

A close-up photograph of a person's hand holding a delicate, intricate arrangement of pink and white flowers. The flowers are small and have a textured, almost lace-like appearance. The hand is positioned in the upper left, with the fingers gently cupping the arrangement. The background is a soft, out-of-focus white surface. The overall aesthetic is clean and elegant.

**«ВАШИ РУЧКИ - ПРОСТО ПРЕЛЕСТЬ!»**

**Автор:**

**Камкина Татьяна Анатольевна,  
педагог дополнительного образования**

**Консультант:**

**Татуйко Ирина Николаевна, методист**

# Цель: изучение способов ухода за кожей рук

## Задачи:

### - Личностные:

1. Способствовать формированию установок здорового образа жизни;
2. Способствовать формированию познавательных интересов, направленных на изучение строения кожи рук и способов ухода за кожей рук.

### - Метапредметные:

1. Развить умение анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать информацию;
2. Развить умение работать по плану (схеме, алгоритму) сверять свои действия с целью.

### - Образовательные (предметные):

1. Познакомить с правилами и приемами ухода за кожей рук;
2. Закрепить знания основ строения кожи рук;
3. Способствовать выявлению эстетических достоинств ухоженных рук.

*Форма работы - групповая (малые группы)*

*Методы: метод наблюдения, метод беседы,  
иллюстративно-наглядный метод, метод  
поощрения и контроля*

**Уход за кожей рук - комплекс мероприятий для заботы о своем здоровье .**



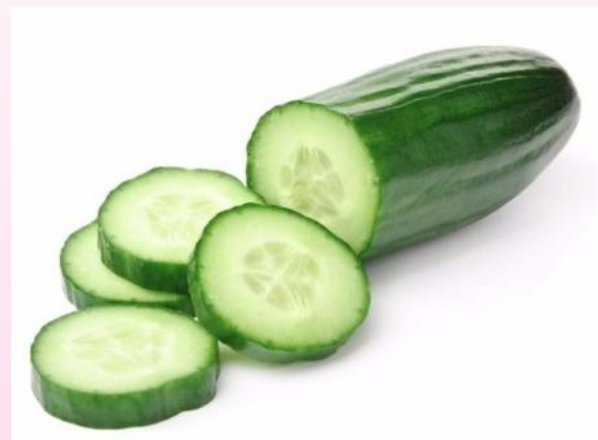


**Мёд** - это первый помощник в борьбе с сухой, раздраженной и грубой кожей

**Картофель, крахмал** окажет омолаживающий эффект, делая кожу гладкой, мягкой, бархатистой и нежной



**Овсянка, лимон и огурец** - освежают кожу рук



**Цветы календулы и ромашки** уберут неприятный вид покрасневших рук



# Правильное питание - залог здоровой кожи!

## Витамины:



Витамин **С** (аскорбиновая кислота);

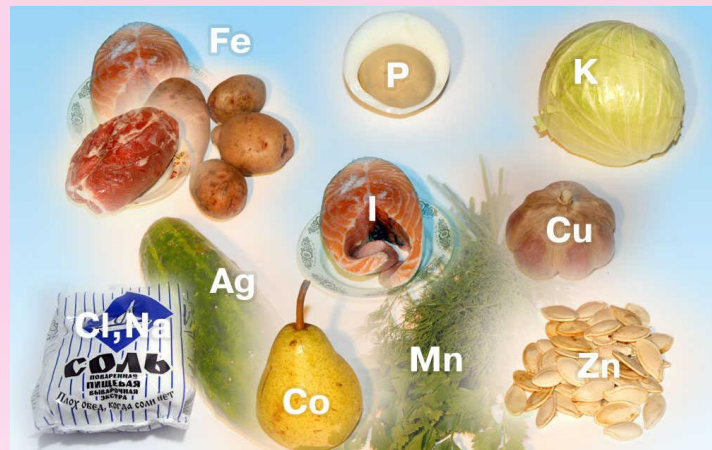
**В1** (тиамин) **В6** (пиридоксин);

**Д** (эргокальциферол);



**Е** (альфа-токоферол); **А** (ретинол)

## Минералы:



**Ванночка** - это простейшая процедура, которая способна не только укрепить и вылечить ногти, но и тонизировать кожу рук, ускорить кровообращение, что способствует омоложению и регенерации кожного покрова.



