической и лечебной косметикой в полной мере, декоративной – иногда. Красят волосы, усы, бороды, делают маникюр, педикюр, используют средства для красоты прически: воск, иногда лак для волос*).

Что должен учитывать человек при покупке любого косметического средства? (*Возраст, для которого предназначен крем, и срок годности*).

- Что еще должен учитывать человек при покупке любого косметического средства? (*Тип кожи*).

- Повторим, какие типы кожи вы знаете.

43

Кожа покрывает все тело человека, защищает его от воздействия внешней среды. Через отверстия (поры) кожи выделяются пот, жир. По степени выделения жира различают *жирную, сухую, нормальную кожу*.

Кожа содержит достаточно влаги и жировой смазки. Она чистая, гладкая, матовая. На ней почти не видно ни пор, ни черных точек. Эта кожа \_\_\_\_\_.

Кожа блестит и ее можно сравнить с апельсиновой коркой. Часто такая кожа грубая и толстая. Эта кожа \_\_\_\_\_.

Кожа нежная, тонкая с матовым оттенком, часто шелушится, на ней образуются мелкие морщинки. Эта кожа \_\_\_\_\_.

Нужно беречь губы. Особенно зимой. Для этого можно использовать гигиеническую помаду.

**ЗАПОМНИ!** Уход за проблемной кожей.

1. Умывание с мылом горячей, а затем холодной водой.
2. Протирание лосьоном или салициловым спиртом.
3. Паровые ванны (налить кипятка в чашку, затем держать над паром голову 4-5 минут).

1. Определить, какая по виду у вас кожа.
2. Протереть кожу лица лосьоном.
3. Нанести крем –скраб.
4. Умыться теплой водой.

**III. Закрепление. Практическая работа .**

5. Нанести питательный крем.

**IV. Итог урока.**

- Что интересного узнали на уроке? Что вызвало у вас интерес? Какие вопросы возникли в ходе урока?

## **Рефлексия. Оценивание.**

44

## **9 класс**

**Тема:** «Понятие гигиены».

**Цель:** дать понятие о гигиене, в том числе в общественных местах;

**Задачи:**

*Образовательная:* продолжить знакомство учащихся со значением понятия ЛГ;

*Коррекционно-развивающая:* упражнять мыслительную деятельность, корректировать внимание (произвольное и произвольное); коррекция и развитие памяти (кратковременной, долговременной);

*Воспитывающая:* воспитывать потребность ухаживать за своей внешностью; воспитывать жизненно необходимые позитивные качества личности: культура ухода за своим телом;

*Здоровьесберегающая:* применение способов снижения утомления, создание благоприятного психологического климата, осуществление индивидуального и дифференцированного подхода.

**Методы обучения:** проблемный, наглядно-образный, диалогический, информационный, практический.

**Оборудование:** интерактивная доска; классная доска; презентация по теме урока

**Форма организации:** уроки изучения нового материала

## **Ход урока**

### **I. Организационный момент.**

Цель: создание положительного эмоционального настроения учащихся.

*Терапия бессильна, если для больного*

*не созданы надлежащие гигиенические условия*

В.А. Манассеин, русский терапевт

### **II. Теоретическая часть урока.**

#### 1. Вводная беседа.

Цель: выявить базовый уровень знаний учащихся по изучаемой теме.

- Как должно быть в лечебно-профилактическом учреждении? (*в таком учреждении должны быть порядок и чистота*)

- А зачем это нужно? (потому что в больницу приходят больные и ослабленные люди, которые нуждаются в медицинской помощи)

Правильно. Больница в большей мере, чем другие коммунальные объекты, может быть опасной в плане распространения возбудителей инфекционных болезней, особенно если речь идет об инфекционных клиниках. Основная цель

45

гигиены больниц – создание оптимальных условий пребывания больных, эффективного проведения лечебного процесса и благоприятных условий труда медицинского персонала.

Гигиену лечебно-профилактического учреждения вы усвоили. А как вы думаете, что такое «гигиена»? (ученики высказываются)

Предупреждение заболеваний положено в основу здравоохранения.

