

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лебяженская школа-интернат»

СОГЛАСОВАНО:

Представителем работников краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Лебяженская школа-интернат»


_____ В.В. Метихова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Лебяженская школа-интернат»


_____ В.Р. Эбель

**Программа дополнительного образования
социально – бытового направления
кружок**

«Путеводитель красоты»

68 часов. Один год обучения

(Программа для учащихся девочек 4 - 8 классов)

Разработала:

Канзерова Ксения Анатольевна.

педагог дополнительного образования

Лебяжье – 2019

Пояснительная записка.

Данная предметно-ориентированная программа социально – бытового направления предназначена для учащихся девочек 4-8 классов. Программа рассчитана на один год обучения в количестве 68 часов, по 2 часа в неделю.

В человеке важно все – красота внутренняя, духовная и внешняя, привлекательность и обаяние. Поэтому абсолютно нормально и правильно, что каждой девочке, девушке хочется очаровывать своим лицом, фигурой, гордой осанкой. Недаром Антон Павлович Чехов писал: «В человеке все должно быть прекрасно – и лицо, и душа, и одежда, и мысли». Свежее и чистое лицо, блестящие, густые волосы, ухоженные руки и ногти, сияющие радостью жизни глаза – все это может и должно быть достоянием каждой девочки, девушки. Лучше, конечно, начинать ухаживать за собой, своим телом с самых юных лет, чтобы это было каждодневным творчеством, творчеством внешности.

Программа «Путеводитель красоты» направлена на то, чтобы обучить детей, подростков основным приемам правильного ухода за своим телом, кожей, волосами, навыкам косоплетения, на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовки по макияжу.

Содержание программы нацелено на формирование эстетического вкуса в причёске, технике макияжа и маникюра, на приобретение и освоение опыта работы с косметической продукцией.

Цель программы: эстетическое и здоровое развитие обучающегося с помощью правильного пользования предметами и средствами декоративной косметики, подбора средств для ухода за своим телом.

Задачи:

- Пробудить интерес к собственной личности, своему телу, коже
- Научить правильно ухаживать за своей кожей лица, рук, за волосами.
- Научить правильно пользоваться декоративной косметикой, косметическими средствами для маникюра, педикюра
- Научить элементарному массажу лица, рук
- Пробудить интерес к здоровому образу жизни

При составлении программы использованы принципы:

- ✓ доступности материала и последовательности его изложения;
- ✓ связи теории с практикой;
- ✓ индивидуального подхода в условиях коллективной работы.

- ✓ практицизм - применение полученных знаний и умений на практике.

Отличительной особенностью данной программы является комплексное изучение всех этапов ухода за кожей лица, рук и волос, изучение видов макияжа, маникюра, причёски. Занятия помогают подростку изучить себя, понять свои физические изменения, сопровождающие его в этом сложном возрасте. Помогает программа адекватно относиться к себе и своим сверстникам. Программа содержит расширенный теоретический блок по строению собственной кожи и ее типу, уходу за волосами, макияжу и демакияжу, маникюру, педикюру. Также в программе предусмотрено изучение правильного распределения собственного времени, уделено внимание вредным привычкам и отказ от них. Процесс изучения всех разделов проходит в несколько этапов: теория, практика, самостоятельные занятия.

Условия реализации программы. Для проведения занятий есть кабинет с хорошим дневным и искусственным освещением. Оснащен зеркалом. Достаточного количества декоративной косметики, средств для укладки волос (фен, плойка, расчески, бигуди, заколки).

Формы и режим занятий. Наполняемость группы не более 8 человек. Время проведения занятия 2 часа, периодичность – один раз в неделю.

Основной формой работы является кружковая деятельность социально-бытовой направленности. Реализация учебно – воспитательных задач достигается за счет разнообразных форм и методов обучения, таких как: тренинговых методик, игры, беседы.

В организации учебно-воспитательного процесса используются следующие **методы**:

- Практические
- Наглядные
- Словесные

Формой занятий являются: творческие упражнения, практические занятия, самостоятельная работа. Занятие разделено на несколько этапов: 1) тренинг (массаж лица, рук), 2) изучение нового материала (теоретического, стили макияжа, массажи, маникюр и т д), 3) применение нового материала на практике, самостоятельная работа, практика.

