"Сам себе косметолог"

**ПЛАН - КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ**

Составила: педагог дополнительного образования Федоренко Наталья Ивановна

**Тема** :   Сам себе косметолог – уход за кожей лица.

**Цель:** Развитие интереса  к природным средствам ухода за кожей лица.

**Задачи:**

*образовательная:*получение первоначальных сведений о строении кожного покрова,  обобщение  и систематизация знаний о живой косметике, анализ народных рецептов по уходу за кожей.

*развивающая:*развитие потребности в здоровом образе жизни*,*развитие умения определять тип кожи для осуществления правильного ухода за ней,  развитие умения критического мышления при выборе косметики на рынке средств по уходу за кожей, развитие умения самостоятельно готовить средства по уходу за кожей в домашних условиях.

*воспитательная:*воспитание стремления к красоте и здоровью собственного тела, привитие гигиенических основ ухода за кожей, воспитание бережного отношения к природе как целительному источнику*.*

**Методы:** беседа, анализ и обобщение.  
**Форма организации учебной деятельности**: групповая.

**Оборудование:**столы, стулья, ручки, карандаши.

**Дидактический материал:** раздаточный материал, тестовый материал.

**Ход занятия**

**Приветствие**.

Вот одежда, так одежда!  
В ней уютно и тепло,  
Под дождём не промокает.

И не мнётся ни за что!  
А ещё – не выцветает,   
И дышать легко нам в ней,  
И носить её мы можем.

Не снимая много дней.

– О чём идёт речь? *(О коже)*.

**Кожа – наша визитная карточка!**

  Красота кожи зависит от её состояния и от внешнего вида. Внешний вид кожи зависит от возраста, питания и образа жизни. Здоровая кожа в юном возрасте прекрасно увлажнена, обладает хорошей упругостью, процесс образования новых клеток происходит в ней каждые 26-28 дней. Постепенно, с возрастом обменный процесс происходит всё медленнее, кожа начинает стареть. Уход за кожей важен не только для внешнего вида. Огромное значение он имеет для здоровья человека. Грязная неухоженная кожа влечёт за собой появление различных инфекционных заболеваний и большое количество других неприятностей, поэтому особенно важно научиться правильно, ухаживать за кожей, выполнять эту процедуру ежедневно, независимо от времени или ситуации. Уход за кожей должен осуществляться в зависимости от типа кожи и возраста человека. Давайте разберемся, какие основные функции выполняет этот крупный орган человеческого организма, ведь площадь кожи взрослого человека около 2 кв. метров, вес около 12 кг.

**Вопросы:**

Какие вы знаете  функции кожи?

1. Кожа скрывает все внутренние органы человека от среды обитания.

2. При помощи потовых желез кожа поддерживает необходимую температуру тела.

3. Кожа выполняет чисто механические защитные функции - предохраняет от ударов, царапин и прочих подобных воздействий остальные органы человека.

4. Кожа защищает человека от солнечных лучей (происходит пигментация (загар) и утолщение кожи).

5. Кожа обладает дыхательной функцией. Через нее проникает кислород и выделяется углекислый газ.

**Кожа состоит из 3 важных слоев:**

1.  Эпидермис,

2.  Дерма,

3. Подкожная клетчатка.

***1.Эпидермис***

  Толщина эпидермиса приблизительно равна 0,07 – 0,12 миллиметрам (это толщина полиэтиленовой пленки или бумажного листа), в разных местах кожа различна. Самый толстый эпидермис находится на подошвах, чуть более тонкий – на ладонях, еще более тонкий – на коже век.  Благодаря постоянному обновлению клеток, в день мы теряем около 10 миллиардов клеток, это непрерывный процесс. В течение жизни мы сбрасываем около 18-и килограмм кожи с ороговевшими клетками.

***2. Дерма***

Это – внутренний слой кожи, толщина которого составляет от 0,5 до 5 мм.

  В дерме находятся волосяные фолликулы (из которых растут волосы), а также огромное количество тончайших кровеносных и лимфатических сосудов, обеспечивающих питание кожи.

