

ПРОЗДОРОВЬЕ

надо только захотеть!



1"17(2)

Физкультурно-оздоровительный комплекс

Истратова Марина Сергеевна

В 2014 году в Ленинске-Кузнецком открылся большой, современный физкультурно-оздоровительный комплекс (ФОК).

Строительство в городе нового спортивного объекта с универсальным спортивным залом изначально имело большое социально-экономическое значение. До недавнего времени в городе не было ни одного спортивного зала, отвечающего всем современным техническим требованиям игровым видам спорта. Прекрасно, что строительство такого спортивного сооружения произошло в нашем небольшом, но замечательном городе.

ФОК расположился на площади В.П. Мазикина. Место, куда начала перемещаться вся спортивная и культурная жизнь города и, как дворец с ярко-сиреневыми башнями, он ярко выделяется на фоне новостроек.

Изюминкой, отличающей ФОК от любого другого спортивного сооружения, стал специализированный спортивный зал для игровых видов спорта с трибунами на 500 зрительских мест.

Время показало, что такое строительство было вполне оправданно. Множество мероприятий городского и областного уровня проходят именно на этой площадке. Здесь же зимой тренируются городские футбольные команды. А также ФОК сотрудничает со многими учреждениями: детские сады, общеобразовательные школы, спортивные школы, предприятия города и др.

- Мы, кроме всех преимуществ, очень удачно расположены территориально, - рассказывает директор МАУ ФОК Марина Истратова. - Из Кемерово теперь не нужно ехать в Новокузнецк, сильнейшие команды этих двух городов могут встретиться на нейтральной территории. Ну и другим гостям мы всегда рады. Впрочем, эта радость взаимна, футболисты нас так полюбили, что с окончанием зимнего сезона с неохотой уходят на уличные тренировки.

Помимо большого игрового зала посетителям могут предложить группу ОФП, которая практикует занятия йогой. Плавными грациозными движениями переходят из одной асаны в другую, под лирическую музыку в приятной атмосфере постигаются основы йоги. В этом же зале можно посетить занятия на фитболах, или на степ платформах.

Пока женская половина оттачивает фигуру, мужчины с удовольствием могут поиграть в настольный теннис или подкачать мышцы в тренажёрном зале.

Комфортным посчитали для себя этот физкультурно-оздоровительный комплекс и люди с ограниченными возможностями здоровья. Впрочем, все удобства для них были учтены еще при строительстве: широкие дверные проемы, пандусы, подъемная платформа. Не так много, а вот уже чувствуешь себя наравне со всеми большими спортсменами с большим будущим. Инструктор-методист Надежда Вторушина проводит занятия по общефизической подготовке для людей с ограниченными возможностями здоровья.

К тому же, для всех спортсменов здесь созданы замечательные условия: есть удобные душевые, большие раздевалки, во время проведения соревнований работает буфет.

Сегодня ФОК используется с максимальной загруженностью. Позади всего пару лет работы, и за такой короткий срок он успел стать известным местом активного досуга ленинск-кузнецчан.

Для ФОКа это только начало пути. Скоро и здесь появятся свои чемпионы мини-футбола, волейбола, баскетбола.

Ждем Вас на наши соревнования и тренировки.



В здоровой семье – здоровые дети

*Сафронова Ольга Анатольевна,
МО ШИСП, учитель математики,
Барзунова Анна Михайловна,
МО ШИСП, учитель информатики,
Ленинск-Кузнецкий ГО*

Здоровье является ценностью для человека, необходимой составляющей для полноценной жизни, удовлетворения его духовных и материальных потребностей. Проблема охраны и укрепления здоровья детей и подростков очень многогранна и сложна. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывается ребенок. Здоровый образ жизни, к сожалению, не занимает первое место среди потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Здоровье ребенка во многом определяется образом жизни родителей. Это питание, двигательная активность, привычки. Родителям необходимо прививать детям культуру здорового образа жизни. Задача педагога - помочь родителям воспитать здорового ребенка. Только при взаимодействии родителей и педагогов можно воспитать здорового, счастливого, уверенного в себе ребенка.

На уроках математики мы стараемся включать в содержательную часть уроков вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни, такие как: «О вреде курения языком математики», «Витамины в нашей жизни», «Цветотерапия», «Вредные привычки», «Правильное питание - залог здоровья». Стараемся создать благоприятный психологический климат на уроке, который служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных обучающимися и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье.

В планы уроков информатики, в зависимости от содержания учебного материала, можно включать вопросы о культуре здорового образа жизни. Практически в каждую тему по информатике можно добавить полезную и важную информацию, связанную с сохранением здоровья человека. Например, при изучении темы «Электронные презентации» можно составлять презентации по темам «Режим дня»,

ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ

в статье рассматривается роль семьи в формировании здоровья детей, освещается опыт работы учителя математики и информатики по вопросам здоровьесбережения.

«Составляющие здорового образа жизни», «Я и моя семья любим спорт» и т.д.

В своей работе мы активно используем проектную деятельность. Проект «Город здоровья» был направлен на пропаганду здорового образа жизни посредством решения задач на уроках математики. С помощью решенных задач на проценты, дети узнали новые факты о составляющих здорового образа жизни. Каждый создал свой «Город здоровья», в котором были проспект «Здоровое питание», спортивный комплекс «Здоровый организм», микрорайон «Сон и отдых», городской парк «Окружающая среда», городская свалка «Вредные привычки», заповедник «Лекарственные растения».

Целью классного часа «Дом моей семьи», проведенного в форме игры, было воспитание ценностного отношения к семье и формирование позитивного опыта семейных отношений. В ходе мероприятия класс был поделен на группы. Каждая группа строила «дом моей семьи» из карточек-кирпичиков, и дети сами определили составляющие «фундамента» каждой семьи: труд, ответственность, традиции, любовь, дружба, уважение, взаимопомощь, доброта, гармония, психологический комфорт. Все учащиеся единогласно решили, что главным «кирпичиком фундамента» дома является здоровье.

Одна из семейных ценностей – хороший совместный отдых. Невозможно представить здоровую и счастливую жизнь без своевременного отдыха. Полноценный отдых наилучшим образом проходит, если вся семья будет отдыхать вместе. Настоящий семейный отдых - это комфорт, приятное времяпрепровождение, ощущение свежести, радости, смена привычной обстановки, время для укрепления организма, возможность провести профилактические мероприятия, оздоровиться и подготовиться к новому трудовому году. Семейные поездки - это и формирование здорового образа жизни ребенка и семьи в целом. Время, проведенное с семьей вместе, способствует ее сплочению, укреплению

взаимоотношений между взрослыми и детьми, помогает восстановить жизненные силы, потраченные в течение трудового года.

Тема семейного отдыха показала нам очень важной и интересной, мы с обучающимися из школьного научного общества «Юнис» решили изучить глубже этот вопрос, проведя исследование в нашей школе среди педагогов, обучающихся и их родителей. В результате проведенного исследования мы вывели формулу семейного отдыха:

Семейный отдых = время отдыха + место отдыха + общие интересы + учет индивидуальных особенностей + деньги + отличное настроение.