Ожидаемые результаты обучения и способы их проверки

В процессе изучения курса программы учащиеся приобретают следующие знания:

- о разных косметических средствах по уходу за кожей лица, рук, тела
- о правилах культуры питания, как фактора, определяющего красоту и здоровье;
- о приемах ухода за кожей и проведении косметических процедур в домашних условиях;
- о правилах ухода за волосами
- готовить отвары, настои, лосьоны и фиточаи.
- пользоваться натуральным богатством средств «зеленой косметики»;
- демонстрировать приобретенные навыки.

На основе перечисленных знаний формируются конкретные умения:

- понимать важность ЗОЖ, соблюдения личной гигиены.
- готовить косметические средства: кремы, лосьоны, бальзамы, скрабы, маски в домашних условиях.
- самостоятельно нанести макияж в соответствии со своим типом лица и особенностями строения лица
- пользоваться техникой элементарного маникюра
- делать простейшие прически и укладки собственных волос
- определять тип кожи и подбирать косметические средства в соответствии с типом кожи
- пользоваться натуральным богатством средств «зеленой косметики».
- ухаживать за кожей лица, глаз, шеи, губ, рук, ног.
- пользоваться натуральными лекарствами от природы и с грядки.
- уметь применять полученные знания в жизненной практике
- демонстрировать приобретенные навыки.

формы контроля:

1. Тестовые, контрольные, срезовые задания (устный опрос, письменный опрос, тестирование).
2. Демонстрационные: организация выставок, конкурсов, соревнований, презентация.
3. Анкетирование.
4. Проект.
5. День творчества в кружках.
6. Индивидуальные карточки с заданиями различного типа.
7. Тематические кроссворды.

8. Домашнее задание на самостоятельное выполнение.

9. Карта индивидуальных достижений.

10. Зачет (экзамен).

Текущий контроль практических навыков осуществляется регулярно по изученным разделам.

Итоговый контроль - проводится в конце учебного года, где отслеживаются уровень освоения образовательной программы, динамика усвоения практических навыков.

Тематическое планирование

№ п/ п	Название темы	В том числе		
		Общее количество часов	Теорети ческие	Практи ческие
1.	Введение. Предмет и задачи кружка (1 час) «Красота и здоровье человека»	1	1	-
2.	Это важно знать в любом возрасте.(3 час)	3	3	
	Здоровый образ жизни.	1	1	
	Вредит ли курение красоте?	1	1	
	Как вы спите. «Совы» и «Жаворонки», или природа биологических ритмов.	1	1	
3.	Культура питания, как фактор, определяющий красоту и здоровье человека»	5	3	2
	Зачем нужны овощи и фрукты	2	1	1
	Здоровое питание. Овощи в питании человека. Разнообразие овощей на нашем столе	2	1	1
	Что такое диета? лечебное питание или диетотерапия.	1	1	
4.	Экология питания	3	2	1
	Что мы едим?	2	1	1
	Пища, как источник энергии	1	1	
5.	Мед и пчёлы	2	1	1
	Мед исцеляющий.	1	1	
	Пчелиная косметика.	1		1
6.	Алкоголизм, табакокурение, наркомания - болезни химической зависимости.	3	3	
	Губительная сигарета.	1	1	
	Влияние алкоголя на организм человека.	1	1	
	Вредным привычкам - нет!	1	1	
7.	Кожа - зеркало здоровья.	24	8	16
	Введение в косметологию. История косметологии.	1	1	
	Лицо - зеркало души.	2	1	1