***3. Подкожная жировая клетчатка***

  Подкожная основа (жировой слой), защищает наш организм от избыточного тепла и холода (позволяет нам задерживать тепло внутри нас), выполняя функцию термоизолятора, смягчает падение от ударов. Меньше жира - больше морщин.

**А какая кожа у тебя?**

 - Зачем нужно знать свой тип кожи?  
 - Какие типы кожи бывают?  
*Сухая* кожа реагирует на холод шелушением.

*Жирная* кожа слегка блестит. Появляются угри.

*Нормальная* кожа гладкая и эластичная.

*Смешанная* - когда кожа в разных частях лица отличается. Например: на лбу, на носу и подбородке кожа блестит, а на остальных участках лица сухая.

- Знаете ли вы свой тип кожи?

Ребятам предлагается выполнить тест для определения своего типа кожи  (Приложение № 1).

   Ни для кого не секрет, насколько полезные овощи для нашего организма. Многие используют их лишь как продукты питания, забывая или не зная о том, что овощи, это еще отличные косметические средства.

    На одну из групп  я раздам листы с описанием *овощей*. На другую группу – *фруктов*, практически все люди любят фрукты. Конечно, их гораздо приятнее есть, наслаждаясь их сочным вкусом, но с другой стороны кожа весьма неохотно берет у организма вещества, получаемые из пищи. Эффект от применения фруктовых масок будет гораздо больше чем от принятия вовнутрь. Они помогут вам вернуть коже свежий вид, очистить, смягчить и разгладить ее.

  Ну а третьей группе достанется живая косметика из *зелени*. В домашнем уходе за лицом, можно использовать достаточно большое количество разнообразных продуктов, но особое внимание хочется уделить именно зелени. Зелень великолепно подойдет для приготовления масок, настоев и отваров для лица, с различными действиями на кожу.

   Я хочу, чтобы Вы самостоятельно изучили и затем поделились с нами и друг с другом полученной информацией.

Анализ теории, выступление представителей групп.

Кто-то из вас наверняка задаёт себе вопрос – а зачем всё это надо, не легче ли пойти в магазин и прикупить себе парочку кремов без проблем намазать на лицо, а всё содержимое просто употребить в пищу? Давайте поговорим об этом…

    Маски в домашних условиях – это самый распространенный вариант, самый простой и не дорогой. Тратиться на нее особо не нужно: большинство продукты, из которых вы готовите и употребляете в пищу (картофель, огурец, помидор,  яблоко, груша, и т.д.)

 Они не содержит никаких консервантов, красителей, отдушек и прочих вредных составляющих. Процесс приготовления масок занимают отнюдь не так много времени, как это кажется изначально.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

    А теперь давайте подведём итоги занятия, и сформулируем общий вывод.

1.     Обобщите, сколько всего видов растений, овощей и фруктов используется в народной косметике, сколько собрано рецептов.

2.     Какие из растений произрастают в нашей местности.

3.     Какие овощи и фрукты можно использовать круглогодично.

Природа щедра к человеку, она отдает все и ничего не требует взамен. Но нам с вами, используя ее блага, следует задуматься о путях сохранения гармонии в отношении “природа – человек».

Список используемой литературы:

1.     А.И. Аринштейн, 1993, Мир душистых растений, М. “Космос”, 1983.

2.     Н.Н. Сафонов, Лекарственные растения луга, М. “Изобразительное искусство”, 1983.

3.     В.Ф. Сотник, Кладовая природы, М. “Лесная промышленность”, 1985.

4.     А.П. Чипига, Т.В. Чипига, Профессии в эфирно-масляной промышленности, М. “Легкая промышленность”, 1982.

5.     С.П. Чупин. Секрет женской привлекательности”, Рига,

***ПРИЛОЖЕНИЕ № 1***

**ТЕСТ**

**Определи твой тип кожи.**

1. Часто ли у тебя появляются раздражения?

    А. Часто (1).

     Б. Иногда в Т-зоне (2).

     В. Не очень часто (3).

     Г. Никогда (4).

2. Явно ли выражены поры на лице?

     А. Очень (1).

