муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
дом детского творчества станицы Калининской

От образа – к личности



Сборник методических материалов к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мэйкаперы»

педагог дополнительного образования
Ирина Ильдаровна Чернова

ст. Калининская
2026 г.

С О Д Е Р Ж А Н И Е

Аннотация…….…….……3
1. Мероприятия патриотической направленности……...……4
1.1. Экскурсия на выставку «Герои и волонтеры СВО Калининского района»...……...……...4
1.2. Возложение цветов к мемориалу памяти героям ВОВ «Мы помним - мы гордимся»……..……..…….8
1.3. Акция ко Дню памяти и скорби «Минута молчания»……11
2. Мероприятия по безопасности жизнедеятельности …..…..……...…...…....14
2.1. Беседа «Антитеррористическая безопасность»..……14
3. Мероприятия по сохранению семейных ценностей…….…..18
3.1. Мастер класс ко Дню матери «Цветотипаж мамы»……..18
3.2. Мероприятие «Здоровая еда – здоровая семья»…….……24
4. Мероприятия профориентационной направленности……..……..31
4.1. Беседа «Первые шаги в бьюти профессии»……...……...…31
4.2. Мастер-класс «Дрэйпинг»……...…...35
4.3. Мастер-класс «День красоты»……...39
4.4. Мастер-класс «Сам себе косметолог»……..……..…….…44
4.5. Практикум «Экообраз»…….…….……49
4.6. Мастер-класс «Снежинка»……...…….....52
4.7. Практикум «Создание блеска для губ»……..56
5. Список используемой литературы……..…...…….……..77

Аннотация

В настоящем сборнике методических материалов «От образа – к личности» представлены методические разработки, включающие как мастер-классы по прикладной эстетике в рамах профориентационной работы, так и воспитательные мероприятия различной направленности, проводимые в объединении «Стилисты» (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мэйкаперы»).

В данном сборнике особое место отводится мероприятиям патриотической направленности. Патриотическое воспитание подрастающего поколения сегодня является фундаментом формирования гармонично развитой личности. Если ещё недавно вопросы гражданской идентичности могли восприниматься как второстепенные, то современная реальность требует пересмотра этих приоритетов. Задача педагога заключается не просто в том, чтобы привить любовь к Родине, а в том, чтобы сформировать у ребёнка глубокое, осознанное чувство сопричастности к истории своего народа и уважение к его культурному коду. Именно поэтому в сборник включены такие разработки мероприятий как «Герои и волонтеры СВО Калининского района», «Мы помним – мы гордимся», «Минута молчания».

Успехи ребенка напрямую зависят от ценностей, которые заложены в его семье. Влияние семейных традиций на воспитание огромно — именно дома формируется тот внутренний стержень, с которым человек идет по жизни. Мероприятия по сохранению семейных ценностей, представленные в сборнике, помогают закрепить этот фундамент.

Большую часть материалов сборника составляют мероприятия профориентационной направленности, а именно мастер-классы по прикладной эстетике: «Первые шаги в бьюти профессии», «День красоты», «Сам себе косметолог» и т.д. Главная цель мероприятий — помочь каждому обучающемуся найти свое призвание и приобрести востребованную профессию в индустрии красоты. Эта сфера остается актуальной вне времени: десять, двадцать и тридцать лет назад создание красоты было настоящим искусством, и сегодня спрос на профессиональных мастеров только растет.

Актуальность материалов сборника определяется разнообразием и востребованностью представленных разработок, которые позволяют не только эффективно организовать учебное и свободное время учащихся, но и имеют глубокий воспитательный контент, создают условия для максимального их самовыражения, удовлетворения социальных потребностей, самореализации внутренних ресурсов, поддержания инициативы, побуждения к самовоспитанию.

В целях более широкого освещения и оказания помощи в методическом сопровождении мероприятий материалы сборника могут быть полезны педагогам – организаторам досуга детей, педагогам дополнительного образования, педагогическим работникам образовательных организаций, курирующим воспитательную работу.