	Уход за кожей. Типы кожи. Макияж. Демакияж.	4	1	3
	Глаза - зеркало души.	2	1	1
	Нежные губы.	2	1	1
	Позаботься о руках. Маникюр.	3	1	2
	Оправа красоты, или о волосах. Косоплетение.	6	1	5
	Выбор косметических средств.	3	1	2
	Четыре времени года и кожа	1		1
8.	Зеленая косметика	9	3	6
	Фрукты и ягоды в косметологии	3	1	2
	Косметические средства на грядках.	3	1	2
	«Бабушкины рецепты».	3	1	2
9.	Косметика из сада — огорода от А до Я.	13	5	8
	Травяные настои.	3	1	2
	Лед на все случаи жизни.	2	1	1
	Маски. Бальзамы. Скрабы, Кремы.	2	1	1
	Приготовление в домашних условиях, масок для жирной, сухой, нормальной, проблемной кожи.	4	1	3
	Лекарственные растения, их применение в фитотерапии.	2	1	1
10.	Лекарство из природы.	5	2	3
	Правила заготовки, сушки и хранения лекарственного сырья	2	1	1
	Состав и применение витаминных чаев.	3	1	2
11.	Подведение итогов Красота для здоровья, или здоровье для красоты	1	-	1
	Итого	68 часов	31	37

Содержание программы.

1.Введение (1ч.)

Общее знакомство с организмом человека. Понятие о здоровье, здоровом образе жизни, культуре здоровья. Беседа

Демонстрация

1. Видеофильм "Общее знакомство с организмом человека".

2.Это важно знать в любом возрасте(3ч.).

Здоровый образ жизни. Вредит ли курение красоте

Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек.

Анкетирование Выявление склонностей учащихся к вредным привычкам.

Как вы спите?

- . Практическая работа «Совы или жаворонки?» *Анкетирование*

3.Культура питания, как фактор, определяющий красоту и здоровье человека» (5 часов)

Зачем нужны овощи и фрукты

Десять главных фруктов и овощей. Что нужно знать, чтобы овощи и фрукты приносили нам пользу? Обеспечим свой организм нужными витаминами и микроэлементами. Семь правил домашней диетологии.

Анкетирование: Как вы питаетесь? Правильно ли вы питаетесь?

Здоровое питание

Питание и здоровье. Значение правильного питания. Режим питания школьников. Красота на тарелке. Полезные советы здорового питания. Раздельное питание. Диета. Примеры диет и их краткий анализ.

4.Экология питания (3 ч.)

Что мы едим? Состав пищи. Рациональное питание. Питательные вещества и добавки. Соотношение питательных веществ в продуктах. Группы продуктов по основному питательному веществу.

Пища как источник энергии

Значение белков, жиров, углеводов в детском питании. Предупреждение гиповитаминозов у детей.

5.Мед и пчёлы (2 ч.)

Изучить продукты пчеловодства. Лечебные свойства продуктов пчеловодства. Познакомиться с народными рецептами пчеловодческой продукции и их применением.

6.Алкоголизм, табакокурение, наркомания - болезни химической зависимости (3 ч.)

Вред алкоголя, причины, приводящие к алкоголизму, профилактика и борьба с алкоголизмом. Подросток и алкоголь. Влияние на организм.

Курение Пропаганда здорового образа жизни.

7.Кожа - зеркало здоровья(24 ч.)

Введение в косметологию. История косметологии. Косметология – наука об искусстве делать здоровым и красивым человеческое лицо и тело.. Связь косметологии с медициной , биологией, гигиеной

Лицо - зеркало души.

Тип кожи лица и её состояние. Какой водой нужно умываться. Уход за кожей лица. Кожные линии. Способы очистки лица. Мыло. Как делать пилинг. Маска для пилинга..

Практическая работа. Определение типа кожи лица и её состояние

Уход за кожей.

Нормальная, сухая, жирная кожа. Кожа смешанного типа. Некоторые дефекты кожи. Юношеские прыщи. Как от них избавиться? Веснушки. Бородавки. Как очистить кожу? Как увлажнять кожу. Как сделать маску? Для каждого лица своя маска! Несколько слов о закаливании. Закаливание воздухом, солнцем и водой. Гигиена одежды. Гигиена и мода.

Викторина Кожа - зеркало здоровья

Лабораторные работы:

1. Изучение моющих свойств мыла.
2. Определение типов кожи на разных участках лица и тела.

