

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Жарковский Дом детского творчества»

Рассмотрена
на заседании педагогического
совета
Протокол № 01 от 02.09.16

Утверждено
приказом директора МОУДО
«Жарковский Дом детского творчества»
№ 22 от 02.09.16
Е.П.Гренкова



Общеразвивающая программа

«Красота и стиль»

Возраст учащихся -14 -17лет

Срок реализации программы 1 год

Гренкова Елена Павловна
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория

Пояснительная записка.

В настоящее время появилась большая потребность в специальности – "визажист-стилист" (от французского слова – visage – лицо). Визажист-стилист – это специалист по созданию художественного образа заказчика с использованием средств макияжа. мода постоянно меняется, поэтому при наложении макияжа, визажист обязан учитывать не только индивидуальность человека, но и отражать направления моды, подчеркивая его общий стиль – манеру одеваться и держать себя в обществе. Работа над созданием образа требует соответствующей подготовки, поэтому необходимо знать основы косметологии, и уметь создавать имидж человека.

Составлена программа на авторском материале с учетом педагогических идей и целей, идущих от потребителя: учащихся и родителей, с учетом учебного плана МОУДО «Жарковский Дом детского творчества»

Программа способствует развитию интереса учащихся к профессиям косметолога, визажиста, и имеет направленность на приобретение опыта ухода за своей внешностью. Курс даёт возможность закрепить на практике все представленные теоретические темы программы, что существенно влияет на восприятие и усвоение материала учащимися.

Направленность программы «Красота и стиль» художественно-эстетическая

Программа данного направления ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, парикмахерском искусстве, нанесение декоративного макияжа. Программа рассчитана на 136 часов, по 4 часа в неделю в течение года, при наличии в группе не более 12 человек.

Программа поможет учащимся заботиться о своем здоровье, соблюдать правила личной гигиены, правильно организовать свой труд и отдых. Формирует у воспитанников художественный вкус. Создавая неповторимые образы, причёски, дети имеют возможность проявить творчество.

Программа содержит не только теоретические сведения, но и практические рекомендации, советы, комплексы гимнастических упражнений и процедур по уходу за кожей, волосами, ногтями, глазами, зубами. Отдельная тема посвящена влиянию вредных привычек на здоровье подростка, так как школьный возраст – период приобщения многих детей к табаку, алкоголю, наркотикам. Особое внимание в программе уделяется сохранению красоты и здоровья.

Цель программы:

Формировать мотивацию здорового образа жизни, индивидуального способа физического самосовершенствования, самоконтроля и программирования своей деятельности по укреплению здоровья.

Способствовать формированию представления о профессиях, связанных с созданием имиджа человека: визажиста, косметолога.

Ознакомить с основными приемами по уходу за кожей лица и правилами наложения макияжа.

Задачи:

1. Сформировать систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
2. Дать теоретические знания по предмету «Визаж-секреты красоты» и обучить основным практическим навыкам и приемам выполнения макияжа и причесок.
3. дать первоначальные знания по теории, типам и психологии цвета (цветометрии), видам макияжа с использованием изобразительных и технических средств;
4. способствовать развитию практических умений наложения макияжа;
5. Воспитывать аккуратность, ответственность, терпеливость, умение преодолевать трудности.
6. способствовать формированию умений самостоятельно разрабатывать новые виды стилей Визаж с учетом последних технологий в этой области.
7. Развивать художественный вкус в данной области знания

Отличительной особенностью предлагаемой программой от уже существующих программ является теоретические идеи.

Проанализировав программы по окружающему миру, (авторы: А. А.Плешаков, О. Т. Поглазова, В. Д. Шилин, Н. Ф. Виноградова,), физической культуры (авторы: В. М. Качашкин, А. А. Гугин,) ОБЖ (авторы: А. А. Усачёв, А. И. Березин), в которых закладываются знания в области здоровья, мной разработан данный курс таким образом, чтобы он позволял дополнять их и расширять представления детей о красоте с позиции здоровьесбережения. В программе используется большое количество практических часов (на которых учащиеся выполняют макияж, делают прически, выполняют упражнения по сохранению здоровья), игровых технологий тем самым делая занятия интересными и разнообразными. Проводятся конкурсы с демонстрацией причесок и макияжа, а также создание определенного образа.

В программе соединены такие разделы как: парикмахерское искусство, косметология и здоровье. Важным аспектом оздоровления учебного процесса является использование в нём активных форм обучения организации игровой деятельности. Наиболее приемлемая форма работы с детьми – лекции и беседы о здоровьесбережении, о духовно-нравственных ценностях, а также формы активного отдыха вместе с детьми.

