

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
СУМСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

ЦЕНТР ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНОЇ ТВОРЧОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ
СУМСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання вченої
ради Сумського обласного
інституту післядипломної
педагогічної освіти
від _____ № _____

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Департаменту освіти і науки
Сумської державної
обласної адміністрації
від _____ № _____

**Навчальна програма
з позашкільної освіти художньо-естетичного напрямку
«Краса і здоров'я»**

основний рівень
1 рік навчання

Автор:

Мельник Світлана Петрівна – методист Центру еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді Сумської міської ради.

Рецензенти:

Серих Л. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, докторант Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, завідувач кафедри теорії і методики змісту освіти комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Фоменко Н. А. – завідувач відділу Центру еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді Сумської міської ради.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Здоров'я і краса людини – безцінний дар природи і в той же час – це постійна, наполеглива праця над самовдосконаленням, вироблення власного здорового стилю життя. Важливу роль у забезпеченні краси відіграє здорове волосся і вдало оформлена зачіска.

Сучасна мода надає широкий вибір засобів і інструментів для поліпшення зовнішності людини. На даний момент стало можливим поєднання в одній і тій же зачісці таких, здавалося б, непоєднаних якостей, як екстравагантність і практичність, вишуканість і зручність, універсальність і індивідуальність, а також традиційних особливостей того чи іншого історичного регіону.

Волосся – краса людини і завдяки певним перукарським вмінням і навичкам може забезпечити мистецьке самовираження особистості. Сучасна молодь потребує знань і практичних вмінь вибудувати здорову траєкторію догляду і конструювання індивідуальної стильної зовнішності.

Зважаючи на вище зазначене, була створена програма з позашкільної освіти художньо-естетичного напрямку «Краса і здоров'я», актуальність якої окреслюється зростанням попиту на модні технології для забезпечення краси індивідуальними ресурсами та модою на здоровий стиль життя.

Навчальна програма спрямована на вихованців 10-14 років.

Мета програми: формування знань про важливість здорового способу життя для забезпечення і вдосконалення краси особистості, розвитку естетичної культури та творчих здібностей здобувачів освіти, виховання їх працелюбності і прагнення до самовдосконалення.

Основні завдання програми полягають у формуванні таких компетентностей:

пізнавальної – навчання основам здорового способу життя та правилам догляду за волоссям; ознайомлення учнів з історією виникнення та моделями зачісок на різну довжину волосся; перукарськими інструментами, декоративними доповненнями до зачісок;

практичної – формування у вихованців умінь і навичок догляду за волоссям, укладання волосся та оформлення зачісок;

творчої – набуття досвіду власної творчої діяльності, вміння і досвіду партнерської взаємодії, потреби у творчій самореалізації та духовному самовдосконаленні;

соціальної – формування у здобувачів освіти культури праці, самостійності, наполегливості, працелюбства, доброзичливості.

Програма основного рівня «Краса і здоров'я» передбачає 1 рік навчання. Основний рівень – 144 год на рік; 4 год на тиждень.

Зміст програми розподілено за видами навчальної діяльності з урахуванням поступового розвитку здобувачів освіти, відповідно до їхніх

вікових особливостей і досвіду. Теоретична частина програми дає можливість учням ознайомитися з основними правилами догляду за волоссям та історією виникнення зачіски, сприяє розвитку творчого мислення і художніх здібностей особистості, вивченню сучасних технік створення зачісок. Зміст практичних завдань програми спрямований на формування і розвиток в учнів естетичного смаку, вмінь і навиків роботи по створенню зачісок, збагачення емоційно-естетичного досвіду, розвитку загальних та художніх здібностей.

Загальними принципами організації освітнього процесу за даною програмою є поєднання пізнавальної та практичної діяльності, індивідуальний підхід, послідовність викладання матеріалу.

Прогнозованим результатом освоєння програми «Краса і здоров'я» є сформованість стійкого інтересу до здорового способу життя, вироблення індивідуального стилю в зачісці.

Як форми перевірки знань і умінь рекомендується використовувати наступні форми роботи: конкурси, виставки, свята, показ-демонстрація моделей зачісок.

