

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования «Центр Гранит»  
городского округа Тольятти

Принята  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от "31" августа 2020 г



Утверждаю  
Директор  
МБОУДО «Центр Гранит»  
П.А. Завьялов  
августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Секреты моего имиджа»  
социально-педагогической направленности  
Срок реализации 2 года  
Возраст учащихся 10-17 лет

Составитель:  
Кошелева Т.Т. педагог  
дополнительного образования

Тольятти- 2020

## Содержание

Пояснительная записка.....	4
Учебно-тематический план.....	9
Содержание программы.....	11
Методическое обеспечение программы.....	14
Список литературы.....	15

## **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «Секреты моего имиджа» по содержательной, тематической направленности является социально-педагогической; по форме организации групповой; по времени реализации годичной.

Программа «Секреты моего имиджа» содержит практические и теоретические материалы и направлена на изучение техники макияжа, маникюра, педикюра, причесок и стрижек для волос, эстетического вкуса во внешнем виде. Программа может быть использована педагогами дополнительного образования.

Программа «Секреты моего имиджа» предназначена для старшеклассников, учащихся 10-17 лет и направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовке по макияжу и внешнего стиля обучающихся.

Содержание программы нацелено на формирование эстетического вкуса в одежде, причёске; технике макияжа и маникюра и педикюра, на приобщение обучающихся к правильному эстетическому взгляду к современной моде и освоение опыта работы с косметической декоративной продукцией. Содержание программы расширяет представления обучающихся о современной моде в одежде, макияже стилей причёсок, знакомит с техникой нанесения разного по направлению и стилю макияжа, разными причёсками, маникюром и педикюром.

### **Актуальность.**

В современном мире подростка макияж и стиль одежды стоит на первом месте, девочки очень рано начинают пользоваться декоративной косметикой и при отсутствии знаний и технических навыков пользуются косметической продукцией безвкусно, а иногда и во вред своему здоровью.

Элегантность означает не только красоту. Элегантность – это также и чувство меры. Все должно подбираться с учетом особенностей фигуры, возраста, обстановки. Элегантность – это также и подчеркивание

собственной индивидуальности, ведь внешний вид (от одежды до аксессуаров), прежде всего, проявление внутреннего мира. Внешность всегда находится в неразрывном единстве с натурой человека, его манерами, осанкой, походкой, жестами, позами. Привлекательно выглядеть – наука, требующая огромного труда, наблюдательность, старание. Но, изучив ее, можно достигнуть величайших вершин, определенные усилия непременно дадут результат. Но есть еще один элемент, без которого не может быть достигнута вершина человеческого идеала – привлекательность и внутреннее обаяние.

Неповторимый внешний облик – это сочетание многих компонентов: цвет лица, ухоженная кожа, уложенные волосы, макияж и одежда. Но одна неверно подобранная деталь может испортить, перечеркнуть все впечатление.

Это может быть неправильно подобранный цвет в одежде или сочетание цветов, неухоженные волосы, вызывающий макияж или, наоборот, полное его отсутствие. Чтобы создать приятное о себе впечатление, прежде всего, нужно знать особенности своей фигуры, тип кожи, волос и, конечно же, свой тип внешности. Но, кроме того, следует знать и правила хорошего тона, которые могут подсказать, что, как, в какой степени следует подчеркнуть в своей внешности.

**Педагогическая целесообразность.** Шести модульная разработанная программа «Секреты моего имиджа» направлена на изучение личностных особенностей обучающихся и формирование реалистического самовосприятия, ознакомление с миром моды, с техникой макияжа и демакияжа, маникюра. Формирование эстетического вкуса в одежде.

**Цель** программы: эстетическое, культурное, художественное и здоровое развитие обучающегося с помощью правильного пользования предметами и средствами декоративной косметики, подбора эстетически, оздоровительно правильного гардероба.