Результаты реализации программы

Программа позволяет учащимся более глубоко освоить знания о себе и о красоте. Занятия имеют практико-теоретическую направленность, где воспитанники узнают о правильности пользования косметикой, приобретают навыки выполнения причесок в домашних условиях. Самостоятельно могут поддерживать красоту и здоровье своего тела и создать свой имидж. Получают основы парикмахерского искусства, правильного ухода за волосами, кожей, телом, а также опыт общения со сверстниками. Все полученные знания воспитанники закрепляют на практике, обслуживая своих друзей и самого себя, а также учувствуют в конкурсах и выставках.

Программа реализуется путем проведения занятий с детьми, продолжительность которых составляет два академических часа (45 мин.), два раза в неделю.

Для реализации содержание программы используются методы обучения и воспитания:

1. Словесные: рассказ, беседа, объяснения.
2. Наглядные: показ фотографий, журналов, демонстрация элементов работ, примеры.
3. Практические упражнения
4. Аналитические: наблюдение, сравнение, самоконтроль, опрос.
5. Стимулирующие: поощрение, награждение, участие в конкурсах
6. Проблемно- творческий.

По данному курсу обучения используются такие формы как:

1. Индивидуальная работа
2. Коллективная работа
3. Конкурсы на закрепление полученных знаний.
4. Парная работа
5. Игровые технологии

Ведущие формы организации обучения:

Учебные занятия (комбинированные и практические) проводятся в форме эвристической беседы-диалога, деловой игры, урока-практикума.

Отбор теоретического материала идет по принципу от общего к частному, освоение практических навыков от простого к сложному.

В ходе реализации данного учебного курса у подростков должна укрепиться мотивация здорового образа жизни, должна сформироваться потребность гигиенического поведения.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Учащиеся должны уметь:

1. Правильно пользоваться всеми необходимыми инструментами (ножницы, расчески, шпильки, невидимки, фен., лак.), соблюдая технику безопасности.
2. Уметь составить эскиз фантазийного образа.
3. Выполнять разнообразные прически.
4. Давать характеристику типам кожи и ухаживать за кожей;
5. Правильно ухаживать за телом, волосами.
6. Разбираться в косметических средствах.
7. Выполнять различные виды макияжа.
8. Принимать участие в конкурсах.
9. Выполнять упражнения по сохранению здоровья.
10. Правильно подбирать цветовую гамму в зависимости от типа человека.

В дальнейшем, получив знания, умения и навыки, ребенок может попробовать свои силы в профессии визажиста.

Учащиеся должны знать:

1. виды очищения кожи, способы ухода за кожей лица;
2. способы коррекции лица с помощью декоративной косметики.

3. Основные типы волос и кожи.
4. Этапы создания прически.
5. Правила ухода за телом.
6. Способы сохранения здоровья.
7. Влияние алкоголя, наркотиков и табака на организм человека.
8. Макияж и его виды.

Материально техническая база

Для организации и осуществления педагогического процесса по данной программе необходима определенная материально техническая база. Рабочие места оборудованы электрическими розетками, освещением. Набором инструментов (ножницы, щипцы, плойка, фен, расчески, бигуди, заколки, зажимы, декоративная косметика). Методическое обеспечение учебного процесса достигается за счет богатого дидактического материала, накопленного по всем разделам программы:

Наглядный материал- эскизы, альбомы, фотографии

Раздаточный материал- карточки , тесты, технологические карты

Информационно-методический материал- журналы, учебники

Диагностический материал: карточки с заданиями, тесты, анкеты

Игровые технологии активизируют учебный процесс. По программе разработаны:

Игры здоровьесберегающие: « Исправь осанку» « Дрессированный кузнечик»

Игра на формирование познавательных навыков. «Отгадай слово» «Слова наоборот»

Проведение конференций по темам: Музыка лечит. Аромо – и арттерапия. Никотин, алкоголь и наркотики – грозные враги красоты. Значение белков, жиров, углеводов в питании подростков.

Проведение экскурсий по темам: Выбор косметических средств. Духи и дезодоранты.

Проведение конкурса «Визажиста».

Программа обеспечена контролирующими материалами, которые предлагаются в виде входящего, промежуточного и итогового контроля. Материалы разработаны в форме тестов и вопросов для входящего, игр, кроссвордов, конкурсов для промежуточного и практических заданий, показов и конкурса для итогового контроля

Программа формирования универсальных учебных действий

Программа формирования универсальных учебных действий конкретизирует требования программы к личностным и метапредметным результатам освоения образовательной программы дополнительного образования, дополняет и служит основой определения содержания учебно-тематического плана программы формирования предметных навыков.