Освітній процес за даною програмою можливо здійснювати за змішаною та дистанційною формами навчання.

Основний рівень, перший рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	2	2	4
Розділ 1. Здорове волосся окраса зовнішності людини	3	7	10
1.1. Що потрібно знати, щоб бути красивим і здоровим	1	3	4
1.2. Таємниці здорового волосся (загальні рекомендації)	1	1	2
1.3. Волосся – як частина іміджу, вираження індивідуальності	1	3	4
Розділ 2. Зачіска	14	110	124
2.1. Історія виникнення зачісок	1	1	2
2.2. Інструменти та пристосування для виконання зачісок холодним і гарячим способом	–	2	2
2.3. Популярні зачіски та укладання волосся	1	3	4
2.4. Повсякденна зачіска для короткого волосся	2	10	12

2.5. Повсякденна зачіска для довгого волосся	2	12	14
2.6. Різні види кіс, техніка виконання плетіння	2	26	28
2.7. Плетіння кіс з оформленням малюнка. Плетіння кіс з 4-х і більше пасом	4	48	52
2.8. Сучасні тенденції в зачісках	2	8	10
Підсумок	–	6	6
Разом	19	125	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (4 год)

Теоретична частина. Здоров'я та краса – безцінне багатство кожної людини. Мета і завдання гуртка. Вступний інструктаж з безпеки життєдіяльності. Первинний інструктаж з охорони праці та техніки безпеки.

Практична частина. Екскурсія по закладу позашкільної освіти.

Розділ 1. Здорове волосся – окраса зовнішності людини (8 год)

1.1. Що потрібно знати, щоб бути красивим і здоровим (4 год)

Теоретична частина. Постійний догляд за шкірою, волоссям людини. Правила здорового стилю життя. Масаж голови. Види масажу.

Практична частина. Повсякденний догляд за волоссям та шкірою голови. Відпрацювання навичок масажу голови.

1.2. Таємниці здорового волосся (2 год)

Теоретична частина. Рецепти краси по догляду за волоссям (загальні рекомендації). Як відростити довге волосся.

Практична частина. Профілактика випадіння волосся. Догляд за волоссям у домашніх умовах.

1.3. Волосся – як частина іміджу, вираження індивідуальності (4 год)

Теоретична частина. «Індивідуальний стиль» і «імідж» у зачісці. Сучасні зачіски – спосіб заявити світові про особистість.

Практична частина. Створення гармонійного іміджу за допомогою зачіски. Конкурс «Візитівка».

Розділ 2. Зачіска (126 год)

2.1. Історія виникнення зачісок (2 год)

Теоретична частина. Зачіска як головний атрибут у світі моди. Історія виникнення зачісок.

Практична частина. Техніка індивідуального підбору зачіски.

2.2. Інструменти та пристосування для виконання зачісок холодним і гарячим способом (2 год)

Теоретична частина. Інструменти та пристосування для виконання зачісок холодним і гарячим способом. Техніка безпеки під час оформлення зачіски.

Практична частина. Створення зачісок. Використання креативних ідей у оформленні зачіски.

2.3. Популярні зачіски та укладання волосся (4 год)

Теоретична частина. Види зачісок. Повсякденні та вечірні зачіски. Взаємозв'язок між стилем зачіски і здоров'ям волосся.

Практична частина. Вправи на відпрацювання способів укладання волосся.

2.4. Повсякденна зачіска для короткого волосся (12 год)

Теоретична частина. Щоденні зачіски для короткого волосся. Популярні способи створення повсякденних зачісок на коротке волосся. Прості зачіски, які можна зробити вдома.

Практична частина. Створення легкого укладання на коротке волосся. Укладання волосся з кучерями. Зачіски з укладанням праскою. Зачіски «безлад» різних видів. Об'ємне укладання. Зачіски із закручуванням джгутів. Конкурс на краще виконання повсякденної зачіски на коротке волосся.

2.5. Повсякденна зачіска для довгого волосся (14 год)

Теоретична частина. Щоденні зачіски для довгого волосся. Креативні зачіски.