Но каким бы успешным ни было лечение больных, оно не в состоянии снизить заболеваемость населения, если только одновременно не будут приняты профилактические меры. Чтобы предупреждать болезни, нужно знать их причины и способствующие их распространению факторы. Изучать эти вопросы призвана гигиена – наука об улучшении и сохранении здоровья.

**Гигиена** – одна из древнейших наук. Санитарные правила отражены в исторических документах Древней Индии. В них предписывалось чаще менять белье и одежду, ухаживать за кожей и зубами, рекомендовалось избегать излишества в еде. В Древнем Египте осуществлялось санитарное оздоровление населенных мест. Гигиенические правила известны и в ряде других государств Средиземноморья и Месопотамии. Но дальше всех продвинулся Древний Рим. Канализация, водопровод, знаменитые термы (бани) и общественные туалеты в то время вовсе не являлись диковинкой.

Термин «гигиена» произошел от греческого слова *hygienos*, что означает целебный, приносящий здоровье. Его происхождение связывают еще с именем богини здоровья Гигиен, которая была дочерью бога медицины Эскулапа. Изображалась она в виде девушки, держащей в руках чашу, обвитую змеей, которая у древних греков олицетворяла мудрость. Змея выпивала из чаши жизни яд и, тем самым, обезвреживала ее. Впоследствии чаша со змеей стала символом медицины.

Гигиену не следует путать с санитарией. Гигиена – наука, а санитария – комплекс практических мероприятий, направленных на соблюдение требований

гигиены. К примеру, мероприятия, обеспечивающие и улучшающие гигиеническое состояние больниц, снабжение их доброкачественной водой и т.д.

Важные задачи гигиены – это разработка способов и средств для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к различным

46

неблагоприятным влияниям внешней среды, улучшения физического развития и состояния здоровья, ускорения восстановительных процессов. Способствуют этому соблюдение правил личной гигиены, гигиены помещения, рациональное питание, правильный режим труда и отдыха, а также физические упражнения и закаливание.

## **ФИЗМИНУТКА**

Давайте рассмотрим некоторые из разделов гигиены.

### 2. Работа с презентацией

- Как вы думаете, что такое гигиена помещения?*(содержать помещение в чистоте)*

- Правильно. Условия в помещении имеют большое значение для сохранения здоровья человека и его работоспособности. Нагромождение вещей приводит обычно к захламленности и загрязнению помещения. Поэтому все ненужное следует хранить в кладовой или в другом нежилом помещении. Помещение полагается убирать ежедневно, иначе может скопиться много пыли, которая оседает на полу, мебели и вещах. Люди ее вдыхают – это вредно для здоровья. Пыль нередко служит причиной заболеваний горла, легких. Полы следует мыть не реже чем 1—2 раза в неделю. Вытирать влажной тряпкой нужно не только предметы, которые на виду, но и темные углы, места за мебелью и под ней. Половую щетку надо обернуть влажной тряпкой, веник — слегка смочить водой. Если этого не сделать, то пыль будет лишь перегоняться с места на место, а не удаляться из помещения.

- Как вы думаете, что такое гигиена питания? *( нельзя употреблять в пищу мясо, рыбу, вареную колбасу, которые долгое время хранились в теплом месте. Нельзя есть консервы, если заметно хотя бы небольшое вздутие жестяной консервной банки. На упаковке всегда надо смотреть сроки годности продуктов. Надо мыть овощи и фрукты. И не забывать всегда мыть руки перед едой)*

Верно. Это гигиена питания – это отрасль гигиены, изучающая проблемы полноценной пищи и рационального питания здорового человека.



Рациональным называют питание здоровых людей с учётом их пола, возраста, профессиональной деятельности. Оно должно быть полноценным в качественном и количественном отношении, обеспечивать жизнедеятельность, рост и развитие человеческого организма. Для обеспечения жизненных процессов организм нуждается в энергетических и пластических материалах. Такими материалами являются органические и неорганические соединения, поступающие в организм с пищей.

47

Основной задачей гигиены питания является правильное и полезное для человека питание.

