**Пояснительная записка**

Испокон веков люди стремились к совершенству, старались создать свой эталон красоты. Выглядеть красиво – означает несравненно больше, чем быть одаренным природной красотой. Умение сделать себе имидж (образ), создать у себя и окружающих представление и уверенность в собственной привлекательности есть искусство, которым должен овладеть каждый человек.

**Цель курса.**

Учебный курс ориентирован на практическое овладение эффектом «личного обаяния» учащимися. В процессе занятий они приобретают:

- общие сведения об имиджелогии,

* основы знаний по гигиене лица и ухода за волосами,
* конкретные навыки техники макияжа.
* курс окажет помощь в освоении правил приличия и умении себя подать

**Задачи курса.**

Курс окажет неоценимую помощь в овладении навыков само презентации, научит строить свой образ при помощи костюма, прически и макияжа. Учащиеся научатся искусству личного шарма, овладеют тайнами магии цвета, умением выбрать и носить одежду. В курсе даны практические рекомендации и практические советы по созданию «экономичного» гардероба, выбора своего цвета.

**Результаты обучения:**

1. Умение выполнять различные процедуры по уходу за внешностью.
2. Приобретение знаний о назначении и применении различных оздоровительных косметических средств по уходу в подростковом возрасте.
3. Умение применять знания по колористике на практике.
4. Приобретение знаний о культуре одежды, поведения в различных ситуациях

**Учебно-тематический план.**

**Курс рассчитан на 34 часа, 1 час в неделю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Темы | Всего  часов | Сроки |
| 1. | **Уроки привлекательности**. Понятие «имиджа». Основные условия формирования имиджа личности.  *Практическое занятие №1*Тест – « Уровень имиджа» | 1 |  |
| 2. | * **Уход за лицом.** * 1.Форма лица. Строение лица. * *Практическое занятие №2* Тест - Определение формы и типа лица. | 3 |  |
| 3.  4. | * 2.Введение в личную гигиену. Кожа – визитная карточка образа жизни и здоровья. Типы кожи.   *Практическое занятие №3:* Определения типа кожи.   * 3. Гигиена лица, уход за кожей лица. * Техника повседневного ухода за лицом. * Маски. Проблемы с кожей. |  |  |
| 5.  6.  7.  8.  9.  10. | **Волосы как естественное украшение**:   * 1.Волосы и уход за ними. Мытьё головы: лечебное и гигиеническое. Применение бальзамов, ополаскивателей. * Укладка волос феном. Окрашивание – необходимость или стремление к гармонии. * 2. Образ жизни и прическа. Стрижка – основа прически. Основные силуэты и формы современных причесок. * 3. Коррекция овала и деталей лица прической и стрижкой. Как правильно выбрать прическу.   *Практическое занятие №4* «Стоит ли менять прически?Стоит ли красить волосы?»   1. Прически. Их виды и варианты.   *Практическая работа №5* «Плетение кос»  5. *практическая работа № 6* «Вечерние прически»  6. *Практическая работа № 7* «Прически на каждый день» | 6 |  |
| 11.  12. | **Уход за руками**.  1. Маникюр. Виды маникюра.  2. *Практическое занятие № 8* « Рисунки на ногтях». | 2 |  |
| 13. | **Твоя неповторимая цветовая гамма**   * Анализ цветовой гамы. Весна. Лето. Осень. Зима.   *Практическое занятие№ 9* « Определи свой тип » | 1 |  |
| 14.  15.  16.  17.  18.  19.  20. | **Искусство макияжа:**  - 1. Гигиеническая и декоративная косметика.  2.Виды макияжа. Правила макияжа. Что требуется для макияжа. Цвета вашей косметики  3. Техника макияжа, последовательность его выполнения.   * 4.Коррекция формы лица, губ, бровей, глаз, румян, щек, носа.   *Практическое занятие № 10*  «Макияж собственного лица»  - 5.*Практическое занятие № 11* «Хороший макияж - незаметный макияж».  *- 6.Практическое занятие № 12* Индивидуальная работа с моделью. | 7 |  |
| 21. | **Парфюмерия**, виды парфюма, правила выбора парфюма. | 1 |  |
| 22.  23.  24.  25. | **Стиль одежды.**   * 1. Одежда как средство раскрытия личности. Одежда – знак престижа и эстетического вкуса. Культура одежды. * *2.* Стили в одежде. Определение стиля. Стиль и мода. Использование стилей. * Определение силуэта фигуры. Типы фигур. Пропорции.   - 3. Значение правильно выбранных аксессуаров  (украшения, шляпки, шарфы, шали, очки)  Обувь и сумки. Женская сумочка - зеркало души Перчатки и пояса.  *4.Практическое занятие № 13*«Создаем новые аксессуары из привычных вещей» | 4 |  |
| 26.  27.  28.  29.  30.  31. | **Правила поведения. Этикет**.   * 1.Этикет и внешность. Речевой этикет. * 2. Праздничный этикет: Посещение театра, музея, выставки, кафе, библиотек.   - 3. Приём гостей: Вы – гость, у вас гости  - 4. Повседневный этикет: Поведение в общественных местах.  - 5.П*рактическое занятие№ 14*: «Разыгрывание ситуаций поведения в общественных местах»  - 6.Этикет внутри семьи. | 6 |  |
| 32. | **Обретение стройной фигуры.**  - Стимул- это половина успеха.  *Тренинг- Выполнение гимнастических упражнений.*   * Как держать свой вес в узде. Диета. | 1 |  |
| 33-34 | Заключительные занятия.  *Защита проект «Идеальная Я»* | 2 |  |
|  | ВСЕГО: | 34часа |  |