Данная тема легла в основу исследовательской работы «Простая формула семейного отдыха».

Следует отметить, что семья играет важную роль в формировании здоровья детей. В семье формируются основы характера человека, его отношения к труду, моральным и культурным ценностям. Семья была и остается важнейшей социальной средой формирования личности и основой в психологической поддержке и воспитании. Здоровье ребенка зависит, прежде всего, от образа жизни семьи и укрепление здоровья начинается именно с семьи. Если родители своим примером каждый день показывают, как заботятся о здоровье, если в семье здоровая эмоционально-психологическая атмосфера, то ребенок примет эту модель здорового образа жизни и в дальнейшем будет применять ее в своей семье.

Здоровье современного общества в наших руках, берегите и поддерживайте его!

Дружите со спортом!

**Данилова Татьяна Ивановна,
МБДОУ № 39, ст. воспитатель
Ленинск-Кузнецкий ГО**

Дошкольники МБДОУ № 39 с удовольствием и большим желанием посещают тренировки по футболу, которые проводит тренер спорткомплекса «Юность» Коншин Василий Николаевич (фото 1). Он охотно объясняет детям тонкости игры, отвечает на детские вопросы.

Представляем вам интервью с Василием Николаевичем «Дружите со спортом!»:

- Когда вы начали заниматься спортом? Кто помог вам в этом?

В.Н.: В детстве, как и все дети, любил бегать, прыгать, играть в подвижные игры. В шесть лет мой отец, тренер по футболу, привел меня на занятия. Игра по правилам увлекла, появились первые результаты. Я стал



1

ГОСТЬ НОМЕРА

В статье «Дружите со спортом!» мы предоставляем интервью с тренером по футболу спорткомплекса «Юность» Василием Николаевичем Коншиным.

игроком детской команды города «Тарзан», участвовал в первенствах района, города. В 15 лет меня пригласили в школу Олимпийского резерва, и уже в 16 лет стал играть полузащитником в профессиональной команде города «Заря». (фото 2) Позже окончил Новокузнецкий КУЗГПА, затем получил второе высшее образование в КемГУ, и, будучи еще студентом, выступал со своей командой в финале России. Сейчас имею первый взрослый разряд, играю за команду «Заря - СУЭК» (фото 3) и с удовольствием учу дошкольников играть в футбол.



2

- С какого возраста ребенок может начинать заниматься спортом?

В.Н.: Заниматься физкультурно-спортивной деятельностью ребенок готов уже в 3-4 года. В этом возрасте он очень активен, у него формируется осанка и координация. Тренировки воспринимаются как игра. (фото 4) В спортивную секцию лучше всего записываться с 6 лет. А вот на официальных соревнованиях, я считаю, раньше 8-9 лет ребенку не стоит выступать.

- Как выбирать для ребенка спорт, на что обращать внимание?

В.Н.: С раннего возраста необходимо заниматься с ребенком физической культурой, очень полезно с малышом играть в мяч, научить его бегать и прыгать. В детском возрасте необходимо пробовать все виды физкультурно-спортивной деятельности, чтобы развить его спортивные навыки. Следовательно, у ребенка будет выбор, он сможет найти именно «свой» вид спорта. Необходимо обращать внимание на то, насколько активен ваш ребенок, на то, как он общается с другими детьми, какие действия ему больше нравятся. Главное при выборе вида

спорта, чтобы ребенок получил возможность развить координацию, скорость, мышление и внимание.

- Чем полезны тренировки по футболу для ребенка?

В.Н.: Футбол очень полезен ребенку в дошкольном возрасте по нескольким причинам. Во-первых, футбол - это очень активная игра. Занимаясь футболом, ребенок развивает координацию, учится одновременно сосредотачивать внимание на футбольном мяче и видеть товарищей по команде, а также быстро переключаться с одного действия на другое. Во-вторых, футбол развивает дыхательную, сердечно-сосудистую системы. И в-третьих, футбол - игра командная, ребенок учится контактировать с другими детьми, работать сообща, общаться, договариваться и лучше понимать других детей. (фото 5)

- В каком возрасте в ребенке можно разглядеть будущую звезду футбола?

В.Н.: Это очень сложный вопрос. Ведь пока ребенок будет расти, у него могут возникнуть проблемы, даже от него самого не зависящие.



Есть факторы, влияющие на определение того, станет ли тот или иной маленький футболист чемпионом. Это способности ребенка, которыми его наделили природа и родители. Это трудолюбие. Не следует делать ставку на одного и браковать другого. Нередко изначально «бесперспективные» дети со временем прогрессируют и оказываются среди лучших, потому что за счет своего труда и целеустремленности добиваются результатов. А вот одаренных детей надо поддерживать, развивать их сильные качества, оказывать помощь в развитии и реализации их возможностей.

- Какие проблемы в детском любительском футболе актуальны на сегодняшний день?

В.Н.: Мальчишки, занимающиеся футболом,



очень эмоциональны. Вы бы видели, как они радуются, когда забивают гол. Безусловно, важна эмоциональная сторона. Купите своим детям яркую экипировку для занятий. Делайте спорт интересным. Многие родители концентрируются только на тренировках, превращая спорт в способ проведения свободного времени. Этого делать нельзя. Тренировочные нагрузки должны соответствовать возможностям организма юного спортсмена. Иначе чрезмерные физические и эмоциональные напряжения могут неблагоприятно сказаться на здоровье вашего ребенка. Детей нельзя мучить футболом, они должны им наслаждаться.

- Если родители хотят отдать ребенка в профессиональный футбол, с чего лучше начинать и в каком возрасте?

В.Н.: Футбол – популярный вид спорта во всем мире. Играть в него могут даже самые маленькие дети, так как его основные правила достаточно просты. Если вы хотите привить ребенку любовь к футболу, сами любите этот вид спорта. А ребенок последует вашему примеру. Я рекомендую отдавать ребенка заниматься футболом в возрасте 3-4 лет.

Отдавая своего ребенка в секцию футбола, многие родители мечтают, что их сын станет звездой футбола. Но если вы хотите, чтобы из вашего чада вырос профессиональный спортсмен, то вам следует задуматься о том, что на протяжении нескольких лет ваш ребенок будет

находиться в ограниченном мире, общаясь преимущественно лишь с товарищами по команде. Ежедневные упорные тренировки со временем поставят вас перед выбором: спорт или учеба в школе. Есть риск получить обрывочное образование и не стать профессиональным футболистом.

Моя цель – сделать так, чтобы ребята после моих тренировок выходили с улыбками и любили вид спорта, которым занимаются.



Организация обучения младших школьников с использованием здоровьесберегающих технологий в МБОУ СОШ № 2

Арабская пословица гласит «У кого есть здоровье, есть надежда, а у кого есть надежда – есть всё».

Проблема здоровьесбережения является одной из важнейших в современном мире. В связи со снижением здоровья людей в целом по стране, возрастает ответственность педагогов и родителей за формирование серьёзного отношения к здоровому образу жизни у подрастающего поколения.