- Как вы думаете, что такое гигиена отдыха?*(быть на свежем воздухе, дозированно смотреть телевизор)*

Правильно. Главное требование к гигиене отдыха — это систематическое снятие напряжения максимально работающих органов тела. Работаете стоя — отдыхайте сидя и наоборот. Делу время, а потехе час, но важно этот «час» систематически соблюдать, правильно чередуя труд и отдых. Ежедневный отдых складывается из ходьбы пешком, обеденного и других перерывов, восьмичасового сна.

Общая продолжительность ежедневных прогулок должна быть не менее 2 часов, другими словами, — необходимо

сделать 10000 шагов. Важно раз в неделю выезжать за пределы городов. Воздух садов, полей, лесов содержит в 10 раз меньше болезнетворных бактерий, чем городской воздух. Особенно чистый воздух в хвойных лесах, вблизи водоемов. Одним из хороших видов еженедельного и ежегодного отдыха является туризм. Замечательным средством укрепления здоровья является и такие виды активного отдыха, как охота, собирание грибов, ягод, лекарственных растений.

- Как вы думаете, что такое гигиена труда?*(чередовать труд и отдых)*

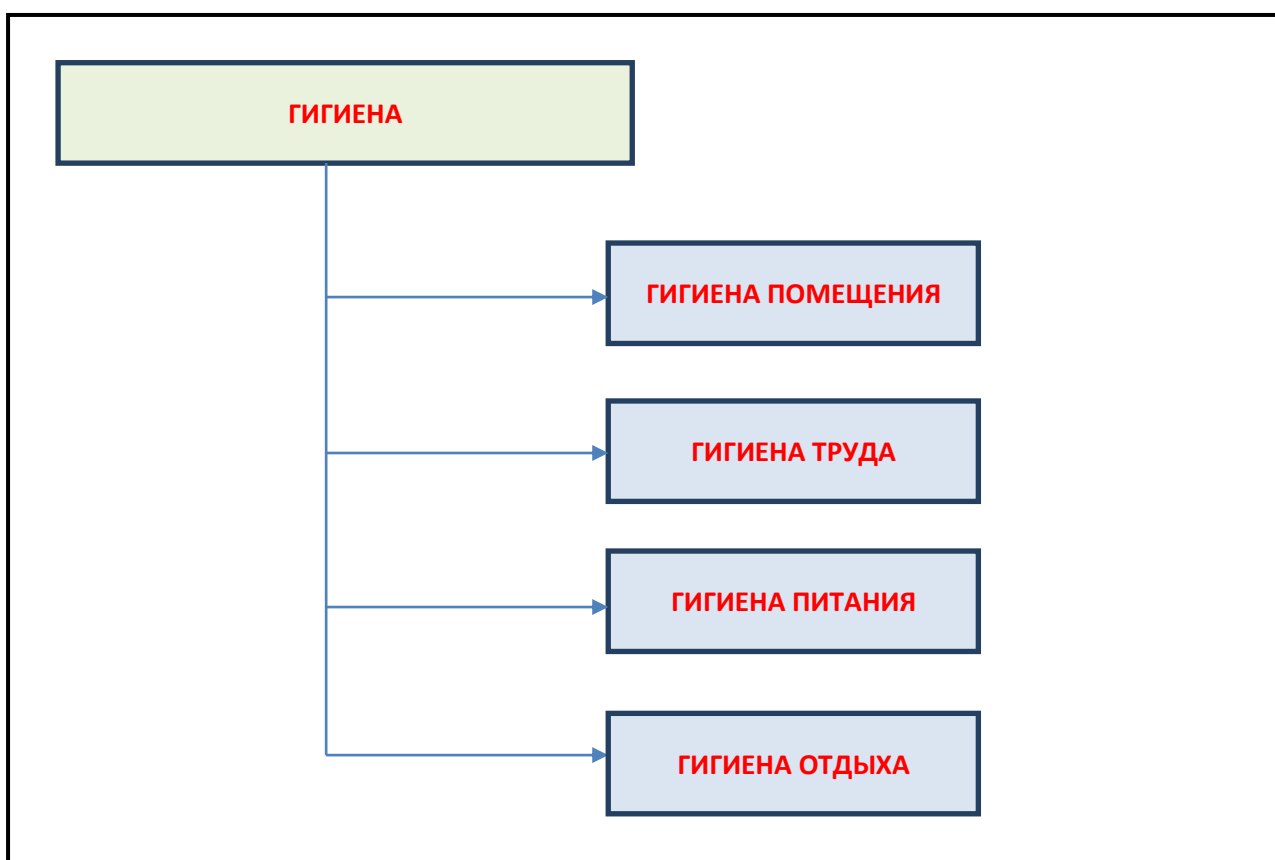
Правильно. Гигиена труда – отрасль гигиенической науки, изучающая воздействие трудового процесса и условий производственной среды на организм и разрабатывающая гигиенические и лечебно-профилактические мероприятия, обеспечивающие сохранение здоровья трудящихся. Важнейшей задачей профилактики профессиональных заболеваний является обеспечение оптимальных условий труда, которые не вызовут профессиональное заболевание, временное или стойкое снижение трудоспособности, повысить частоту соматических и инфекционных заболеваний, приведут к нарушению здоровья. Например, медицинские сёстры в своей работе часто встречаются с производственными вредностями. По роду своей деятельности медицинским сёстрам приходится контактировать с различными медикаментами, в том числе