**Практические работы**

1. *Практическое занятие №1*Тест – « Уровень имиджа»
2. *Практическое занятие №2* Тест - Определение формы и типа лица.»
3. *Практическое занятие №3:* «Определения типа кожи.»
4. *Практическое занятие №4* «Стоит ли менять прически?Стоит ли красить волосы?»
5. *Практическая работа №5* «Плетение кос»
6. *Практическая работа № 6* «Вечерние прически»
7. *Практическая работа № 7* «Прически на каждый день»
8. *Практическое занятие № 8* « Рисунки на ногтях».
9. *Практическое занятие№ 9* «Определи свой тип »
10. *Практическое занятие № 10* «Макияж собственного лица»
11. *Практическое занятие № 11* «Хороший макияж - незаметный макияж».
12. *Практическое занятие № 12* Индивидуальная работа с моделью.
13. *Практическое занятие № 13*«Создаем новые аксессуары из привычных вещей»
14. *Практическое занятие№ 14* «Разыгрывание ситуаций поведения в общественных местах»

**Содержание курса:**

1.уроки привлекательности(1ч.)

Понятие «имиджа». Почему нужно заботиться о своем имидже? Вы в глазах окружающих. Имидж-это рассказ о себе.Имидж не «назначают», а вырабатывают. Основные условия формирования имиджа личности. Пять этапов успеха.

Практическое занятие: Тест – «Уровень имиджа »,

2. Уход за лицом(3ч). ( Форма лица. Строение лица. Практическое занятие №2 Тест - Определение формы и типа лица.

Уход за лицом: 1.Введение в личную гигиену. Кожа – визитная карточка образа жизни и здоровья. Типы кожи. Гигиена лица, уход за кожей лица (очищение, тонизирование, увлажнение, питание) Техника повседневного ухода за лицом. Подбор кремов и масок. Мини пилинг. Освежающий компресс. Маски. Проблемы с кожей.

Практическое занятие: Определения типа кожи.

4. Волосы как естественное украшение(6ч.)

Волосы - неотъемлемая часть привлекательности человека. Волосы и уход за ними. Мытьё головы: лечебное и гигиеническое. Средства для мытья головы. Не экономьте на шампуне. Правила нанесения моющих средств. Применение бальзамов, ополаскивателей. Технология выполнения массажа, его назначение.

Укладка волос феном. Окрашивание – необходимость или стремление к гармонии.

Образ жизни и прическа. Стрижка – основа прически. Основные силуэты и формы современных причесок. Индивидуальный подбор прически. Направление моды в прическе. Коррекция овала и деталей лица прической и стрижкой. Прически на все случаи жизни.

*Практическое занятие*: Стоит ли менять прически?

Стоит ли красить волосы?

Как правильно выбрать прическу.

«Плетение кос». «Вечерние прически». «Прически на каждый день»

5. Уход за руками(2ч.)

Маникюр. Виды маникюра. Рисунки на ногтях.

6. Твоя неповторимая цветовая гамма(1ч.)