     Б. В основном в Т-зоне (2).

     В. Не очень (3).

     Г. Никогда (4).

3. Бывает ли твое лицо жирным?

     А. Всегда (1).

     Б. Обычно в Т-зоне (2).

     В. Время от времени (3).

     Г. Никогда (4).

4. Есть ли на твоем лице морщины?

     А. Нет (1).

     Б. Легкие, в области глаз (2).

     В. Видимые, в области глаз, подбородка, рта (3).

     Г. Глубокие (4).

5. Часто ли ты ощущаешь стянутость кожи?

     А. Никогда, только во время смеха (1).

     Б. Иногда (2).

     В. Время от времени (3).

     Г. Почти всегда (4).

6. Шелушится ли твоя кожа?

     А. Никогда (1).

     Б. Только на щеках (2).

     В. Время от времени (3).

     Г. Часто (4).

Подсчитаем баллы:

6 - 9  - жирная / проблемная кожа;

10 - 14 - смешанная / нормальная кожа;

15 - 19 - нормальная кожа;

20 - 22 - сухая кожа;

23 - 24 - увядающая сухая.

***ПРИЛОЖЕНИЕ № 2***

**Каждый овощ ищет свою кожу*.***

          Ни для кого не секрет, насколько полезные овощи для нашего организма. Многие используют их лишь как продукты питания, забывая или не зная о том, что овощи, это еще отличные косметические средства. Маски из овощей помогут устранить многие недостатки, веснушки, пигментные пятна, избавиться от мелких морщинок, сделать кожу здоровой и цветущей.

* **Картофель** улучшает структуру кожи, придает ей бело-розовый оттенок, разглаживает мелкие морщинки. Также маски из картофеля используются при борьбе с пигментными пятнами и веснушками.
* **Тыква** - сырая и вареная мякоть тыквы и тыквенный сок обладает противовоспалительным действием, помогает при ожогах и сыпях на коже.
* **Огурец** - оказывает хорошее воздействие на кожу. Он очищает и разглаживает ее, питает, увлажняет, снимает раздражения, сужает поры. Также огурец обладает отбеливающим эффектом.
* **Редис** хорошо подходит для ухода за сухой кожей лица Сок, отжатый из редиса, можно использовать в качестве увлажняющего тоника для лица.
* **Помидор** хорошо подходит для ухода за жирной кожей лица. Он очищает поры от сала и сужает их. Помогает быстро восстановить клетки и кислотно-щелочной баланс, делает кожу шелковистой.
* **Капуста** очень важна для здоровья кожи, она придает ей мягкость и бархатистость, питает, освежает, очищает и отбеливает ее. Подходит для любого типа кожи. Хорошими свойствами обладает и квашеная капуста. Ее сок делает лицо матовым и свежим.
* **Морковь** прекрасно освежит и разгладит кожу. Овощные маски из моркови подходят как для сухой, так и для жирной кожи с угрями.
* **Перец** очень богат фосфором, магнием, железом и кальцием. А по содержанию витамина С он превышает даже черную смородину и лимон. Это просто великолепное средство для ухода за увядающей и сухой кожей.
* **Лук** считается одним из самых полезных овощей. Все сорта лука богаты содержанием цинка, который оказывает омолаживающее и благотворное влияние на кожу. Репчатый лук применяется для предупреждения и удаления уже имеющихся морщин. Но чаще всего лук применяется в масках для волос.
* **Чеснок** помогает избавиться от прыщей, благодаря его сильному антисептическому действию. Ну и, конечно же, в нем содержится много витаминов. Это отличный ингредиент для ухода за лицом.
* **Кабачок** - смеси приготовленные из кабачков рекомендуются больше для сухого типа кожи лица. Они хорошо смягчают и питают ее, стимулируют обменные процессы, тонизирует, также предупреждают морщины.

* **Баклажаны** хорошо использовать для увлажнения сухой и воспаленной кожи лица. А свежий сок, отжатый из баклажанов, рекомендуется для отбеливания веснушек и других пигментных пятен.
* **Свекла и свекольный сок** в косметологии рекомендуются для улучшения цвета и сохранения свежести лица. Рецепты из свеклы хорошо подойдут для ухода за бледной, покрытой пятнами и веснушками кожей.