Проанализировав медицинские показания детей нашей школы, мы пришли к неутешительным выводам: 25% детей имеют нарушение зрения, 33% детей с дефектами речи, 22% обучающихся имеют нарушение осанки.

Для формирования, сохранения и укрепления здоровья обучающихся в нашей школе внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи: сохранить здоровье ребёнка, приучить его к активной здоровой жизни.

Для укрепления здоровья детей воспитательно-образовательная работа строится следующим образом:

1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.
2. Применение здоровьесберегающих технологий процесса обучения и развития.
3. Исследовательская деятельность учащихся по вопросам здоровьесбережения.
4. Массовые оздоровительные мероприятия («Тропа здоровья», «Весёлые старты», «Широкая масленица» и др.)



*Поршина Инна Михайловна, МБОУ СОШ №2,
учитель начальных классов
Шашеро Елена Александровна, МБОУ СОШ
№2, учитель начальных классов*

В рамках внеурочной деятельности в нашей школе проводятся занятия по программе «Здоровейка» (мы являемся одними из авторов-составителей этого методического пособия). Наша деятельность направлена на обеспечение психического, физического, социального и нравственного здоровья детей младшего школьного возраста.

Занятие: Соревнования между «Здоровейкой» и «Болейкой»

Цель: формирование основных знаний об индивидуальном здоровье.

Задачи:

1. Формировать основы знаний о физическом и душевном здоровье человека, как факторы, влияющие на продолжительность жизни.
2. Закреплять мотивационно-ценностные установки на развитие здорового образа жизни.
3. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Форма проведения: коммуникативное занятие.

Зрительный ряд: фигуры двух человек: Здоровейки и Болейки.

Оборудование: теннисные шарики, блюдца.



Ход занятия

I. Орг. момент.

II. Мотивационное начало занятия.

На доске изображения Здорovejки и Болейки.

- Посмотрите на наших героев. Какой из них вам больше нравится?

- О чем мы будем говорить сегодня?

- В конце занятия скажите, на какого героя вы хотите быть похожими.

I. Актуализация базовых знаний.

Вы только посмотрите, как велик человек! Уже ступил на Луну и скоро побывает на других планетах. Вот-вот создаст искусственную жизнь и разум, которые будут способны контактировать с естественными, а затем и превысит созданное природой.

А вот другие картины. Пройдитесь по улицам большого города: вы всегда встретите немало людей, которые шаркают подошвами по асфальту, дышат с трудом, глаза потухли. В страхе дрожат перед страданиями и смертью. Да тот ли человек покорил космос, создал сонаты Бетховена?

- Про какого человека можно сказать - «здоровый человек»?

- А можно ли научиться быть здоровым?

II. Основная часть.

1) Четыре условия здоровья.

- Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым.

- Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней.

- Когда человеку кажется, что он здоров, должен ли он прилагать усилия для сохранения здоровья?

Для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимы четыре условия. С ними вас познакомит Здорovejка.

К руке Здорovejки прикреплены карточки с ключевыми фразами. Ученики по очереди зачитывают их. Проводят обсуждение.

Ученик 1. Физические нагрузки.

Я хочу, друзья, признаться,

Что люблю я по утрам

Физзарядкой заниматься,

Что советую и вам.

Всем зарядку делать надо,

Много пользы от неё.

И здоровье - вот награда

За усердие твое!

(Дети предлагают свои упражнения для разминки)



Ученик 2. Ограничение в питании.

- Я предлагаю вам провести « научное исследование». Вам предстоит составить меню из тех блюд, которые вы сегодня ели на завтрак и выяснить, какие были растения в вашей пище, другие продукты питания. А так же вы должны сказать, насколько полезна была пища, которую вы употребляли.

Ученик 3. Закалка.

- Как вы понимаете смысл этих пословиц?

- В здоровом теле - здоровый дух.
- Бег не красен, да здоров.

Ученик 4. Время и умение отдыхать.

- Расскажите о традициях в вашей семье по организации свободного времени.

2) Игра «Много ли в легких воздуха».

- А теперь Здравейка желает научить вас игре, которая поможет вам увеличить объем легких.

Детям по очереди предлагается подуть на шарики, чтобы они укатились с блюдца на расстояние 1,5-2 метра. У более тренированных детей результат будет более впечатляющий.

Закрепление.

1) Игра «Вредно-полезно».

- А теперь Здравейка и Болейка вам предлагают поиграть. Если названные продукты и предметы вредны для организма, то закройте лицо руками, а если полезны, то улыбнитесь и хлопните в ладоши.

Учитель называет предметы и продукты: яблоко, чипсы, скакалка, апельсин, тыква, сок, йогурт, сигарета, мяч, алкоголь и тд.

2) Беседа.

- Какие правила нужно соблюдать, чтобы быть друзьями Здравейки?

- Какими качествами обладают друзья Болейки?

Ученики читают стихотворение.

Постарайтесь не лениться -
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь.
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулку в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить!

Итог.

- С какими героями встретились на занятии?

- На какого героя хотите быть похожими?

Почему?

Рефлексия.

- Какие правила будете выполнять, чтобы стать Здравейкой?



Внеклассное
занятие

«Секреты здоровья»

Цель: Формирование привычки здорового образа жизни.

Задачи:

- Познакомить обучающихся с основами правильного питания; с продуктами, полезными для здоровья человека.
- Расширить знания детей о витаминах.
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.
- Развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью.
- Развивать умение работать в коллективе, высказывать и обосновывать свою точку зрения.
- Прививать практические навыки коммуникативного общения.

Оборудование: Плакаты с высказываниями о здоровье. Плакат «Овощи Фрукты». Таблички с буквами, обозначающими витамины. Шапочки с витаминами. Муляжи овощей и фруктов, тарелки. Карточки с изображением продуктов, содержащих витамины. 3 пачки сока, одноразовые стаканы, салфетки, свежие яблоки по количеству детей. 3 разноса. 3 мешочка с крупами (рис, гречка, пшено). 3 булочки. Эмблемы для членов команд. Таблица «Золотые правила приема пищи и поведения за столом». Упаковки от витаминов. Изображение острова. Записи песен и мелодий.

Ход мероприятия:

I. Организационный момент. (П.И. Чайковский «Времена года» - зима).

II. Актуализация опорных знаний.

- Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!
- При встрече люди обычно говорят это доброе, важное слово, желая друг другу здоровья.
- Сегодня мы проводим внеклассное мероприятие по теме «Секреты здоровья».
- Ребята, как вы думаете, что такое здоровье? Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного духовного и физического благополучия. (Таблица.)
- Послушайте, пожалуйста, историю, которая произошла с девочкой Катей.

Катя сегодня из школы пришла,
С книжками вместе болезнь «принесла».
Кашляет, чихает, слезы вытирает.
У нее несчастный вид – очень голова болит,
Нос припух, температура – видно, ей нужна микстура.