### **Задачи:**

- Пробудить интерес к собственной личности, своему телу, коже;
- Формирование раскованного, общительного человека, умеющего адекватно относиться к себе
- Научить правильно ухаживать за своей кожей лица, рук, ног. За своими волосами.
- Научить правильно пользоваться декоративной косметикой, косметическими средствами для маникюра, педикюра
- Научить элементарному массажу лица, рук, ног.
- Формирование эстетического вкуса в одежде
- Пробудить интерес к здоровому образу жизни

**Отличительной особенностью данной программы является** комплексное модульное изучение всех этапов создания собственного стиля от самого элементарного: ухода за кожей лица, рук и волос до изучения видов макияжа, маникюра, прически и гардероба. Что позволяет в последствии индивидуально, с учетом все особенностей подростка подобрать его собственный стиль. Кроме того, занятия помогают подростку изучить себя, свое духовное содержание, 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, стилям одежды. Также в программе предусмотрено изучение правильного распределения собственного времени, а также уделено внимание вредным привычкам и отказ от них. Процесс изучения всех разделов проходит в несколько этапов: тренинг, теория,

**Условия реализации программы.** Для проведения занятий необходим кабинет, с хорошим освещением, оснащение зеркалами. Достаточного количества декоративной косметики и средствами для укладки волос (фен, плойка, расчески, бигуди, заколки).

**Формы и режим занятий.** Наполняемость группы не более 15 человек, 10-17 лет. Время проведения занятия 3 часа. Принцип набора обучающихся в группы – свободный, срок освоения программы 2 года.

Основной формой работы является досуговая деятельность. 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:**

- Практический (тренинг, упражнения)
- Наглядные
- Словесные (дискуссия, мозговая атака)

**Формой** занятий являются: тренинг, 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.
- 4) групповая форма - рассчитана на всех обучающихся данного объединения,
- 5) индивидуальная форма.

Программой предусмотрены следующие формы занятий: учебное занятие, занятие закрепление, занятие - зачет, занятие – конкурс.

Современные образовательные технологии

- Здоровье сберегающие технологии:
- педагогом пропагандируется здоровый образ жизни;
- информационные технологии;
- компетентностно - ориентированные;

Для достижения поставленной в программе цели и получения ожидаемого результата используются различные методы:

1. Метод стимулирования и мотивации:
  - метод формирования интереса к учению,

## 2. Методы организации и осуществления учебных действий:

- словесный метод - играет важную роль в развитии умственной деятельности;
- метод иллюстративной наглядности – не должно быть пассивное созерцание;
- метод показа - педагог показывает конечный результат;
- импровизированный метод - помогает раскрыть индивидуальные способности;
- игровой метод - формируются волевые качества, приобретается опыт поведения.

Работа с родителями.

Формы работы с родителями:

- сотрудничество педагога с родителями в воспитании обучающихся;
- родительские собрания два раза в год в форме бесед и отчетных работ обучающихся;
- открытые занятия;
- индивидуальные беседы с родителями.

Работа с одаренными обучающимися:

- развитие творческого потенциала личности обучающегося через систему творческих заданий. Исследовательскую и практико- ориентированную деятельность.

С каждым одаренным обучающимся ведется индивидуальная работа, помощь в городских конкурсах, выставках, а также в дальнейшем выборе профессии.

### **Ожидаемые результаты обучения и способы их проверки**

**В результате изучения программы**

**Знают:**

- о разных видах и способах нанесения макияжа
- правила де макияжа
- о разных косметических средствах по уходу за кожей лица, рук, тела

- правила ухода за волосами
- виды маникюра и технику маникюра.
- Правила этикета в одежде
- Основные сочетания цветовой гаммы в одежде

**Умеют:**

- самостоятельно нанести макияж в соответствии со своим типом лица и особенностями строения лица
- правильно снять макияж
- пользоваться техникой элементарного маникюра
- делать простейшие прически и укладки собственных волос
- определять тип кожи и подбирать косметические средства в соответствии с типом кожи
- правильно подобрать отдельные предметы гардероба по своей фигуре
- сочетать вместе основные элементы гардероба (юбка+ блуза, кофта+ брюки и т д)



## Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1 модуль</b>				
1.	<b>Вводное занятие. Т.Б. П.Б. Знакомьтесь - это ваше лицо.</b>	30		
1.1	Кожа лица, ее красота и здоровье.		5	5
1.2	Макияж		6	6
1.3	Демакияж		4	4
<b>2 модуль</b>				
2.	<b>Волосы - предмет женской гордости во все времена.</b>	20		
2.1	Как выглядят здоровые волосы, правильный уход за волосами.		5	5
2.2	Подбор прически, типы причесок, подбор причесок по типу лица. Коррекция формы лица при помощи прически.		4	6
3.	<b>Маникюр и педикюр</b>	28		
3.1	Правильный уход за ногтями и кожей рук		6	6
3.2	Виды маникюра		2	6
3.3	Педикюр		2	6
<b>3 модуль</b>				
4	<b>Здоровый образ жизни</b>	10		
4.1	Правильное питание и распорядок дня		2	4
4.2	В здоровом теле – красивый дух!		2	2
5	<b>Гардероб на все случаи жизни</b>	10		
5.1	Выбор одежды, ее правильное ношение и уход за ней		2	2
5.2	Мода и стиль, их соотношение		2	2
5.3	Подбираем индивидуальный гардероб		1	1
6	<b>Правила хорошего тона</b>	10		
6.1	Этикет общения		2	3
6.2	Правила поведения в общественных местах (театр, кино, цирк и т.д.)		2	3

	Всего часов	108	47	61
--	-------------	-----	----	----

## Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>4 модуль</b>				
1.	<b>Вводное занятие. Т.Б. П.Б. Знакомьтесь - это ваше лицо.</b>	30		
1.1	Кожа лица, ее красота и здоровье.			10
1.2	Макияж		6	6
1.3	Демакияж		4	4
2.	<b>Волосы - предмет женской гордости во все времена.</b>	20		
2.1	Как выглядят здоровые волосы, правильный уход за волосами.		2	7
2.2	Подбор прически, типы причесок, подбор причесок по типу лица. Коррекция формы лица при помощи прически.		4	6
<b>5 модуль</b>				
3.	<b>Маникюр и педикюр</b>	28		
3.1	Правильный уход за ногтями и кожей рук		2	10
3.2	Виды маникюра		2	6
3.3	Педикюр		2	6
4	<b>Здоровый образ жизни</b>	10		
4.1	Правильное питание и распорядок дня		2	4
4.2	В здоровом теле – красивый дух!		2	2
5	<b>Гардероб на все случаи жизни</b>	10		
5.1	Выбор одежды, ее правильное ношение и уход за ней		2	2
5.2	Мода и стиль, их соотношение		2	2
5.3	Подбираем индивидуальный гардероб		1	1
<b>6 модуль</b>				
6	<b>Правила хорошего тона</b>	10		
6.1	Этикет общения		2	3
6.2	Правила поведения в общественных местах (театр,		2	3

	кино, цирк и т.д.)			
	Всего часов	108	36	72

## Содержание программы

### **1. Вводное занятие. Знакомьтесь - это ваше лицо. (30час) Т.Б П.Б**

#### **Тема №1 Кожа лица, ее красота и здоровье.**

**Теоретическая часть** Изучение строения кожи, определение ее типа. Правильный уход за разными типами кожи и использование для этого косметические средства (пенки, лосьоны, тоники, крема и маски и т.д.).  
Массаж кожи лица.

**Практическая часть** Тренинг (массаж лица)

#### **Тема №2 Макияж**

**Теоретическая часть** Правильный выбор косметических средств для макияжа (тональная основа, консилер, тени для век, подводка для глаз, контурные карандаши, тушь для ресниц, помады и т.д.).

Правильный выбор цветовой гаммы декоративной косметики.

Правила и способы выполнения макияжа.

Коррекция лица при помощи макияжа.