Демонстрация Видеофильм "Кожа". Практическая работа. Приготовление масок для жирной, сухой. Нормальной и проблемной кожи.

Глаза - зеркало души

Как заботиться о своих глазах? Раздражение глаз. Причины раздражения глаз. Уход за бровями и ресницами. Гимнастика для глаз. Зрение и компьютер. Упражнения для расслабления глазных мышц после работы за компьютером. Очки.

Нежные губы

Губы – показатель общего состояния здоровья человека. Профилактический уход за губами. Вредные привычки для губ. Советы по уходу и защите губ.

Мастер – класс. Губная помада и мастерство её нанесения.

Правила ухода за шеей

Сохраним шею красивой. Плохой вид шеи – результат дурных привычек. Очистка и питание кожи шеи. Гимнастические упражнения для области овала лица против двойного подбородка.

Позаботься о руках

Как ухаживать за руками? Что делать, чтобы кожа на руках не трескалась и не пересыхала? Как ухаживать за ногтями? Изменения формы, конфигурации, окраски ногтей могут многое рассказать о состоянии здоровья. *Экскурсия* в косметологический кабинет с целью знакомства с применением косметических средств для рук и правильном выполнении маникюра.

Весь мир у ваших ног.

Уход за ногами. Потливость ног. Плоскостопие, потертости, мозоли. Косметические процедуры для ног. Профилактика плоскостопия. Отдых для ступней. Гимнастические упражнения для ног. Гигиена обуви. Для чего нужна сменная обувь? Некоторые заболевания ног: отек, потливость, варикозное расширение вен. Ванны, педикюр. Массаж ног. Эпиляция и методы эпиляции.

Практическая работа Выявление плоскостопия.

Оправа красоты, или о волосах

Как ухаживать за волосами? Как выглядят здоровые волосы, правильный уход за волосами. Ежедневный уход. Как мыть волосы? Как ополаскивать волосы? Как сушить волосы? Сухие и жирные волосы. Выпадение волос. Изменение цвета волос: окраска и обесцвечивание. *Практическая работа.* Виды причесок. Плетение кос. Как выглядят здоровые волосы, правильный уход за волосами.

Подбор прически, типы причесок, подбор причесок по типу лица. Коррекция формы лица при помощи прически.

Выбор косметических средств

Особенности воздействия косметических средств. Ингредиенты, входящие в состав косметических средств. Кожа и биологические часы. «Красивые советы»

Практическая работа. Индивидуальный выбор косметических средств с учетом типа и состояния кожи.

Четыре времени года и кожа

Практическое занятие. Состояние рекомендаций по уходу за кожей в зимнее. Осеннее, летнее и весеннее время года.

8. Зеленая косметика. (9 ч.)

Натуральные продукты, разнообразные и эффективные соединения, созданные природой. Лекарственные травы и косметика. Фрукты и ягоды в косметологии. Косметические средства на грядках. «Бабушкины рецепты».

Практическая работа. Приготовление очищающих и отбеливающих средств для ухода за кожей лица в домашних условиях.

9. Косметика из сада — огорода от А до Я (13ч.)

Правила приготовления травяных настоев, цветочных вод (гвоздика, роза, лаванда) для лица. С различными типами кожи. Приготовление масок, бальзамов, скрабов, кремов в домашних условиях. *Практическая работа.* Приготовление крема из лепестков роз. *Практическая работа.* Сохраним молодость и красоту. Комплексная гимнастика для придания упругости кожи лица и шеи.

Реферативная конференция «Лекарственные растения в народной и научной медицине»

10. Лекарство из природы (5 ч.)

Приготовление лекарственных препаратов из растительного сырья. Настои и отвары – водные извлечения из лекарственного сырья. Приготовление их из листьев, цветов, трав; отваров – из грубых частей растений – корней, коры, корневища. Дикорастущие плоды и ягоды нашей местности, их применение. Состав и применение витаминных чаев. Приготовление лекарственных препаратов из растительного сырья.