Виды универсальных учебных действий

Регулятивные универсальные учебные действия

- С помощью педагога учиться определять и формулировать цель деятельности на занятии;
- Учиться готовить рабочее место, с помощью педагога отбирать наиболее подходящие для выполнения задания материалы и инструменты и выполнять практическую работу по предложенному педагогом плану с опорой на образцы, рисунки, схемы;
- С помощью педагога объяснять выбор наиболее подходящих для выполнения задания материалов и инструментов;
- Учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.
- Умение контролировать свою деятельность
- Умение придумывать новое в деятельности

Познавательные универсальные учебные действия

- Развитие ММР (мелкая моторика рук) путем наблюдения через манипуляции предметами;
- Ориентироваться в выбранных материалах и инструментах;
- Умение использовать наглядные модели (эскизы, схемы, планы) отражающие пространственное расположение предметов или отношений между предметами или их частями путем наблюдения
- Делать выводы о результате совместной работы всей группы.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- Учиться слушать и слышать педагога и учащихся;
- Учиться выполнять предложенную работу в паре.
- Эмоционально позитивно относиться к процессу сотрудничества
- Уважительно относиться к позициям других

Личностные универсальные учебные действия

Умение видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем;

Умение ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «настоящий друг».

Уважение к своему народу, к своей родине.

Освоение личностного смысла учения, желания учиться.

Умение оценить жизненные ситуации и поступки с точки зрения общечеловеческих норм.

Воспитание нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

Умение заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, знать и применять правила личной гигиены

Содержание программы.

Введение в программу.(2)

Знакомство с режимом работы, планом учебного года. Техника безопасности.

Правильное питание- залог здоровья.(2)

Лечебное питание при излишней худобе. Рациональное питание. Раздельное питание- принципы, достоинства и недостатки.. Роль витаминов, минеральных веществ в питании, связь их с состоянием здоровья. Значение белков, жиров, углеводов в питании подростков. Как следить за своим весом. Сочетание продуктов.

Уход за кожей.(2)

Виды кожи. Типы кожи. Функции кожи . Цвет кожи. Цветовые типы внешности. Цветометрия – теория о типах и психологии цвета. Четыре типа женской внешности: “зима, лето, осень, весна”. Цветовая гамма каждого типа.

Практическая работа: выполнение маски для лица. “Определение типа кожи”, “Определение типа внешности по цветометрии”.

Уход за кожей лица. Виды очищения кожи. Демакияж, умывание, водные компрессы паровая баня, водный массаж, пилинг. Маски – как питательное и лечебное средство по уходу за кожей.

Практическая работа: “Демакияж”

Волосы, изготовление прически (2)

Строение волос Типы волос и уход за волосами. Народные средства от выпадения волос. Определение типа волос. Маски для волос. Этапы создания причесок. Виды укладок феном. Виды причесок (нарядная, деловая, подростковая,) Коррекция формы лица с помощью прически

Практическая работа: Определение типа волос выполнение прически .

Макияж.(4)

Профессиональная палитра. Инструменты и средства декоративной косметики. стратегия и тактика гармонизации лица. Виды макияжа.. Технические приемы выполнения макияжа

Практическая работа: выполнение простого макияжа

Моделирование лица Скрытие недостатков лица с помощью макияжа. Брови. корректировка лица с помощью бровей. Макияж для глаз. Коррекция формы глаз макияжем. Секреты макияжа. Изменение черт лица.

Практическая работа: выполнение макияжа (дневного, вечернего, авангардного, коррекционного) “Коррекция лица”.

Уход за телом.(118)

Что такое осанка осанка. Летящая походка. Стройные ноги. Упражнения для уменьшения веса и создание идеальной фигуры. Красивая походка. Комплекс упражнений для позвоночника. Как правильно сидеть, ходить, стоять, лежать, носить тяжести. Гимнастика при сколиозе.

Стройные ноги. Варикозное расширение вен. Обморожение ног. Плоскостопие, потертости, мозоли. Профилактика болезней. Гимнастика для ног. . Выбираем обувь

Основные правила ухода за руками. Защита рук во время работы. Предупреждение обморожений. Уход за ногтями. Гимнастика для рук.

Танец, как средство улучшения осанки, походки, профилактики проблем с позвоночником.

Практическая работа: Работа на станке хореографическом, упражнения на гимнастическом ковре, упражнения в домашних условиях, упражнения с обручем и мячом. Танцевальные упражнения.

Ногтевой дизайн.(2)

Уход за руками и ногтями. Маникюр. История маникюра. Ремонт ногтя. Дизайн ногтя. Техника ногтевого дизайна. Уход за ногами. Педикюр. Украшение для ног.

Практическая работа: выполнение маникюра, педикюра. Художественное оформление ногтей.

Никотин, алкоголь и наркотики – грозные враги красоты. (2)

Почему люди курят Как действует никотин на организм. Курение или здоровье. Как бросить курить. Почему люди пьют. С чего начинается пьянство. Стадии и формы опьянения и алкоголизма. Алкоголь и развивающийся организм. Смертоносный «союз» алкоголя и табака. О вреде наркотиков для организма человека.