Парфюмерия (как правильно выбрать духи, их виды и способы нанесения)

**Практическая часть** Самостоятельный макияж

#### **Тема №3 Демакияж**

**Теоретическая часть** Правила демакияжа. Подбор косметических средств для снятия макияжа.

**Практическая часть** Самостоятельное снятие макияжа

**Форма занятия** беседа

### **2. Волосы - предмет женской гордости во все времена. (20 час)**

#### **Тема №1 Как выглядят здоровые волосы, правильный уход за волосами.**

**Теоретическая часть** Здоровые волосы, правильный уход за ними, подбор косметических средств для определенного типа волос (шампуни, бальзамы, ополаскиватели, маски). Технология мытья головы и волос, правильная сушка и расчесывание. Массаж головы. Решение проблем с волосами используя косметические средства (крема, маски, отвары)

**Практическая часть** самостоятельно сделанная прическа

## **Тема №2 Подбор прически, типы причесок, подбор причесок по типу лица. Коррекция формы лица при помощи прически.**

**Теоретическая часть** Изучение типов причесок (обратные прически, ацентральные, концентрированные, передние). Типы лица (круглое, овальное, прямоугольное, квадратное, треугольное, ромбовидное). Рекомендации для коррекции формы лица при помощи прически (высокий или низкий лоб, длинный или маленький нос, мелкие или крупные черты лица и т.д.).

**Практическая часть:** самостоятельно сделанная прическа и прическа одногруппнице.

### **3. Маникюр и педикюр (28 час)**

#### **Тема №1 Правильный уход за ногтями и кожей рук**

**Теоретическая часть** Уход за руками (ванночки, крема, лосьоны, обертывание).

**Практическая часть** массаж кожи рук

#### **Тема №2 Виды маникюра и способы его выполнения**

**Теоретическая часть** Изучение основных видов маникюра (классический, европейский, французский, аппаратный маникюр). Маникюрные инструменты и правила ими пользоваться. Средства для маникюра (жидкость для удаления кутикулы, масло для роста ногтей, лак-основа, жидкость для снятия лака). Лак (глянцевый, перламутровый, матовый, лаки – хамелеоны, голографические лаки и т.д.)

Маникюр в домашних условиях.

#### **Тема №3 Педикюр и его способы выполнения**

**Теоретическая часть** Методика выполнения педикюра. Виды педикюра (классический, европейский, аппаратный, SPA-педикюр, смешанный педикюр). Инструменты для педикюра (пилки с насечками, щипчики для удаления кутикулы, маленькие ножницы и т.д.)

### **4. Здоровый образ жизни (10час)**

#### **Тема №1 Правильное питание и распорядок дня**

**Теоретическая часть.** Питаемся правильно (живые витамины: капуста, морковь, фрукты).

Распорядок дня, как правильно распределить время, что бы все успеть.

## **Тема №2 В здоровом теле – красивый дух!**

**Теоретическая часть:** Еще раз о вредных привычках (курение, алкоголь). Гимнастика и ее значение. Изменение организма в подростковом возрасте, вечные проблемы (проблемная кожа, лишни вес).

## **5. Гардероб на все случаи жизни (10 час)**

### **Тема №1**

#### **Выбор одежды, ее правильное ношение и уход за ней**

**Теоретическая часть** Одежда и возраст, их соответствие. Одежда и место, что и где нужно носить (вечернее платье в театр и ресторан, джинсы на природу и т.д.). уход за одеждой и обувью, особенности тканей и кожи.

### **Тема №2**

#### **Мода и стиль, их соотношение**

**Теоретическая часть** Что представляет собой мода и как ее подогнать под собственный стиль. Что такое стиль (классика, ретро, миллители, экстравагантный и т.д.) Язык красок и их сочетание.

### **Тема №3**

#### **Подбираем индивидуальный гардероб**

**Теоретическая часть** Свой стиль, как его найти. Характер и стиль. Подбираем индивидуальный гардероб.

## **6. Правила хорошего тона (10час)**

### **Тема №1 Этикет общения**

**Теоретическая часть** Основные правила общения с взрослыми, со сверстниками.

### **Тема №2 Правила поведения в общественных местах (театр, кино, цирк и тд)**

#### **Теоретическая часть**

Основные правила поведения в общественных местах (театр, цирк, кино и тд)

## **Методическое обеспечение образовательного процесса**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем больше количество времени занимает практическая часть.