Учителя начальных классов МБОУ СОШ №1:

Радченко Лилия Петровна

Красикова Надежда Николаевна

Беляева Татьяна Александровна

Попова Галина Павловна

И глотать ей тоже больно – очень Катя недовольна.

Надо ей учить уроки – она мается в дремоте.

Надо маме помогать, а она не может встать.

Пора подруге позвонить – трудно громко говорить.

В общем, встали все дела – так хвороба подвела.

Невзирая на протест, ей поставили компресс.

Хоть не хочется лечиться – с процедурами Катя смирится.

Надо ту болезнь прогнать, чтоб здоровой снова стать.

В школу бегать, песни петь – надо многое успеть!

- Как вы думаете, почему Катя заболела?

Рано утром просыпайся,

Себе, людям улыбайся.

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

Аккуратно одевайся,

В школу смело отправляйся!

III. Путешествие на остров «Чунга-Чанга». (Песня «Чунга-Чанга»).

- Сегодня вы отправитесь в путешествие на чудесный остров «Чунга - Чанга». На этом острове вас ждут различные испытания. Здесь вы проведете целый день – от завтрака до ужина. Удачи вам!

(Класс поделен на 3 команды). Названия команд: «Поварята», «Хозяюшки», «Кулинары».

Эмблемы у членов команд. Командиры команд.

Испытание 1. «Завтрак».

- Доброе утро! Вы проснулись, сделали зарядку и почистили зубы. Пора завтракать.

Завтрак должен быть плотным, потому что одну четвертую часть калорий дневной порции мы должны съесть утром.

- Кто знает, почему?

- А какое блюдо лучше всего есть на завтрак? (Каша).

Мала крошка,
Соберут немножко,
В воде поварят,
Кто съест – похвалят.

Задание первое: Каждая команда получает мешочек с крупой. Надо определить, в каком мешочке какая крупа. (Гречка, рис, пшено).

Испытание 2. «Сорока кашу варила».

Варись, каша, варись!
Кипятись – пузырьись!
Густей! Толстей!
Поджидай гостей!

Задание второе: Вам нужно составить рецепт той каши, которую можно сварить из крупы, которая была в вашем мешочке. Рассказать, какие нужны продукты, чтобы сварить кашу и что добавить, чтобы каша стала еще вкуснее.

- Каша – очень полезное блюдо. Недаром про хилых и слабых людей говорят: «Мало каши ел».

- В старину у русских князей существовал обычай - в знак примирения врагов кашу варить. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

Испытание 3. «Обед» - «Хлеб-Батюшка».

- Какой главный продукт на столе?

Рос сперва на воле в поле,
Летом цвел и колосился.
Он в зерно вдруг превратился.
Из зерна – в муку и тесто,
В магазине занял место.
Вырос он под синим небом,
А пришел на стол к нам... (Хлебом).

Задание третье: (Командиры команд). Кто быстрее съест пряник.

Испытание 4. «Полдник» - «Напитки».

Он бывает всех цветов,
В нем витаминов куча.
Я пить его всегда готов,
Ведь нет напитка лучше.
Он морковный и томатный
И на вкус и цвет приятный.
Чтоб здоровым стать ты смог,
Пей скорей фруктовый... (Сок).

Задание четвертое: быстро, аккуратно выпить сок и отгадать, как называется выпитый сок и из чего он приготовлен.

1 команда.

Красный, сочный помидор,
Полон витаминов я.
Сок попробуйте томатный,
Предлагаю, вам, друзья.

2 команда.

А как яблочный полезен.
Помогает от болезней.

От докторов и без сомненья,
Ищите в яблоках спасенье.

3 команда.

Вам советую, ребята,
Пейте сок морковный.
И за папу, и за маму,
Пейте на здоровье.

Учитель. Человек на 70 % состоит из воды. В сутки потребность человека в жидкости составляет около двух литров. Без еды человек может прожить больше месяца, а без воды – не более двух-трех дней.

- Какие еще вы знаете напитки? (Загадки командам)

- 1к. Фрукты, ягоды сварились,
Вкусно елись, сладко пились. (Компот).
- 2к. Дяденька смеется,
На нем шубонька трясется. (Кисель).
- 3к. Прозрачная, питьевая, ключевая.
Ни запаха, ни цвета,
Что за жидкость эта? (Вода).

- Самый распространенный напиток – чай.
Чай горячий, ароматный

И на вкус всегда приятный.
Он недуги исцеляет
И усталость прогоняет.
Силы новые дает
И друзей за стол зовет.
С благодарностью весь мир
Славит чудо-эликсир.

Учитель. Чаю уже более 5000 лет. Но в России он сравнительно недавно. Чай пришел к нам из Китая. А до этого на Руси пили морсы, квас, кисели.

IV. Физминутка.

Потрудились – отдохнем!

Встанем, глубоко вздохнем,
Руки в стороны, вперед,
Влево, вправо, поворот.



Три наклона, прямо встали,
Руки вниз и вверх подняли.
Руки плавно опустили,
Всем улыбки подарили.
Молодцы!

V. Страна «Витаминия».

- С острова «Чунга-Чанга» вы отправляетесь в страну «Витаминию».

- Витамины полезны для здоровья. Они необходимы для правильного функционирования организма.

Слово «витамины» произошло от латинского «вита», что означает «жизнь», и «мин», что означает «минимум». Витамины – минимум жизни. Отсутствие витаминов называется авитаминозом.

- Недостаток витаминов – гиповитаминоз, отрицательно сказывается на здоровье. Он ведет к нарушению обмена веществ, старению, ухудшению зрения, излишней полноте, болезням суставов и т.д.

- Избыток витаминов – гипervитаминоз, также опасен для здоровья. Поэтому принимать витамины необходимо по рекомендации врача.

- Существует 13 витаминов, необходимых организму человека. Все витамины делятся на 2 класса:

· Витамины растворяющиеся в жире, их четыре – А, Д, Е, К.

· Витамины, растворяющиеся в воде, их девять – витамин С и восемь витаминов группы В.

- В каких продуктах мы можем найти эти витамины? (Овощи и фрукты).

- А какие фрукты вы знаете? (Яблоки, апельсины, лимоны, киви, бананы и т.д.)

- Назовите овощи. (Огурцы, помидоры, свекла, лук, чеснок, капуста).

- Витамины в основном содержатся в овощах и фруктах. Но есть они и в других продуктах.

Витамин А содержится в моркови, цитрусовых (апельсины, лимоны, грейфруты), печени, молоке, яйце.

Витамин В содержится в мясе, молочных продуктах, в бобовых, хлебе, картофеле, орехах, икре, печени, яичном желтке.

Витамин С содержится в черной смородине, шиповнике, облепихе, цветной капусте, апельсинах, лимонах.

Витамин Д содержится в молоке, яйце, печени, рыбьем жире.

Витамин Е содержится кукурузном, подсолнечном, оливковом масле, в горохе.

Витамин К содержится в зеленых листовых овощных культурах, цветной капусте, в крупах из цельных зерен.