**Маска** - доступный способ ухода за кожей рук.





## Омолаживающие рецепты

Медовая маска смягчает руки, делает кожу более нежной и молодой. Смешайте 15 г пчелиного меда, 25 г миндального или оливкового масла, яичный желток и несколько капель сока лимона. Нанесите получившуюся смесь на руки и наденьте хлопчатобумажные перчатки. Лучше всего делать эту маску на ночь.

Цветки аптечной ромашки залейте 2 стаканами кипятка, остудите до температуры 40-45 градусов и опустите в приготовленный настой руки на 15-20 минут. Затем вытрите руки полотенцем и нанесите питательный крем.

Хорошая омолаживающая маска для рук, которая смягчает загорбевшую, увядающую и шелушащуюся кожу.

Смешайте по 1 чайной ложке глицерина и меда с 2 ложками воды, добавьте 1 чайную ложку овсяной или пшеничной муки. Маска наносится на 5-10 минут.

Хорошими омолаживающими свойствами обладает маска для рук с яичным желтком и оливковым маслом.

Для сухой, увядающей и загорбевшей кожи половину яичного желтка взбивают, добавляют постепенно 15 г оливкового масла. Накладывают на 5-10 минут массирующими движениями.

## Для сухой и шершавой кожи

Маска для очень сухой кожи рук помогает быстро смягчить кожу. Желток сырого яйца смешивают со столовой ложкой льняного масла, столовой ложкой меда и соком одного лимона.

Для огрубевшей кожи рук хорошо подходит такой состав: натертая морковка, 1 столовая ложка сметаны и 1 чайная ложка оливкового масла. На 10 минут.

Отлично смягчает шершавую и загрубевшую кожу следующая маска: измельчённые овсяные хлопья (1,5 ст.л.), горячая вода, оливковое масло и глицерин (по 1 ст.л.), сок лимона (1 ч.л.). Сначала смешивают хлопья с водой, потом добавляют остальные компоненты, тщательно перемешивают ещё раз, и на 10-15 минут наносят на руки. Смывают тёплой водой и вытирают мягким полотенцем.

Может хорошо помочь и более простая маска для рук – с молоком. Сначала измельчённые овсяные хлопья смешивают с горячей водой, растирают до густоты сметаны, потом в ёмкость добавляют молоко – так, чтобы можно было опустить туда руки. Держат руки в смеси около 15 минут, потом моют тёплой водой, слегка промокают и наносят питательный крем.

## Фрукты и овощи для рук и ногтей

В составе масок для рук хорошо сочетаются фруктовые и овощные ингредиенты со сметаной, маслом, травами и другими продуктами.

Морковь и лимон натереть на мелкой терке, тщательно перемешайте. Полеченную смесь нанесите на 10 минут и смойте теплой водой. Эта маска отлично укрепляет ногти, разглаживает и отбеливает кожу рук.

Несколько размятых свежих ягод клубники смешивают со сметаной (1 ст.л.) и добавляют немного оливкового масла; наносят смесь на руки на 25 минут и смывают прохладной водой.

Отлично смягчает и питает кожу смесь из молодых кабачков со сметаной. Тёртую мякоть кабачка (2 ст.л.) смешивают со сметаной и измельчёнными овсяными хлопьями (по 2 ч.л.), наносят на 20 минут на руки и смывают холодной водой.

Маска для рук из моркови со сметаной: натереть на мелкой тёрке небольшую морковь, добавить сметану (1 ст.л.) и оливковое масло (1 ч.л.) Маску наносят на руки, прикрывают пергаментной бумагой, надевают варежки и держат 40 минут. Смывают тёплой водой.