Сбор, обработка, хранение лекарственных растений. *Практическая работа* «Сбор и первичная обработка лекарственных растений», *Практическая работа* «Полная обработка и закладка на хранение лекарственных растений»

Действующие вещества лекарственных растений; алкалоиды, гликозиды, фитонциды. *Экскурсия в природу* с целью ознакомления с дикорастущими плодами и ягодами данной местности. Правила заготовки, сушки и хранения лекарственного сырья. Реферативная конференция «Лекарственные растения в народной и научной медицине»

Состав и применение витаминных чаев.

Чай № 1. Плоды шиповника – 1 часть. Плоды рябины – 1 часть.

Столовую ложку смеси на 2 стакана кипятка, прокипятить 10 минут, оставить на 4 часа в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте, процедить через марлю и добавить сахар по вкусу.

Пить по ½ стакана 2-3 раза в день.

Чай № 2. Плоды шиповника – 1 часть. Плоды черной смородины – 1 часть.

2 чайные ложки сбора на 2 стакана кипятка, настоять час, процедить через марлю, добавить сахар по вкусу и пить по ½ стакана 3-4 раза в день.

Чай № 3. Плоды шиповника – 1 часть. Плоды черной малины – 1 часть.

Столовую ложку смеси на стакан кипятка, прокипятить 5-10 минут, настоять 2-3 часа и процедить через марлю. Применять по столовой ложке 2-3 раза в день.

Чай № 4. Плоды шиповника – 3 части. Ягоды брусники – 1 часть. Листья крапивы – 3 части.

Готовить и использовать, как чай № 1.

Чай № 5. Плоды шиповника – 1 часть. Листья малины – 1 часть. Листья черной смородины – 1 часть. Листья брусники – 1 часть.

2 столовые ложки смеси на стакан кипятка, прокипятить 10 минут, остудить, процедить через марлю и принимать по ½ стакана или по 1/3 стакана при авитаминозах и гиповитаминозах.

Биография чая. Производство. Технология переработки. *Практическая работа* «Чайная церемония». Приобретение и хранение чая. Химический состав чайных листьев. О пользе употребления чая.

Практическая работа «Чайная косметология».

11. Подведение итогов- 1 ч

Методическое обеспечение образовательного процесса

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Форму занятий можно определить как самостоятельную и групповую деятельность обучающихся.

На занятиях учащиеся знакомятся с выбором косметических средств, различными видами и стилями макияжа и маникюра, с прическами для разной длины волос, с применением «зелёной косметики» для ухода за кожей. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности.

Важным условием придания проблемного характера является подбор материала для изучения.

При всей важности освоения теоретических знаний следует учитывать, что они являются средством для достижения главной цели обучения, основой для практических занятий.

В значительной мере интерес формируется под влиянием различных эстетических, художественных впечатлений. Поэтому важной задачей педагога остается консультирование обучающегося, содействие в ознакомлении с техникой макияжа и косметологии.

Список литературы

1. Аникеева, Л.Ш. Девочка, девушка, женщина [Текст]: / Современная энциклопедия.- М.:ООО «Мир книги», 2004. – 480 с.
2. Гаврилова, А.С., Шанина, С.А., Шнуровозова, Т.В. Маникюр и педикюр [Текст]: / .- М.:ООО ТД «Издательство Мир книги», 2009.- 224с.: ил.; цв. вкл. 8 с.

3. Домашняя энциклопедия. Серия журналов. Все о доме, даче, семье, здоровье, красоте. 1998.- №1,2,4,5,6.
4. Женские прически [Текст] / сост. Е. Назарова.- М.: Мой мир, 2008.- 256 с.: ил.
5. Энциклопедия этикета. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2004. – 640с.:ил.
6. «Для вас, девочки»,М.:АСТ, Мн.: Харвест, 2005.-208с
7. Ауреден Линда «Советы косметолога и стилиста».\Пер. с нем. Е. Пилишек.-М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999.-464с.
8. Ольга Гордиас «Макияж»- М.: Эксмо, 2008.- 64с.
9. “Энциклопедия парикмахерского искусства» Автор -составитель И.Ю. Аникина.- М.: Веге, 1999. - 544с.