Форму занятий можно определить, как самостоятельная и групповая деятельность обучающихся.

На занятиях учащиеся знакомятся с различными видами и стилями макияжа и маникюра, с разными прическами для разной длины волос. 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 профессиональных визажистов и косметологов, изучение иллюстраций журналов о моде и макияже.

Включение в работу метода дискуссии помогает обучающему вступать в диалог с преподавателем и со своими одноклассниками и высказывать свою точку зрения.

**Дискуссия:** Дискуссия представляет собой вербальный обмен информации между обучающимися и преподавателем. Дискуссия дает обучающимся возможность поделиться своими идеями, чувствами и мыслями по определенной теме. Дискуссии полезны, потому что они позволяют школьникам использовать свои мыслительные навыки, расширить свои идеи и услышать мнения своих одноклассников. Дискуссии расширяют и углубляют понятия обучающихся и позволяют им использовать полученные знания.

**Материально-техническое обеспечение:**



- кабинет с парикмахерским оборудованием:
- раковины с подводкой горячей и холодной водой.
- туалетные столики.
- учебные столы.
- кресла парикмахерские.
- зеркала настенные.

Инструменты по необходимости:

- Расчески.
- щетки.
- машинка для стрижки.
- фены.
- бигуди.

Стенды с учебной информацией

Методическая литература:

- журналы, учебники, пособия, плакаты.

Манекены с длинными волосами для выполнения причесок.

## 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. Доминик де Ворж Я выгляжу моложе на 10 лет [Текст]: / Пер. с франц. И.Ю. Наумовой.- М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2008.- 80 с.: цв. ил.
4. Домашняя энциклопедия. Серия журналов. Все о доме, даче, семье, здоровье, красоте. 1998.- №1,2,4,5,6.
5. Женские прически [Текст] / сост. Е. Назарова.- М.: Мой мир, 2008.- 256 с.: ил.
6. «Эйвон» ежемесячный журнал для представителей косметической компании «Улыбнись новому дню» №4, №5 2009
7. Энциклопедия этикета. – М,: РИПОЛ КЛАССИК, 2004. – 640с.:ил.

## Список литературы для педагога

- 1 Авралева Б.В. Я ль на свете всех милее? / Б.В.Авралева.- Тольятти: М.Г.П. Печатник 1999. 20-25с.
2. Алешина Н.П. Материаловедение /Н.П.Алёшина-М.:Высшая школа 1992 .-4-12с.
3. Бельчанская Т.И. Технология выполнения моделей макияжа /Т.И.Бельчанская.- М.: 2002 .
- 4 Булгакова И Большая книга домашнего парикмахера /И.Бугакова.-Ростов-на –Дону 2007.
5. Велла Профессиональный сервис/ пер.изданООО Руссвел 2003
- 6 Голубева Е. Прически для праздников и особых случаев /Е.Голубева- Эксмо, 2003.
7. Дорова Л. Энциклопедия домашнего парикмахера /Л.Дорова-Аквариум, 1995.

8. Ильина Т. В История парикмахерского искусства. /Т.В.Ильина-М. Высшая школа 2008.
9. Мяготина Н.А. Парикмахерское искусство /Н.А.Маготина- «Диамант»С-П, 1999.
- 10 Периодические издания. Журнал Cosmopolitan, Долорес, Лиза, Домашний Очаг.
12. Панченко О.А. Элегантные прически/О.А.Панченко.- М.: 2009.
13. Профессиональный сервис, Периодические издания. -Россия, 2005.
14. Склад С. Маникюр, педикюр. Советы стилиста. /С.Склад Эксмо. 2007 .
15. Синичкина Е.В. Классный маникюр /Е.В.Синичкина-М..2001.
- 16 Сильке Э. 300 новых причесок/Э.Сильке- 2003.
- 17 Ярошевская Барбара Труд и красота/Барбара Ярошевская.-М. 1986 28-33с.