с антибиотиками, которые могут вызвать аллергические реакции, развитие грибковых поражений кожи и дыхательных путей. При нарушении правил предстерилизационной обработки медицинских инструментов, при кипячении происходит испарение лекарственных веществ и их воздействие на дыхательные пути персонала.

#### 4. Словарная работа. Составление кластера

48

Напишите в тетради ключевое слово «гигиена» (*учитель пишет на классной доске*). Начните записывать слова или предложения, которые относятся к этой теме.



### III. Закрепление

- О чем говорили на уроке?
- Что нового вы узнали?
- Где пригодятся эти знания?

### IV. Итог урока

Рефлексия, оценивание.

## 9 класс

**Тема:** «Гигиена одежды, нательного и постельного белья».

**Цель:** повторить особенности личной гигиены подростка, предметы и средства личной гигиены, их назначение.

49

### **Задачи:**

*Образовательная:* познакомить с правилами гигиены одежды, нательного и постельного белья;

*Коррекционно-развивающая:* развивать и корригировать социально бытовое ориентирование, зрительное внимание, логическое мышление;

*Воспитывающая:* воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

*Оборудование:* презентация, экран, проектор, полоски с поговорками разного цвета и длины: «Чистота – лучшая красота», «Чисто жить – здоровым быть», «Чистота – залог здоровья», предметы личной гигиены, игра «Волшебный мешочек».

### **Методы обучения:**

- *словесные* (беседа по вопросам, обобщающая знания учащихся по данной теме; рассказ; изложение нового материала);
- *наглядные* (презентация)
- *практические* (письменные упражнения по теме)

**Форма организации:** комбинированный урок

## **Ход урока**

### **I. Организационный момент.**

Сообщение темы и целей урока (тетрадь, число, тема).

Актуализация опорных знаний.

#### Игра «3-ий лишний»

*Расческа, мыло, книга* (предметы личной гигиены)

*Носовой платок, шампунь, зубная паста* (средства)

*Фен, зубная щётка, лак для волос* (предметы)

- Чем отличаются предметы от средств?

Игра « Волшебный мешочек» ( достают предметы и средства , называют, назначение , раскладывают по отделам )

\*КАРТОЧКА « Правила личной гигиены», выбрать правильный ответ:

1. Мыть ноги нужно (1 раз в неделю, каждый день, 1 раз в месяц)
2. Чистить зубы нужно (1 раз в день, 1 раз в неделю, 2 раза в день)

50

3. Мыть всё тело нужно (1 раз в неделю, 1 раз в год, 1 раз в месяц)

\*КАРТОЧКА « Предметы и средства личной гигиены», подчеркните предметы личной гигиены (средства)

Расчёска, шампунь, мочалка, маникюрный набор, крем, полотенце, носовой платок, гель для душа, зубная щётка, дезодорант, лак для ногтей , мыло. **ВЫВОД**

## **II. Теоретическая часть урока.**

### Беседа.

Гигиена – это наука об улучшении и сохранении здоровья человека.

### **Гигиена нательного белья и одежды и обуви.**

Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды.

Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.

- Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день.
- Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.
- Одежду необходимо регулярно стирать.
- Недопустимо ношение чужой одежды и обуви
- Одежда и обувь должны соответствовать времени года и погоде.
- Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов.
- Покрой одежды и обуви должен учитывать особенности фигуры и соответствовать размеру.

### **\* ВЫВОД**

### **Гигиена спального места и постельного белья.**

- У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель.

- Постельное белье необходимо менять еженедельно.
- Спальное место должно быть удобным.
- Перед сном необходимо проветривать спальное помещение.
- Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.

Старайтесь не допускать на постель домашних животных.

### \* ВЫВОД

Личная гигиена — это содержание в чистоте тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушение правил личной гигиены могут сказаться на здоровье.

### III. Закрепление.

*Личная гигиена* – это:

- закаливание;
- гигиена тела (кожи);
- гигиена волос;
- гигиена зубов и полости рта;
- гигиена одежды и обуви;
- гигиена нательного и постельного белья;
- подвижный образ жизни.

### Работа по карточкам

Прочитай начало предложения. *Найди продолжение в правом столбике, продолжи, запиши в тетради.*

- 1.Нательное белье необходимо менять .....
- 2.Носки, гольфы, чулки, колготки меняются.....
- 3.Одежду необходимо .....
4. Носить чужую одежду и обувь.....
- 5.Одеваться нужно .....
6. Одежда и обувь.....
- 7.Постельное белье необходимо менять.....
- 8.Перед сном необходимо.....

9. Перед сном нательное белье рекомендуется менять на .....

10. Допускать на постель домашних животных.....

#### **IV. Итог урока.**

Рефлексия, оценивание.

#### **Заключение**

Эффективная социально-бытовая подготовка учащихся осуществима только посредством целенаправленной деятельности педагога в данном направлении. Основной ролью обучения в социально-бытовой области признается учеными и учителями-практиками как в сфере дефектологии (, , и др.), так же и в сфере общей педагогики (, , и др.), вопреки тому, что дети с нормальным развитием определённые знания, способы поведения, усваивают без помощи других, незаметно для окружающих: в ходе общения со старшими и ровесниками, в период совместной деятельности с родственниками по хозяйству, заботясь о младших, получая информацию из книг, по радио и телевидению. Так называемое спонтанное, самостоятельное изучение детьми предметов, которые его окружают, явлений – наиболее медленный и наименее успешный путь обогащения запаса представлений и формирования умственных способностей по сравнению с процессом направленного обучения. Еще более значимо целенаправленное обучение для умственно отсталых детей, так как в силу особенностей своего развития им затруднительно самостоятельное приобретение необходимых знаний и умений.

Формирование того или иного блока социально–бытовых знаний и умений у ребенка должно представлять собой не однократные мероприятия, а целенаправленную систему работы, вначале имеющую своей целью полноценное восприятие ребенком необходимых сведений, правильное формирование действий, приемов, операций, затем – разнообразное их закрепление и регулярное применение на практике. Таким образом, система работы должна быть направлена на получение ребенком определенных результатов в освоении необходимых ему в жизни социально-бытовых знаний и умений.

Эти результаты могут быть различными их осведомленность и умелость в каждой области социально-бытовой деятельности человека. Но педагогические усилия не должны быть направлены на получение одинаковых результатов у всех учащихся. Педагогическая работа имеет своей целью

достижение каждым умственно отсталым ребенком максимально возможного для него уровня социально-бытовой умелости.

Ориентируясь на достижение конкретных результатов в подготовленности воспитанников, педагогам необходимо четко планировать свою работу, в том числе и каждое занятие. При этом применение методов и приемов обучения не должно быть формальным, направленным лишь на реализацию положения о необходимости разнообразия и смены видов деятельности детей на

53

занятии. Отбор методов должен быть обоснованным и осуществляться с учетом задач данного этапа обучения, их сочетание должно быть логичным, целостным. Кроме того, при выборе методов и приемов, а также вариантов применения каждого метода (более легких либо усложненных), необходимо учитывать социально-бытовой опыт каждого ребенка, уровень его развития, индивидуальные особенности и возможности, т. е. осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход к воспитанникам.