А В С

Очень многие продукты есть советуем тебе.
Витамины А, В, С – так мы называемся.

Быть здоровыми всем вам
Мы помочь стараемся.

Е Д

Витамины Е и Д мы советуем тебе,
Чтоб и рос ты и жил,
Ни о чем бы не тужил.

А В

Ешьте печень и желток,
И морковь и рыбу,
Чтобы вырасти могли,
Видеть все могли бы.

В С

Черная смородина, шиповник и лимон –
Все полны С витамина,
Как полезны нам они.

В

Витамины группы В
Мы советуем тебе.
Они в гречневой крупе,
В черном хлебе обитают,
Укрепляют аппетит,
Памяти нам добавляют.

Д

Ну а я всегда в бобах,
В рыбьем жире, молоке
В масле, сыре, рыбе,
Чтоб вы съесть смогли бы.

С

Где-то в чаще дремучей.
За оградой колючей.
У заветного местечка
Есть волшебная аптечка:
Так красные таблетки
Развешаны на ветке.
Меня зовут царем кустов
За цвет мой и за запах
Моих лепестков.
Хоть куст мой зеленый
Вас ранить готов,
Я помогу всем больным
И тем, кто здоров. (Шиповник).

Игра «Что растет само по себе, а что мы выращиваем».

- Если растет само по себе, то потянуться и руки вверх, а если человек выращивает, то хлопаем в ладоши.

Хоть он совсем не хрупкий,
А спрятался в скорлупку.

Заглянешь в середину –
Увидишь сердцевину.
Из плодов он тверже всех,
Называется... (Орех).

Синий мундир,
Желтая подкладка,
А в середине – сладко. (Слива).

Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. (Малина).

Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос. (Морковь)

Само с кулачок,
Красный бочок.
Тронешь пальцем – гладко,
А откусишь – сладко. (Яблоко).

Каждый листик, как ладошка.
Схож он с бусами немножко.
Был зеленым, а стал спелым –
Стал янтарным, красным, белым.
(Виноград).

VI. Итог.

- Я надеюсь, что мероприятие «Секреты здоровья» прошло с пользой для вас.

- Где спрятаны секреты здоровья? (В правильном питании, в употреблении витаминов, в здоровом образе жизни).

Я умею думать,
Я умею рассуждать,
Что полезно для здоровья,
То и буду выбирать!

Друзья! Нам прощаться настала пора!
Зима своим снегом оденет дома.
Чтоб не случилось, всегда человек
Здоровья желает другому навек!

Мы «Здравствуйте!»
Вам напоследок кричим,
Дыханием свежим вас одарим!

- Чтобы все были здоровыми, я дарю вам всем яблоки – источник витаминов. (Песня «Яблоки на снегу»).

Список литературы

1. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. 1-2 классы - Волгоград: Учитель, 2008.
2. Конькова. Н. Физкультминутка на каждом уроке // Здоровье детей, 2006.
3. Обухова Л.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья – М.: «ВАКО», 2005.
4. Сулейменова Ф.А. Уроки здоровья // Начальная школа, 2004.



Интересные факты о спорте

В это трудно поверить, но длительное время в футболе вообще обходились без арбитра. Например, в середине XIX века английские команды перед началом игры совместно договаривались о количестве игроков в составе и продолжительности матча. В то время в футболе неукоснительно соблюдался джентльменский дух. Спорные моменты решались совместно, а каждый игрок должен был выучить правила, прежде чем выйти на поле.

Но, однажды студенческие команды Итона и Винчестера выступили с инициативой допускать на матчи так называемых «посредников». По одному посреднику стояли у ворот каждой из команд, считали забитые мячи и определяли сам факт взятия ворот. Правда, с непременным условием: если их об этом попросят сами футболисты.



**Информация
управления по физической культуре,
спорту и туризму администрации
Ленинск-Кузнецкого городского округа**

20 октября 2016 года в детском саду № 2 «Сказка» прошла интеллектуальная викторина «Умники и умницы» среди воспитанников дошкольных организаций в рамках городской межведомственной программы «Дети России Образованны и Здоровы - «ДРОЗД».

Основными целями данного мероприятия являются:

- развитие интеллектуальных способностей детей;
- пропаганда здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста;
- поддержание интереса детей к спорту, занятиям физической культурой.

В соревнованиях приняли участие 16 команд по 4 человека в команде. Викторина проходила в виде квест-игры. Команды были поделены на две подгруппы. В каждой подгруппе одновременно проводилась интеллектуальная викторина, в которой дети могли показать свои знания в области спорта. Участникам предстояло ответить на вопросы викторины, составить пазлы с разными видами спорта, найти полезные продукты.

В финал вышло 6 команд, которым необходимо было преодолеть полосу препятствий. Места распределились следующим образом: 3 место заняла команда детского сада № 49, 2 место у команды детского сада № 16 и 1 место заняла команда детского сада № 2.

Все команды получили грамоты.

**Инструктор-методист МБУ ИМЦ УФКСТ
Сергиенко Евгения**

**Спортивное соревнование «Мама, папа, я
– спортивная семья» среди учащихся 2
классов в рамках межведомственной
программы «ДРОЗД»**

29 октября 2016 года в рамках межведомственной программы «Дети России образованны и здоровы - ДРОЗД» в спортивном зале школы № 19 прошли соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья» среди учащихся 2 классов. Такие соревнования проводятся уже не первый год, и в этот раз в них принимали участие 7 семей: Кулешовых (школа № 19), Дылевых (школа № 3), Симоновых (школа № 1), Мельковых (гимназия № 12), Малыгиных (школа

№ 38), Копновых (школа № 2), Анокиных (школа № 73).

Основная цель данного мероприятия это, конечно же, укрепление здоровья детей и их родителей, а также сплочение семьи и приобщение всех ее членов к здоровому образу жизни.

Командам необходимо было пройти полосу препятствий, а на втором этапе соревнований нужно было выполнить командный прыжок в длину. Победитель определялся по лучшему временному результату преодоления полосы препятствий и по лучшим результатам командных прыжков в длину.

Победителями соревнований стали:

1 место – семья Кулешовых (школа № 19)

2 место – семья Дылевых (школа № 3)

3 место – семья Симоновых (школа № 1)

Команды были награждены грамотами и сладкими призами от организаторов соревнования.

Поздравляем победителей и участников!!!

**Инструктор-методист МБУ ИМЦ УФКСТ
Халбекова Н.Ю.**

**Информация
управления по физической культуре,
спорту и туризму администрации
Ленинск-Кузнецкого городского округа**

24 ноября 2016 года в физкультурно-оздоровительном комплексе прошел спортивный праздник «Час здоровья для воспитателей», в котором приняли участие 56 воспитателей из 14 дошкольных образовательных организаций. Основной задачей «Часа здоровья» было дать возможность позаботиться о своем здоровье, настроиться на здоровый образ жизни, чтобы забота о своем здоровье стала для каждого привычным делом.