Экскурсия на выставку «Герои и волонтеры СВО Калининского района»



Цель: познакомить детей с инициативной группой помощи участникам специальной военной операции Калининского района, изучить историю СВО.

Задачи:

- способствовать сохранению, распространению и развитию национальной культуры, бережному отношению к историческому и культурному наследию;
- воспитывать патриотов России, граждан правового, демократического государства;
- формировать культуру мира и межличностных отношений;
- прививать любовь к Родине, чувства гордости за страну, в которой живешь.

Ход мероприятия

Добрый день, дорогие ребята! Сегодня мы с вами отправимся на выставку, посвященную героям СВО, волонтерам и участникам специальной военной операции.

Наше мероприятие будет проходить в ДК х. Бойкопонуры. В наше время очень важно знать и понимать, как много значит помощь тыла тем людям, которые находятся на линии фронта. Не зря говорят: «Тыл – это второй фронт – трудовой». Вот и мы с вами сегодня окажемся в рядах такой инициативной группы помощи. Будем изготавливать травку для маскировочных сетей. Ознакомьтесь с тем, как волонтеры помогают нашим солдатам на передовой: плетут маскировочные сети, делают заготовки для супов, вяжут носки. Все помогают, кто чем может.

«Королевство маскировки» - так в хуторе Бойкопонура Калининского района называется волонтерский пункт плетения маскировочных сетей и сбора гуманитарной помощи, который работает в рамках инициативной группы «Своих не бросаем». Координатором этого движения является Алёна Гринько.

Деятельность волонтеров включает:

Плетение сетей: для этого используются большие станки и специальное устройство для разрезания спанбонда на ленты. Сети изготавливаются разных размеров и расцветок в зависимости от запросов с фронта. Используемое оборудование:

- промышленные станки: большие деревянные или металлические рамы (станки), на которых растягивается основа сети (джутовая или капроновая веревка). Это позволяет плести сети больших размеров, необходимых для укрытия техники, блиндажей и артиллерийских позиций.
- устройство для нарезки спанбонда: специальный самодельный или фабричный резак. Волонтеры закупают нетканый укрывной материал (спанбонд) в рулонах. С помощью этого устройства материал мгновенно нарезается на длинные ровные ленты нужной ширины. Это значительно ускоряет работу по сравнению с ручной нарезкой ножницами.

Девушки изучили технологический цикл плетения сетей.

Подготовка основы: На станке вяжется или натягивается сетчатый каркас.

Подготовка маскировочных элементов: спанбонд нарезается на ленты. Для

придания естественного вида и объема ленты часто дополнительно надрезают по всей длине, превращая их в бахрому.

Плетение: добровольцы вплетают ленты разных цветов в ячейки каркаса.

Контроль качества: проверяется плотность плетения и отсутствие «засветов» (блеска материала), которые могут выдать позицию бойца.

Адаптация под запросы фронта: изготовление сетей разных размеров и расцветок — это ответ на конкретные тактические задачи.

Расцветка: подбирается строго под сезон и местность, где работает подразделение. Для летнего лесостепного ландшафта используются сети в зеленых, коричневых и желтых тонах. Для зимы — белые и серые. Для осенней грязи и жухлой травы — бурые и черные. Бойцы присылают фотографии местности, и волонтеры подбирают оттенки спанбонда так, чтобы сеть визуально сливалась с фоном.

Размер: сети могут варьироваться от небольших индивидуальных накидок для снайперов и пулеметчиков (2х3 метра) до огромных полотен для маскировки танков, САУ, грузовых автомобилей и входов в укрытия (10х15 метров и более).

Такой подход позволяет создавать не просто укрытие, а эффективный элемент тактической маскировки, который скрывает тепловое излучение и визуально размывает силуэт техники на экранах разведывательных дронов.

Сбор гуманитарной помощи: вместе с сетями на фронт отправляются посылки для бойцов, рисунки и письма от школьников. Сбор гуманитарной помощи для участников специальной военной операции, включающий в себя не только материальные грузы, но и детские письма с рисунками, является одной из самых массовых и значимых форм поддержки тыла.