Практична частина. Техніка виконання елегантних хвостів і пучків. Техніка виконання «мокре волосся». Техніка виконання «кучерявих зачісок». Створення зачіски з начісуванням. Техніка виконання джгутів і обкручування пасмами. Конкурс на краще виконання повсякденної зачіски для довгого волосся. Модні ідеї стильних зачісок. Варіанти зачісок з гумками.

2.6. Різні види кіс, техніка виконання плетінь (28 год)

Теоретична частина. Коса – варіант жіночої зачіски на довге волосся, Зачіски із застосуванням кіс. Популярні способи плетінь. Зачіски для учнів.

Практична частина. Техніка плетіння «класична коса». Техніка плетіння «французька коса». Техніка плетіння «французький водоспад». Техніка плетіння коси в стилі «бохо». Техніка плетіння «риб'ячий хвіст». Створення зачіски в грецькому стилі. Техніка «плетені скроні». Конкурс на краще виконання зачіски з використанням коси.

2.7. Плетіння кіс з оформленням малюнка (52 год)

Теоретична частина. Коси з оформленням малюнка. Види кіс з оформленням малюнка.

Практична частина. Техніка плетіння кіс «кошик». Техніка плетіння кіс «зірочка». Техніка плетіння кіс «сердечко». Техніка плетіння кіс з 4-х і більше пасом. Техніка виконання зачіски з обідком. Конкурс на краще виконання зачіски з оформленням малюнка для довгого волосся. Техніка виконання зачіски з використанням стильних аксесуарів.

2.8. Сучасні тенденції в зачісках (10 год)

Теоретична частина. Зачіска і мода. Фарбування волосся. Сучасні методи фарбування волосся. Канекалон.

Практична частина. Догляд за фарбованим волоссям. Коректування вад обличчя за допомогою фарбування волосся. Зачіски із застосуванням канекалону. Виготовлення аксесуарів та прикрас для декорування зачіски.

Підсумок (6 год)

Практична частина. Демонстрація «Зачіска року». Конкурс між вихованцями «Майстер зачіски». Фотосесія «Зачіска в українському стилі».

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Здобувачі освіти мають знати:

основний теоретичний матеріал;
 переваги здорового способу життя;
 правила здорового стилю життя;
 правила догляду за волоссям;
 основи догляду та лікування різних структур волосся;
 гігієнічні норми в користуванні інструментами по догляду за волоссям і пристосуваннями для створення зачісок;
 правила техніки безпеки під час оформлення зачіски;
 технологію виконання повсякденної зачіски на довге і коротке волосся;
 технологію плетіння різних видів кіс і техніки їх виконання.

Здобувачі освіти мають вміти:

робити повсякденні зачіски для довгого і короткого волосся;
 робити зачіски з плетінням різних видів кіс;
 дотримуватися правил техніки безпеки під час оформлення зачіски;
 дотримуватися правил техніки безпеки та гігієни праці.

Здобувачі освіти мають набути досвід:

виконання зачісок у різних техніках і креативного застосування вмінь перукарської майстерності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Клименко С. К. Косметика і здоров'я. Київ : Наука, 1999. 298 с.
2. Корнєв В. Д. Моделювання та художнє оформлення зачісок. Київ : Знання, 2001. 294 с.
3. Корнєв В. Д. Мы причесываем женщин. Москва : Академия, 1999. 315 с.
4. Кулешкова О. Н. Технология и оборудование парикмахерских работ. Москва : Академия, 2002. 170 с.
5. Куприянова И. Н. Современные прически: женские, мужские, детские. Москва : Эксмопресс, 2002. 211 с.
6. Ляпич А. Д. Парикмахерское мастерство. Київ : Будівельник, 2002. 255 с.
7. Оганям Р. Косметика в подробностях. Москва : Олма-прес, 2001.
8. Панченко О. А. Прическа. Укладка. Завивка. Санкт-Петербург : Папирус, 1999. 261 с.
9. Сиромятникова І. С. Історія зачіски. Київ : Наука, 2002. 192 с.
10. Смирнова Л. В. Уроки парикмахерского искусства. Санкт-Петербург : Парителы, 2002. 304 с.