В программу спортивного праздника были включены большая полоса препятствий и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Всем известно: наше здоровье начинается с зарядки и с хорошего самочувствия. Прежде чем участники спортивного мероприятия приступили к выполнению норм ГТО, воспитатель МАДОУ № 10 Солодовникова Наталья провела с ними шуточную разминку.

Затем с приветственным словом выступила и.о. начальника управления по физической

культуре, спорту и туризму Новикова Татьяна Геннадьевна и пожелала педагогам честной борьбы.

При подведении итогов места в личном первенстве распределились следующим образом:

поднимание туловища за 1 мин.:

1 место - Розанова Светлана (ДОУ № 9);

2 место - Васильева Наталья (ДОУ № 9),

Титаева Ольга (ДОУ № 9);

3 место – Зинченко Марина (ДОУ № 16),

Курусь Екатерина (ДОУ № 8), Киршина Яна (ДОУ № 2).

наклон со скамьи из положения стоя с прямыми ногами со скамьи:

1 место - Розанова Светлана (ДОУ № 9),

Калашникова Ольга (ДОУ № 16), Баженова Ирина (ДОУ № 39);

2 место - Солодовникова Наталья (ДОУ № 10);

3 место – Рудакова Вера (ДОУ № 16).

прыжки в длину с места:

1 место – Розанова Светлана (ДОУ № 9);

2 место - Моисеева Ирина (ДОУ № 7);

3 место – Киршина Яна (ДОУ № 2).

сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке:

1 место - Починкина Елена (ДОУ № 30);

2 место – Вайнер Алена (ДОУ № 39);

3 место – Розанова Светлана (ДОУ № 9).

И абсолютным победителем среди мужчин стал Аскарлов Станислав - инструктор по физической культуре МАДОУ «ДС КВ №8».

В эстафете места распределились следующим образом:

1 место - ДОУ № 2;

2 место - ДОУ № 9;

3 место - ДОУ № 10.

Победители в личном зачете и в эстафете были награждены грамотами.

**Инструктор-методист МБУ ИМЦ УФКСТ
Сергиенко Евгения**

Соревнование по пионерболу, в рамках межведомственной программы «ДРОЗД» среди учащихся школ городского округа 2004-2005 гг.р.

29 ноября 2016 года в рамках межведомственной программы «Дети России образованны и здоровы - ДРОЗД» в спортивном зале школы № 19 прошли соревнования по пионерболу среди учащихся школ городского округа 2004-2005 гг.р. Такие соревнования проводятся уже не первый год, и в этом году принимали участие 10 команд: школа № 1, школа № 2, школа № 3, гимназия № 12, школа № 19, школа № 20, школа № 33, школа

№ 37, школа № 38, школа № 73.

Основная цель данного мероприятия - привлечение молодежи к физической культуре и спорту, а также приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

Победителями соревнований стали:

I место – школа № 2

II место – школа № 73

III место – школа № 3

Команды были награждены кубками и почетными грамотами от организаторов соревнования.

Поздравляем победителей и участников!

**Инструктор-методист МБУ ИМЦ УФКСТ
Халбекова Н.Ю.**

**Спортивный праздник
«Веселые эстафеты на призы Деда
Мороза»
среди учащихся 3-4 классов в рамках**

23 декабря в спортивном зале школы № 19 в рамках межведомственной программы «Дети России образованны и здоровы - ДРОЗД» прошел ежегодный спортивный праздник «Веселые эстафеты на призы Деда Мороза» среди учащихся 3-4 классов.

Основная цель данного мероприятия это, конечно же, укрепление здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни.

В этом году в состязании принимали участие 8 команд: школа № 1, школа № 2, школа № 3, школа № 7, гимназия № 12, школа № 19, школа № 37, школа 73.

Учащиеся школ города поборолись за «призы Деда Мороза»: им предстояло пройти различные виды эстафет, например, такие как, «Фигуристы», где участники в сланцах большого размера должны были преодолеть разнообразные препятствия, так же ребята наряжали елку новогодними игрушками, выкладывали снеговика из подручных средств. Праздник прошел весело, все участники показали себя самыми быстрыми и ловкими.

Победителями соревнований стали:

I место – школа № 1

II место – гимназия № 12

III место – школа № 19

Участники были награждены кубком, почетными грамотами и призами.

Поздравляем победителей и участников!!!

**Инструктор-методист МБУ ИМЦ УФКСТ
Халбекова Н.Ю.**

Динамические перемены

30 января в МБОУ "ООШ № 19" состоялось очередное заседание Школы актива. Тема занятия: "Динамические игры на переменных с учащимися начальных классов".

Главное качество любого активиста - это умение организовать, выбрать и провести игру! Что такое игра? Это не только веселье, радость, возможность проявить себя, раскрыть свой потенциал, найти себе новых друзей, но еще и "укрепить здоровье". А как спросите вы? Через проведение динамических перемен, которые способствуют активному отдыху детей, снижают накопившееся во время уроков эмоциональное

НОВОСТИ

напряжение, утомление, повышают работоспособность и внимательность на уроках. Ребята на занятии познакомились с такими играми, как: "Удочка", "Невод", "Водяной", "Поймай хвост дракона", "Найди платок", "Зарница". Попробовали себя в роли организаторов. А кто-то смог поделиться своим опытом проведения динамических перемен. Активом было вынесено и поддержано предложение - в течение месяца на каждой перемене играть с учениками 1-2 классов в какую-нибудь игру.

Да здравствует игра!

Н.В.Автушенко,
зам.директора по ВР.

**Умные мысли умных людей...**

Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства.



Эпиктет

Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.

Шопенгауэр А.

Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.



Гораций

Экскурсия в СТОМАТОЛОГИЮ

**Стрельцова Ангелина Александровна,
педагог-организатор,
Маркевич Валерия Юрьевна,
ученица 10 класса
МБНОУ «Гимназия № 18»**

Здоровье учеников – очень важная проблема. В школах ей уделяется особое внимание. Многие ребята уже сейчас не только заботятся о своем здоровье, но и хотят связать свою будущую профессию с сохранением и укреплением здоровья населения. В МБНОУ «Гимназия № 18» для учеников десятых классов организовали профориентационные мероприятия, которые помогают ребятам выбрать свой дальнейший путь, определиться со специальностью. Обучающиеся химико-биологического профиля имеют возможность посетить медицинские учреждения города Ленинска-Кузнецкого и узнать не только о том, как правильно заботиться о своем здоровье, но и о профессиях, связанных со здоровьем человека.

18 ноября ученики 10 класса «Е» посетили МБУЗ «Стоматология №1», где им удалось узнать о профессии стоматолога. Увидеть работу высококвалифицированных специалистов ребятам помогли Лариса Юрьевна Кирсанова, заместитель главного врача, и Ольга Александровна Нестеренко, детский врач-стоматолог. Ученикам рассказали об особенностях данной профессии и провели экскурсию по учреждению.

«Поликлиника открылась в 1964 году, - рассказывает Лариса Юрьевна, - много раз меняла название, но всегда делала одно – помогала своим пациентам».