Состав гуманитарных посылок.

Помимо маскировочных сетей, в коробки для фронта традиционно входят:

- продукты питания длительного хранения: консервы, тушенка, сгущенное молоко, печенье, чай и кофе.

- предметы личной гигиены: зубные пасты и щетки, мыло, влажные салфетки, станки для бритья.

- медикаменты: базовые аптечки, обезболивающие, средства от простуды.

- специфические нужды фронта: окопные свечи (которые часто изготавливают сами школьники и активисты из консервных банок и парафина), газовые баллоны, power-банки, тактическая одежда и обувь.

Роль детских писем и рисунков.

Личные послания от школьников имеют колоссальное значение для боевого духа военнослужащих. В письмах дети пишут слова благодарности за защиту Родины, желают крепкого здоровья и скорейшего возвращения домой с победой. Часто встречаются фразы: «Спасибо, что вы служите и обороняете нашу Родину!», «Взрослые и дети верят в тебя, в страну, в Победу!», «Мы вас очень сильно любим и ждём».

Для бойцов эти рукописные весточки из мирной жизни становятся главной моральной поддержкой. В условиях фронта, где быт суров, а риски высоки, детский рисунок или простое письмо от незнакомого школьника из тыла служит мощным психологическим якорем. Это напоминает солдатам, ради чего они

находятся на передовой, и подтверждает, что у них есть надежный и благодарный тыл. Педагоги отмечают, что такие акции воспитывают в детях чувство патриотизма, ответственности и сопричастности к истории страны, создавая неразрывную связь поколений.

Перед отправкой посылки с письмами и рисунками обычно проходят через волонтерские штабы, где их бережно упаковывают вместе с остальным гуманитарным грузом, чтобы адресаты на передовой получили их в целости.

Название «Королевство маскировки» получило широкую известность благодаря масштабным акциям.

Сам проект «Королевство маскировки» является федеральным форматом объединения усилий гражданского сообщества и волонтеров для оказания адресной поддержки бойцам СВО.

А сейчас, я вам расскажу с чего все началось.

История начала СВО (24 февраля 2024 года)

В апреле 2014 года жители тогда еще областей Украины — Донецкой и Луганской, выразили огромное несогласие с политикой нового руководства страны, получившего власть после Евромайдана, многомесячной акции протеста в столице и регионах Украины, в ходе которой было убито и ранено множество человек, а также свергнута легитимная власть президента и правительства.

Население востока страны выступило за децентрализацию власти и ресурсов - то есть что бы вся власть над регионами не концентрировалась в Киеве и не зависела от внешних западных сил. 11 мая 2014 года, несмотря на давление со стороны властей Украины, Луганская и Донецкая области на референдуме проголосовали за самоопределение и стали называть себя Луганской и Донецкой народными республиками. В итоге силовая операция Украины продолжалась на протяжении восьми лет. Много раз стороны пытались договориться хотя бы о режиме тишины, Но Украина каждый раз его нарушала.

До начала спецоперации на Украине, Россия предложила США и странам-членам НАТО заключить договор о гарантиях безопасности. Но были отвергнуты все предложения и гарантии безопасности. 21 февраля 2022 года Россия признает независимость республик, и встает на защиту Донбасса. Президент РФ В. В. Путин заявил, что Россия будет добиваться полной демилитаризации и денацификации Украины.

Я хочу, чтобы и мы с вами проявили сознательность и помогли участникам спецоперации. Давайте не будем равнодушны и не останемся в стороне. Нашим солдатам нужна наша помощь.

Возложение цветов к мемориалу памяти героям ВОВ «Мы помним – мы гордимся»



Цель: формирование патриотических чувств обучающихся через возложение цветов к мемориалу и беседу о ВОВ.

Задачи:

1. Формирование представлений о патриотизме.
2. Рассказать об истории образования памятника Победы в х. Бойкопонура.
3. Прививать любовь к Родине, чувство гордости за страну, в которой живешь.

