**ПРОЕКТ**

**ПО ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕНИЮ.**

**«Волосы и уход за ними"**

**Участники проекта:**

**дети подготовительной группы**

**Воспитатель:**

**Ашихина Ирина Андреевна**

***Тип проекта:*** По составу участников – групповой.

***Ожидаемые результаты:***

Научить детей ухаживать за волосами.

 **Цель проекта**: развивать навыки санитарно-гигиенического и профилактического ухода за волосами у старших дошкольников; воспитывать привычку следить за своим внешним видом; расширять активный словарь; работать над развитием познавательной сферы.

**Задачи:**

1. Развивать навыки санитарно-гигиенического и профилактического ухода за волосами.

2. Воспитывать привычку следить за своим внешним видом.

3. Расширять активный словарь воспитанников.

4. Продолжать работать над развитием познавательной сферы детей.

**Оборудование:**

- таблички со словами,

- ребус,

- щетки разного назначения,

- моющие средства,

- заколка для волос,

- веревочки,

- пояса,

- шнурки,

- фотографии девочек группы с прическами,

- смесь трав,

- посуда для заваривания ополаскивателя.

**Опорные слова:** волосы бывают

- длинные, короткие (по длине);

- прямые, вьющиеся (по виду);

- густые, редкие (по количеству);

- мягкие, жесткие (на ощупь);

- чистые, грязные (по чистоте);

- темные, светлые (по цвету).

**Ход занятия**

Красивые волосы - одно из главных украшений девушки. Внешний вид волос зависит от состояния здоровья человека, наличия вредных привычек, питания, ежедневного ухода и даже от смены настроения.

Посмотрите внимательно на предложенные фотографии девочек нашей группы с различными прическами и ответьте на мои вопросы:

- какие прически вам понравились?

- почему вы их выбрали?

- чем они вам понравились?

- для какого случая подходит та или иная прическа (из предложенных изображений).

**Ответы детей**.

**Воспитатель:**

- Посмотрит друг на друга. Обратите внимание, что вы не похожи и ваше волосы тоже отличаются от волос других детей. Какие бывают волосы?

**Ответы детей.**

**Воспитатель:**

- Какие бы ты хотел иметь волосы?

От чего зависит внешний вид волос? (от природных данных, от правильного питания, от правильного ухода за ними).

**Ответы детей.**

**Воспитатель:**

- Вспомните правила ухода за волосами:

- необходимо расчесывать волосы дважды в день. Длинные - начиная от концов, короткие - с корней;

- мыть волосы рекомендуется умеренно горячей водой - не чаще двух раз в неделю;

- намыливать голову надо дважды, напоследок тщательно прополоскать волосы;

- сушить волосы надо на открытом воздухе, расчесывая их пластмассовой расческой, пока они чуть влажные. При быстром высушивании волос феном легко их пересушить, что делает волосы ломкими;

- рекомендуется использовать один раз в неделю маску, бальзам или ополаскиватель для волос. Они питают и лечат волосы.

Ополаскиватель можно приготовить самим, используя народные рецепты. Сейчас мы с вами приготовим ополаскиватель для укрепления, питания и лечения волос из трав. Нам понадобятся сухие травы: крапива (для питания волос); зверобой (для лечения волос); ромашка (для укрепления волос).

Воспитатель предлагает кому-нибудь из детей насыпать в посуду по 1 столовой ложке каждой из трав и залить 1 стаканом горячей воды. Дать настою отстояться. После того, как вы помоете волосы шампунем, их можно прополоскать этим настоем.

***Физкультминутка***

Дети встают в круг.

1. Воспитатель произносит слова, обозначающие действия. Если эти действия можно использовать при уходе за волосами, то дети хлопают в ладоши, если нельзя - подпрыгивают:

- копать,

- мыть,

- расчесывать,

- гулять,

- сидеть,

- сушить.

***Дидактические игры на развитие мышления***

1. Из имеющихся моющих средств выбрать средства, необходимые для мытья волос:

- шампунь для волос,

- хозяйственное мыло,

- средство для мытья посуды.

- стиральный порошок.

2. Из предложенных предметов выберите те, которые необходимы для ухода за волосами:

- щетка для волос,

- расческа,

- щетка одежная,

- щетка хозяйственная,

- щетка для мытья посуды,

- зубная щетка.

3. Из предложенных предметов выберите те, которыми можно украсить прическу:

- банты,

- заколки,

- резинки для волос,

- веревочка,

- шнурок для ботинка,

- прищепка для белья,

- пояс.

***Дидактические игры на развитие памяти***

1. На стол выставляются шампунь, 2 расчески, бант и заколка. Детям дается время (5-7 сек.) на запоминание. Потом им предлагается закрыть глаза. Воспитатель в это время меняет 2 предмета местами. Дети, открыв глаза, определяют, что изменилось.

2. Угадай и назови по описанию прически девочку группы .

**3. Подведение итога занятия.**

**Советы родителям.**

Расчесывать нужно обязательно сухие волосики и как минимум два раза в день - утром, как ребенок проснется и вечером перед сном. Важно правильно выбрать такой атрибут, как расческа.

Лучше приобрести две: одна пусть будет массажная щетка, а другая - зубчатый частый гребешок. Чем волосы тоньше, тем чаще должны быть зубчики и наоборот - чем гуще, тем реже.

Выбирая расческу, обратите внимание, чтобы кончики зубцов были закруглены, и не могли поранить нежную кожу детской головы. Лучше, если гребешок будет из натурального материала - дерева, кости, а щетка из натуральной щетины. Например, некоторые породы дерева даже обладают лечебным и противоаллергическим действием.

Лучше всего мыть волосы ребенку водой, температура которой 33 - 37 градусов. Чем температура выше, тем больше раскрывается и пушится структура волоса, а также активируются сальные железы и волосы быстрее загрязняются. Более того, если мыть волосы в более прохладной воде, улучшается кровообращение в коже головы, что придает волосам красивый блеск.

   

 **Наши прически.**

  

**Виды расчесок.**

 

 