Л. Ю. Кирсанова в профессии не случайно. Еще со школьной скамьи она мечтала стать стоматологом. И вот после окончания Кемеровского медицинского института ее мечта сбылась. Уже 26 лет она работает в этой области. «Учиться было тяжело, иногда лекции длились до 6-7 вечера, в общежитие возвращались с огромными стопками книг, которые нужно было перечитать и понять», - вспоминает Лариса Юрьевна студенческие годы.

Сейчас же, имея образование, высшую категорию, огромный опыт за плечами, Л.Ю. Кирсанова помогает молодым специалистам, пришедшим в МБУЗ «Стоматология №1». Не так

Статья содержит информацию о процессе реализации профориентационной программы для 10 класса химико-биологического профиля МБНОУ «Гимназия № 18». Программа должна помочь обучающимся профильного класса определиться с выбором профессии.

давно таким сотрудником была О. А. Нестеренко, детский врач-стоматолог. Окончила КемГМА и уже 5 лет работает по специальности. На вопрос о том, что же на данный момент является самым трудным в ее практике, она ответила, что иногда бывает сложно с теми родителями, которые отказываются готовить детей на прием к врачу. Действительно, многие мамы и папы под предлогом «тебе ничего не будут делать» вводят детей в заблуждение и, как следствие, вызывают чувство страха перед врачами.

Ребятам не только рассказывали о профессии, но и говорили о том, как правильно заботиться о здоровье полости рта: какие процедуры нужно проводить, чтобы зубы всегда были здоровыми.

Хотелось бы закончить словами Л. Ю. Кирсановой: «Сложно стать врачом, если вы не можете сочувствовать боли другого человека».

Таким образом, посещение стоматологии помогло ребятам больше узнать о своем здоровье и понять, подходит ли им профессия врача-стоматолога. На этом мероприятия, посвященные здоровью, не заканчиваются. В скором времени ученики 10 класса «Е» посетят еще ряд медицинских учреждений, где непременно откроют для себя что-то новое.



Рис. 1. Экскурсия в стоматологию

«УХОД ЗА КОЖЕЙ»

МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА

Урок биологии,
8 класс

Гвоздева Елена Юрьевна
МБОУ ООШ №37, учитель
Ленинск-Кузнецкий ГО

в результате проведенного урока, обучающиеся должны будут освоить несложные приемы по уходу за кожей в домашних условиях.

Цель урока: формирование представления о правилах основного ухода за кожей.

Задачи урока:

- повторить и закрепить знания по правилам ухода за кожей;
- развивать умения по определению типа кожи и совместимости шампуня и воды;
- воспитывать потребность заботиться о своем здоровье.

Оборудование: компьютер, проектор; штативы для пробирок, пробирки, образцы воды из разных источников нашего города, 4 вида шампуня; сухие и влажные салфетки; карточки с текстами.

Ход урока.

1. Организационная часть
2. Основная часть.

Учитель: сегодня на уроке мы будем говорить о необычном органе. Это самый тяжелый орган (его вес у взрослого человека около 3-х кг). Его площадь от 1,5 до 2-х м². Что это за орган? (Кожа)

Кожа – это орган, который непосредственно соприкасается со средой обитания и на нее действуют не только факторы среды, но и внутреннее состояние человека.



Ребята, мы с вами еще не говорили о действии человека на кожу. Поэтому, сегодня мы будем говорить:

- об особенностях весеннего ухода за кожей;
- научимся определять типы кожи лица и правильно наносить косметические средства.

Из всего сказанного, вы можете мне назвать тему урока?

Итак, тема нашего урока: «Уход за кожей».

На нашем уроке мы будем заниматься формированием представления о правилах



Фото 1. Определяем тип кожи

основного ухода за кожей.

Учитель: Вспомним, какое строение имеет кожа? (три слоя, эпидермис, дерма, гиподерма).

Каковы особенности этих слоев?

Ученики: (возможные ответы):

Эпидермис – верхний слой – стареющие и отмирающие клетки, постоянно слущиваются.

Дерма – средний слой, содержит упругие волокна, придающие кожи эластичность. В этом слое есть рецепторы, сальные и потовые железы, волосяные фолликулы, кровеносные и лимфатические сосуды.

Потовые и сальные железы выделяют свои секреты на поверхность кожи и если кожу не очищать, то могут возникнуть проблемы.

Гиподерма - подкожная клетчатка (защитная функция).

Учитель. Наступила весна. И наша кожа требует в этот период особого внимания. Почему? Об этом вы узнаете, изучив текст «Особенности весеннего ухода за кожей». Прочитайте и ответьте на предложенные вопросы. (Приложение 1)

1. Почему весенний период можно назвать переходным периодом для кожи?
2. Почему главная задача в этот период – это очищение кожи?
3. Как можно провести очищение кожи в домашних условиях?

Учитель. Весной усиливается влияние солнечных лучей на кожу.

Как, по вашему мнению, солнце влияет на кожу человека?(Положительно и отрицательно).

1. В чем заключается положительный эффект действия солнечных лучей? (в коже образуется витамин Д₃, кожа приобретает красивый цвет).

2. А есть ли отрицательные моменты действия солнечных лучей? (преждевременное старение, сухость, солнечные ожоги и т.д.).

А какое значение имеет витамин Д₃?

Ученики: (возможные ответы):

Витамин Д₃ вырабатывается кожей под действием ультрафиолетовых лучей, а также содержится в некоторых продуктах: рыбий жир, желток, молочные продукты.

Витамин Д₃ активно способствует усвоению кальция из кишечника и правильному его распределению в организме, что очень важно для развития костной ткани, работы центральной нервной системы, других органов.

Учитель. Правила весенней очистки кожи одинаковы для кожи любого возраста. А какие особенности кожи у подростков? Возьмите текст «Особенности кожи у подростков» и изучите его. (Приложение 2) Давайте ответим на вопросы.

1. Почему именно в подростковом возрасте необходимо обращать внимание на состояние кожи?

2. В чем заключаются благоприятные условия для роста и размножения различных микроорганизмов?

3. Какие факты говорят о том, что кожа загрязнена?

Учитель. Учиться правильно ухаживать за кожей лица следует с малого возраста, не дожидаясь ее увядания и появления морщин. И лучше это делать регулярно, каждый день с использованием домашних косметических средств. Но при этом очень важно знать свой тип



Фото 2. Изучаем правила ухода за кожей

кожи лица. Какие типы кожи лица существуют?

Ученики: (возможные ответы):

Кожа может быть нормальная, сухая, жирная, комбинированная.

Индивидуальная практическая работа по определению типа кожи. (Приложение 3).

Учитель: Теперь вы знаете, как можно определить тип кожи в домашних условиях.

Существуют общепринятые правила по уходу за кожей лица и шеи, которые необходимо знать. (Записать в тетрадь):

- пользоваться только чистыми приспособлениями и материалом (ватой, кисточкой, посудой);

- не использовать просроченные косметические средства, применять из них только соответствующие типу кожи;

- не заниматься самолечением кожи;

- движения пальцев должно соответствовать направлениям естественных массажных линий.