Для успешного усвоения учебного материала детьми важно сделать его максимально наглядным: использовать различные средства наглядности (натуральные предметы, изображения, фотографии, схемы, карты-планы, макеты, муляжи, игрушки); формировать широкий круг представлений детей в процессе экскурсий; осуществлять с ними наблюдения за реальными объектами, жизненными ситуациями, оценивать действия людей в этих ситуациях, а также моделировать эти ситуации на занятиях.

Необходимым условием успешности обучения детей является их активная деятельность в процессе восприятия и усвоения материала. То, чему обычного ребенка можно научить на словах, для ребенка с особыми образовательными способностями становится доступным только в процессе собственной деятельности, специально организованной и направляемой педагогом. Активность детей на занятиях предусматривает: обследование изучаемых предметов, осуществляемое на полисенсорной основе; оперирование предметами, игрушками, картинками; составление схем, планов; различные игры детей (дидактические, сюжетно-ролевые, режиссерские); выполнение разнообразных упражнений, практических работ; рисование, лепку, конструирование; многократное применение новых слов, фраз.

Очень важным условием успешного обучения детей является обеспечение понимания ими учебного материала, его осмысление. Понятое содержание усваивается детьми быстрее, точнее и прочнее по сравнению с тем, что лишь заучивается путем многократных повторений. Поэтому большое

внимание следует уделять четкому, доступному объяснению формируемых действий, поступков («Зачем ты сделал узелок на конце нити?»).

Основой эффективности процесса усвоения детьми социально-бытовых знаний и умений является их общее развитие. Средством повышения уровня развития ребенка с умственной отсталостью служит коррекция и компенсация недостатков его развития. В обучении детей большое место должны занимать игровые методы и приемы, они позволяют педагогу осуществлять обучение детей в более доступной форме.

54

Таким образом, в систему занятий СБО по привитию навыков личной гигиены и самообслуживания детей с ограниченными возможностями здоровья входят разнообразные виды практической и игровой деятельности, которые формируют знания и умения, помогающие воспитанникам находить контакт с окружающими людьми, переносить в реальную обстановку усвоенное, уметь объяснить свои действия, умение находить выходы из жизненных ситуаций.



**Список использованной литературы:**

1. Бгажнокова И.М. Психология умственно отсталого школьника / И.М. Бгажнокова. – М. : 1987.
2. Воронкова В.В., Казакова С.А. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. Пособие для учителя. Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2010 г
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология / под ред. В.В. Давыдова. – М. : Педагогика. 1991.
4. Гладкая В.В.. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида : метод.пособие. – М. : НЦ ЭНАС, 2003.
5. Дульнев Г.М. Основы трудового обучения / под ред. Т.А. Власова, В.Г.
6. Коррекционная педагогика и специальная психология / Словарь: учеб. пособие / сост. Н.В. Новоторцева. – 4-е изд., перераб. и доп. – СПб. :К
7. Мирский С.Л. Формирование знаний обучающихся вспомогательной школы на уроках труда / С.Л. Мирский. – М., 1992.
8. Нигаев А.Н. Влияние социально-бытовых условий семьи ученика на воспитательный процесс / А.Н. Нигаев // Совершенствование учебно-воспитательного процесса во вспомогательной школе. – Свердловск, 1983
9. Пузанов Б.П. , Н.П. Коняева, Б.Б. Горский и др. / под ред. Б.П. Пузанова. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития: (Олигофренопедагогика) : учеб.пособие. /– М. : Изд. центр «Академия», 2000.
10. Дьячкова А.И. Основы обучения и воспитания аномальных детей / под ред. Дьячковой А.И. – М. : Просвещение, 1965.
11. Павлова Н.П. Система социально-бытовой ориентировки обучающихся вспомогательной школы / Н.П. Павлова // Дефектология. – 1991. – №1.
12. Щербакова А.М. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Пособие для учителя /– М. : ВЛАДОС, 2003
13. Воронкова В.В. Учебно-методическое пособие: - Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной)

школе VIII вида: пособие для учителя - Москва, Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006.

14. Хилько А.А. Преподавание социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Пособие для учителя. – СПб. : Просвещение, 2006