Возрастные периоды и сопутствующие проблемы.(1)

Влияние гормонов на организм девушки. Помоги себе сам.

Ваш образ.(1)

Секреты моделей. Имидж.

Практическая работа: создание своего имиджа.

Учебно- тематический план.

№	Наименование темы	Всего часов	Теор. Час.	Прак. Час.
Раздел 1. Подготовительный этап работы		2		
1	Знакомство с режимом работы, планом учебного года. Техника безопасности.		2	
Раздел 2. Правильное питание.		2		
1	Рациональное питание. Раздельное питание. Как следить за своим весом. Лечебное питание при избыточной худобе	1	1	
2	Роль витаминов, минеральных веществ в питании, связь их с состоянием здоровья. Значение белков, жиров, углеводов в питании подростков.	1	1	
Раздел 3. Уход за кожей.		2		
1	Виды кожи. Типы кожи. Функции кожи . Уход за кожей лица.	1	1	
4	Виды очищения кожи. Демакияж, умывание, водные компрессы паровая баня, водный массаж, пилинг. Маски – как питательное и лечебное средство по уходу за кожей.	1	1	
Раздел 4. Волосы.		2		
1	Строение волос. Типы волос и уход за волосами. Определение типа волос. Маски для волос.	1	1	
3	Этапы создания причесок. Виды укладок феном. Коррекция формы лица с помощью прически	1		1
Раздел 5. Макияж.		4		
1	Виды макияжа. Типы и цвет лица. Профессиональная палитра. Инструменты и средства декоративной косметики	1	1	
6	Стратегия и тактика гармонизации лица. Виды макияжа.. Технические приемы выполнения макияжа	3	1	2

	Моделирование лица Скрытие недостатков лица с помощью макияжа.			
Раздел 6. Уход за телом.		118		
	Массаж и гимнастика лица. Основные приемы массажа. Самомассаж. Гимнастика для лица.	2	1	1
	Королевская осанка Что такое осанка. Летящая походка. Стройные ноги. Комплекс упражнений для позвоночника. Как правильно сидеть, ходить, стоять, лежать, носить тяжести.	8	1	7
	Уход за ногами. Стройные ноги. Варикозное расширение вен. Обморожение ног. Плоскостопие, потертости, мозоли. Профилактика болезней. Гимнастика для ног. Выбираем обувь	18	2	16
	Уход за руками. Основные правила ухода за руками. Защита рук во время работы. Предупреждение обморожений. Уход за ногтями. Гимнастика для рук.	8	1	7
	Работа на хореографическом станке в целях достижения хорошей фигуры, осанки.	32	4	28
	Работа над пластикой тела и растяжкой	20	2	18
	Танец, как средство стройной фигуры, хорошей осанки, самовыражения, поднятие самооценки.	30	4	26
Раздел 7. Ногтевой дизайн.		2		
	Уход за руками и ногтями. Маникюр. История маникюра. Ремонт ногтя. Дизайн ногтя.	2	1	1
Раздел 9. Никотин, алкоголь и наркотики – грозные враги красоты.		2		
1	Почему люди курят Как действует никотин на организм. Курение или здоровье. Как бросить курить. Почему люди пьют. Смертоносный «союз» акоголя и табака.	1	2	
	О вреде наркотиков для организма человека	1	2	
Раздел14.Возрастные периоды и сопутствующие проблемы.		1		
	Влияние гормонов на организм девушки. Помогите себе сам.	1	1	
Раздел 15. Ваш образ.		1		
	Секреты моделей. Имидж.	1	1	

Итого:

Нормативно-правовая база

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступ. в силу с 01.01.2014).

2. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844).

3. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) СанПиН 2.4.4.1251-03 (Утверждены Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации Г.Г. Онищенко 01.04.2003).

4. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 №30468)

Литература, рекомендованная для педагога.

Абдулина А.С. Жизнь без лекарств. – Красноярск, 1985.

Дацковский Б.М. Растения и косметика. – Пермь, 1990.

Заготова С.Н. Валеология. Справочник школьника - Донецк, 1998.

Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. – СП б.: Акцидент, 1998.

Зайцев Г.К. Школьная валеология. – СП б.: Акцидент, 2001.

Зинец И.И. Здоровье и питание. - Пермь, 1991 г.

Кудашева В.А. Чудесная диета, или как стать стройными. – М.: Просвещение, 1991

Коростелев Н.Б. От Я до Я. Детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987.

Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. – Пермь, 1998.

Татарникова Л.Г. Валеология подростка. – СП б.: Петроградский и К., 1996.

Чайковский А.М., Шенкман С.Б. Искусство быть здоровым. – М.: Физкультура и спорт,

Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – М.: Просвещение, 1986.

Ярошевская Б. Труд и красота. – М.: Профиздат, 1986.