В спелых бананах содержится много веществ, оказывающих положительное и омолаживающее влияние на кожу. К каше из спелого банана добавляют немного оливкового масла, тщательно растирают. Кашецу наносят на руки в тёплом виде, на 20 минут, и смывают тёплой водой.



## Смягчающие составы

Очень полезны для смягчения, увлажнения и питания кожи рук маски с творогом. Творог лучше брать жирный, но и обезжиренный тоже подойдёт.

Следующий народный рецепт: надо отжать сок из измельчённой зелени петрушки (1 ч.л.), смешать его с творогом (3 ч.л.) и рыбьим жиром ( $\frac{1}{2}$  ч.л.). Маску наносят на руки на 20 минут и смывают прохладной водой.

Другая творожная маска – с крепким зелёным чаем, цедрой лимона (по 1 ст.л.), оливковым маслом (1 ч.л.). Творога берём 2 ст.л., всё тщательно перемешиваем и на 30 минут ставим в холодильник. Охлаждённую смесь наносим на кожу рук на 20 минут, потом смываем прохладной водой.

## ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ

**Питательная маска с эфирными маслами:** с любым растительным маслом (10 мл) смешивают масла – лаванды, эвкалипта, мяты, чабреца (по 2 капли), добавляют свежий сок алоэ (1 ст.л.) и мёд (1 ч.л.). Смесь наносят на руки, надевают полиэтиленовые перчатки и держат 40 минут. Смывают тёплой водой и наносят питательный крем.

**Маска для рук с мёдом и глицерином:** овсяная мука (1 ч.л.), глицерин и мёд (столько же), тёплая вода (2 ст.л.). Маску наносят на 20-25 минут. Особенно хорошо она помогает при увядающей, згрубевшей и шелушащейся коже рук.

**2 небольших картофелины «в мундире»,** растолочь в пюре, добавив 1 ст.л. молока, и в тёплом виде нанести на руки. Сверху надеть полиэтиленовые перчатки и держать 2-3 часа.

**2 картофелины** растереть с лимонным соком (2 ч.л.), и в тёплом виде нанести смесь на руки толстым слоем. Перчатки надеть на 15 минут, потом смыть смесь тёплой водой и смазать увлажняющим кремом.

**Огрубевшая кожа рук** станет мягче и эластичнее от применения медово-картофельной маски. Картофелину надо взять сырую, натереть её на мелкой тёрке, добавить мёд (1 ч.л.), и немного любого сока овощей или фруктов – моркови, капусты, яблока, апельсина и т.д. Маску используют так, как описано выше.

## Полезные рецепты

Цветки аптечной ромашки залейте 2 стаканами кипятка, остудите до температуры 40-45 градусов и опустите в приготовленный настой руки на 15-20 минут. Затем вытрите руки полотенцем и нанесите питательный крем. Эта ванночка укрепляет ногти, заживляет мелкие ранки.

Увлажняет, обновляет и разглаживает кожу рук скраб с морской солью. Возьмите 1 чайную ложку морской соли, 0,5 чайной ложки меда и эфирное масло лаванды. Смешайте и нанесите на кожу рук на 1-2 минуты. Смойте теплой водой.

Скраб из кофе для рук поможет очистить кожу от ороговевшего слоя клеток и чешуек, а 2-3 капли эфирного масла апельсина окажут эффект ароматерапии. Благодаря данной процедуре улучшается кровоснабжение, и кожа обогащается полезными веществами. Ногти приобретают здоровый вид.

Теплое оливковое масло смешайте с лимонным соком и опустите в полученную смесь кончики пальцев на 10 минут. Эту ванночку рекомендуется делать при ломкости ногтевых пластинок.

Хорошо помогают и ванночки из трав — липового цвета, ромашки или шалфея. Приготовьте травяной отвар на 10 минут, потом сухие руки смажьте питательным кремом.

**Вывод:**

**Существуют множество способов ухода за руками которые оказывают благоприятное и полезное воздействие на кожу рук, а так же создание позитивной атмосферы.**

**Спасибо за внимание!**