А перед тем как приступить к процедурам по уходу за кожей следует помнить о ее естественных кожно-массажных линиях, т.е. линиях наименьшего растяжения. (Приложение 4).

Учитель. Но все-таки бывает и так, что с проблемами кожи мы не справляемся. Самолечением заниматься нельзя, значит нужно обратиться за помощью к врачу – специалисту. Какие специалисты занимаются проблемами кожи?

Ученик: (возможные ответы):

Дерматолог, врач – косметолог.

Учитель. А сейчас ваши одноклассники представят презентацию на тему «Уход за кожей». (Обучающиеся представляют презентацию и отвечают на вопросы одноклассников).

Учитель. Ребята, мы с вами сегодня проделали большую работу. А именно:

- повторили строение кожи;

- выяснили, какие факторы оказывают влияние на кожу;

- научились определять тип кожи;

- не только определили правила ухода за кожей, но и узнали правила проведения массажа кожи лица и шеи;

- теперь вы знаете, к какому специалисту необходимо обратиться, если появились проблемы с кожей.

И я надеюсь, что полученные сегодня знания найдут применение в вашей жизни.

Домашнее задание: § 40 повторить, подготовиться к самостоятельной работе. Приготовить сообщение (презентацию) на одну из тем:

- «Пирсинг и тату. «За» и «против».
- «Косметика для подростков».

Полная версия урока представлена на сайте нашей школы (<http://xn--37-8kc3bfr2e.xn--p1ai/czentr-obucheniya/358-quxod-za-kozhejq-urokuchitel-biologii-eyu-gvozdeva.html>).

Используемая литература:

1. Батуев, А.С.
Биология: Человек: учеб. для 9 кл. общеобразоват. учеб. заведений [Текст] / А.С. Батуев, И.Д. Кузьмина, А.Д. Ноздрачев и др.: под ред. А.С. Батуева. – М.: Дрофа, 1997. – С. 132-133.
2. Колесов, Д.В.
Биология. Человек. 8 класс.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст] / Д.В. Колесов, Р.Д. Маш, И.Н. Беляев. – 11е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2010. – С. 200-2009.
3. Колесов, Д.В.
Основы гигиены и санитарии: учеб. пособие для 9-10 кл. сред. шк.: факультатив. курс [Текст] / Д.В. Колесов, Р.Д. Маш. – М.: Просвещение, 1989, - С. 136-142

Приложение 1.

Особенности весеннего ухода за кожей

Весна - период славный, радостный, освежающий, обнадеживающий, а еще... переходный. Поэтому всем, кто хочет выглядеть привлекательно, следует с особой тщательностью отнестись к уходу за кожей, чтобы справиться с последствиями холодов и подготовиться к особенностям теплого периода. Впрочем, все это не так уж сложно сделать.

Какие же специфические весенние задачи встают перед всеми красавицами? Главная из них - тщательное очищение. Дело в том, что постепенное повышение температуры заставляет сальные железы работать более активно, создавая на коже жирный блеск. Кроме того, весной в воздухе содержится больше пыли, и она щедро оседает на наших лицах.

Утром очистите лицо средством, подходящим для вашего типа кожи. В крайнем случае, можно обойтись минеральной водой. Обладательницам жирной кожи, особенно склонной к угревым высыпаниям, неплохо добавлять в минералку несколько капель лимонного сока. Это поможет коже быстрее освободиться от ороговевших чешуек (ведь в зимний период обмен веществ в организме обычно протекает медленнее).

Приложение 2.

Особенности кожи у подростков

Всем известно, что в подростковом возрасте, в период полового созревания, гормональные изменения в организме проявляются на коже. В этот период наиболее интенсивна работа

сальных и потовых желез. Очень сильное выделение пота совершенно естественно в этом возрасте. Во время потения поры кожи открываются и продукт выделения сальных желез, то есть кожное сало, обильно выходит наружу.

Благодаря этому на коже нейтрализуется кислая среда и создаются благоприятные условия для роста и размножения различных микроорганизмов. Именно они и есть причина черных угрей, или правильно сказать – комедонов. Это трубочки, размером от макового до просяного зернышка, которые закупоривают протоки сальных желез. Если надавить на такой угорь, то наружу выходит светлая масса в виде червячка с черной точкой наверху. Черный цвет говорит о загрязнении и окислении клеток верхнего слоя.

Приложение 3.

Тип кожи

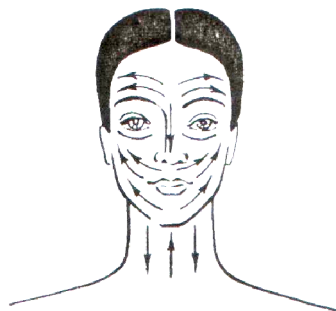
Для того, чтобы определить, какая у тебя кожа, нужно прижать к коже лица тонкую бумажную салфетку. Если кожа жирная, то на всех участках салфетки останутся явно выраженные жирные пятна. Если салфетка останется чистой, то кожа – сухая, а если сальные пятна едва заметны, то кожа считается нормальной. При комбинированной коже жирные пятна появляются в области лба, носа, подбородка.

Нормальная кожа – чистая, гладкая, с хорошим тонусом, эластичная, без косметических дефектов, поры мало заметны.

Жирная кожа – это блестящая, жирная, рыхлая кожа, поры зияют, кожа сероватая, грубая, с жирными чешуйками, периодически бывают воспаления.

Сухая кожа на вид нежная, гладкая, бархатистая. При такой коже имеется ощущение стянутости, могут быть покраснения на подбородке и щеках. Но она тоньше кожи других типов и больше подвержена влиянию внешних факторов, поэтому при недостаточном уходе на ней рано появляются морщины и трещины.

Комбинированная кожа сочетает участки разного типа. Как правило, на лбу, подбородке, крыльях носа она бывает жирная, а на щеках и веках – сухая. поры зияют.



Приложение 4

Направление
массажных
линий

ФОТОМИГ

Отмываться, мыловаться...



19.08.2

Журнал "ПРОЗДОРОВЬЕ" предоставляет свои страницы для обобщения опыта по организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных организациях Ленинск-Кузнецкого городского округа. Редакция оставляет за собой право стилистической правки, сокращений, размещение на электронных носителях и на сайте. Журнал ведется в электронной форме. Публикация статей в журнале бесплатно.

Периодичность издания - 3 раза в год.

Учредитель и издатель: МБОУ ДПО "НМЦ"

Главный редактор - О.Г.Иванова, В.Г.Амосова

Технический редактор - Н.В. Автушенко, О.Н.Макаренко

Телефоны редакции:

8(38456)2-81-25 О.Г.Иванова

8 (38456) 2-12-28 В.Г.Амосова

E-mail.ru: centri@yandex.ru

amosvg@yandex.ru

madou.2@mail.ru

При перепечатке материалов письменное согласие редакции и ссылка на журнал "ПРОЗДОРОВЬЕ" обязательны.