**Живая косметика из зелени**

          В домашнем уходе за лицом, можно использовать достаточно большое количество разнообразных продуктов, но особое внимание хочется уделить именно зелени. Зелень великолепно подойдет для приготовления масок, настоев и отваров для лица, с различными действиями на кожу.

* **Петрушка** обладает отбеливающими свойствами, очень часто ее применяют в приготовлении масок для осветления веснушек и пигментных пятен, можно разгладить мелкие морщинки, избавиться от прыщей, и значительно освежить кожу лица.
* **Укроп** - помогает осветлить, или сделать менее заметными веснушки на лице, и другие пигментные пятна. А благодаря содержанию большого количества растительных антибиотиков, укроп часто применяется в домашнем уходе за лицом как средство от прыщей и угрей.
* **Салат** - свежие листья зеленого салата хорошо подойдут как для ухода за жирной кожей, так и за сухой. Помогут освежить кожу лица, убрать на ней различного рода покраснения, ожоги и раздражения.
* **Щавель** очень богат витамином C, и хорошо подходит для жирной кожи лица. Маски для ухода за лицом, приготовленные из щавеля хорошо помогают при прыщах и угрях, стягивают поры, а также способствуют отбеливанию кожи, и осветлению пигментации на ней.
* **Крапива** - очень широко используется в приготовлении масок, лосьонов и других народных средств, для ухода за лицом. В основном берутся свежие измельченные листья крапивы.

**Фруктовый уход за кожей лица.**

Практически все люди любят фрукты. Конечно, их гораздо приятнее есть, наслаждаясь их сочным вкусом, но с другой стороны кожа весьма неохотно берет у организма вещества, получаемые из пищи. Эффект от применения фруктовых масок будет гораздо больше чем от принятия вовнутрь. Они помогут вам вернуть коже свежий вид, очистить, смягчить и разгладить ее.

* **Яблоки** -  хорошо укрепляют и очищают лицо. Яблоко, натертое на мелкой терке, дает прекрасный увлажняющий эффект, освежает и витаминизирует.
* **Банан -** с его помощью можно увлажнить и разгладить кожу, сделать её более эластичной, убрать мелкие морщинки. Также при помощи бананов можно устранить жирный блеск и сузить поры, отбелить и улучшить цвет лица.
* **Виноград** содержит множество полезных веществ. Из него можно сделать замечательные фруктовые маски, разглаживающие морщины, питающие и освежающие кожу, делающие ее гладкой и упругой.
* **Груша** содержит дезинфицирующие компоненты, которые оказывают на кожу очищающее и вяжущее действие. Фруктовые маски из груши сужают поры, делают кожу гладкой и эластичной. Также помогают избавиться от пигментации.
* **Киви** - богат витаминами и органическими кислотами. Хорошо очищает и тонизирует кожу, делая упругой и здоровой на вид.
* **Гранат** больше подходит для ухода за жирной кожей. В домашней косметике в основном используется гранатовый сок, который обладает отбеливающим свойством, хорошо помогает при угрях, сужает поры.
* **Лимон** - отбеливает, очищает, сужает поры. Он препятствуют образованию угрей, и убирает излишний блеск.
* **Апельсин** - обладает прекрасным освежающим и тонизирующим эффектом.
* **Грейпфрут** - обладает отбеливающим и освежающим эффектом. А грейпфрутовая мякоть поможет в борьбе с веснушками, также осветлить пигментные пятна.
* **Хурма** великолепно подходит для ухода за увядающей, стареющей и сухой кожей. Также благодаря ее вяжущему действию она поможет сузить поры и на жирной коже.
* **Вишня** - оказывает очищающее - отшелушивающее действие, сужает поры, помогает от угрей.
* **Дыня** - мякоть обладает отбеливающими свойствами, помогает сделать менее заметными веснушки и другие пигментные пятна.
* **Арбуз** - обладает очищающим и омолаживающим действием, помогают улучшить цвет лица.