Колористика-что это такое? Основы цветоведения. Значение цвета. Характеристика цвета. Эффект красивой цветовой гаммы. Анализ цветовой гамы. Весна. Лето. Осень. Зима. Определение вашей основной и дополнительной цветовой палитры (густой колорит, светло-пастельный, яркий, темно-пастельный, темный холодный). Ошибки, которые не следует делать.

*Практическое занятие:* Тест - « Определи свой тип»

7. Искусство макияжа (7ч.)

Гигиеническая и декоративная косметика. Виды макияжа. Правила макияжа. Что требуется для макияжа. Цветотесты: выбор цвета теней, румян и губной помады. Нанесение. Техника макияжа, последовательность его выполнения. Цвета вашей косметики. Коррекция формы лица, губ, бровей, глаз, румян, щек, носа. Искусство визажа (идеальные брови, выразительность глаз, красивый рот). Мода и макияж . Микяж для фото и видеосъемок.

*Практические занятия:*

«Макияж собственного лица»

«Хороший макияж - незаметный макияж».

«Индивидуальная работа с моделью».

8. Парфюмерия(1ч.)

Парфюмерия, виды парфюма, правила выбора парфюма.

9. Стиль одежды(4ч.)

Одежда как средство раскрытия личности. Одежда – знак престижа и эстетического вкуса. Культура одежды. Современные особенности направления моды в одежде, прическе, макияже.

Стили в одежде. Определение стиля (консервативный, классический, экстравагантный, эротичный, романтичный, спортивно-непринужденный, этнический, загадочный). Стиль и мода. Использование стилей. Определение силуэта фигуры. Типы фигур. Пропорции. Основы композиции костюма: форма и линии в одежде, текстура и фактура.

Элегантность и мода. Мода и индивидуальность. Мода и фигура. Значение правильно выбранных аксессуаров (украшения, шляпки, шарфы, шали). Обувь и сумки. Перчатки и пояса. Очки. Форма очков.

Практическое занятие «Создаем новые аксессуары из привычных вещей»

10. Правила поведения. Этикет(6ч.)

Этикет и внешность. Осанка, поза, манера и походка. Речевой этикет. Искусство общения, слушать и слышать.

Праздничный этикет: Посещение театра, музея, выставки, кафе, библиотек.

Приём гостей: Вы – гость, у вас гости. Повседневный этикет: Поведение в общественных местах: транспорте, машине, на улице, в доме, в магазине, гостинице, у входа в помещение, в гардеробе, в вестибюле, в зале, в буфете. *Практическое занятие* «Разыгрывание ситуаций поведения в общественных местах»

Этикет внутри семьи.

11. Обретение стройной фигуры(1ч.)

Стимул- это половина успеха. Как держать свой вес в узде. Похудание-это трудная задача. Почему нам так нравится есть. Полюби чувство легкости. Пережевывай пищу тщательно. Сделай из еды трапезу. Помоги работе организма. Представь свою новую фигуру.

*Тренинг-* Выполнение гимнастических упражнений.

12. Заключительное занятие.(2ч.)

Защита проекта «Идеальная Я»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шепель В.М. Секреты личного обаяния, Москва, 1997г.
2. Криксунова И. Создай свой имидж, Санкт-Петербург, 1997г.
3. Лобарева Л.А. Уроки привлекательности, Москва, 1995г.
4. Лиллиан Браун Имидж, практическое пособие. Санкт-Петербург. 2000г.
5. Криксунова И. Как устроится на работу, Санкт-Петербург, 1998г.
6. Мэри Спиллейн Имидж женщины,
7. Гизела Ватерман Ваш неповторимый стиль, Москва, 1995г.
8. Ютта Юнге Искусство макияжа, Москва, 1997г.
9. Дорис Пузер Загадка стиля, Москва. 1998г.
10. Иван Панкеев Энциклопедия этикета. Москва. 1999г.
11. Иванова В.В. Этикет и антиэтикет, Москва, 1999г.
12. Энциклопедия этикета. Санкт-Петербург, 199
13. В.Ф. Андреев Золотая книга этикета, Москва, 2004г.

Интернет сайты:

1. www.mama.ru

2. www.kleo.ru

3. www.cosmo.ru

4. www.wmj.ru

5. www.passion.ru

6. www.woman.ru

7. www.eva.ru

8. www.natali.ua

9. www.devichnik.ru