Ход мероприятия:

Очень важно помнить историю своей Родины, особенно ее печальные страницы. Сегодня у нас важное мероприятие - беседа-экскурсия к памятнику воинской славы с возложением цветов.

9 мая наш народ отмечает один из самых важных праздников - День Победы. Великая Отечественная война (1941–1945) стала самым тяжёлым испытанием для нашего народа. Но именно в эти годы проявилась невероятная сила духа, сплочённость и любовь к Родине, которые и привели к Победе.

Цена Победы была огромна — более 30 миллионов жизней советских людей. Поэтому так важно помнить: подвиг наших предков — это не просто страница учебника. Это пример того, как нужно любить и защищать свою страну, как сохранять человечность даже в самых бесчеловечных условиях.

Сегодня наш долг — сохранить эту память. Мы должны передавать следующим поколениям историю о тех, кто отстоял независимость нашей Родины. Пока мы помним — подвиг живёт, а вместе с ним живут и ценности: мужество, стойкость, чувство долга, готовность прийти на помощь.

Посмотрите на имена и фамилии, высеченные на этом мемориальном комплексе, за каждым из этих воинов стоит подвиг ратной славы. Они умерли за нас с вами.

История образования памятника Победы над фашисткой Германией.

История памятника Победы в хуторе Бойкопонура тесно связана с памятью о воинах, погибших при освобождении Кубани в 1943 году.



Ещё во время войны, в 1943 году, на могиле погибшего защитника хутора лейтенанта Калистратова А. И. и двух бойцов был установлен первый, довольно

скромный памятник с надписью: «Здесь похоронен лейтенант Калистратов и с ним два бойца».

В 1946 году рядом на высоком постаменте появилась скульптура воина-освободителя. Этот монумент стал местом поклонения для жителей хутора. Он располагался на месте нынешнего здания местной администрации, которое было построено значительно позже.

К тридцатилетию Победы над фашистской Германией (в 1975 году) труженики местного колхоза «Дружба» приняли решение установить новый памятник-обелиск на центральной улице. Одновременно было запланировано перезахоронить сюда останки воинов из прежних могил хутора Бойкопонура и села Долиновское.

Проект памятника разработал архитектор Гурин. Инженер тщательно рассчитал фундамент для стелы высотой 23 метра. После долгих обсуждений место для обелиска выбрали у реки — там, где он стоит и сейчас: рядом со школой, напротив Дома культуры и здания местной администрации.

Строительство началось в конце 1974 года.

В конце апреля 1975 года специальная комиссия с соблюдением всех необходимых процедур вскрыла братские могилы. Извлечённые останки были помещены в специальные гробы и торжественно перенесены к возводимому обелиску. В почётном карауле у гробов стояли участники Великой Отечественной войны и курсанты Краснодарского военного училища.

Таким образом, новый памятник стал не просто архитектурным сооружением, а местом объединения памяти о нескольких поколениях защитников хутора и окрестностей.

В наше время есть неизменная традиция- отдать дань памяти и возложить цветы к мемориалу. Пусть живые запомнят- пусть поколения знают какой страшной ценой далась победа!!! Давайте молча почтим память героев!!!!

Заключительная часть

У многих из вас воевали прадедушки и прабабушки, многих из них уже нет в живых, но мы с вами должны всегда помнить их подвиг и героизм - они сражались за Родину.

Давайте задумаемся: а что можем сделать мы, чтобы быть достойными наследниками этого подвига? Может ли в нашей обычной жизни проявиться настоящий патриотизм? Какие качества, показанные героями войны, важны для нас сегодня?»

МЕРОПРИЯТИЕ КО ДНЮ ПАМЯТИ И СКОРБИ «МИНУТА МОЛЧАНИЯ»



Цель: рассказать учащимся о традиции минуты молчания и о ее значимости для народа.

Задачи:

- ✓ Формирование чувства патриотизма у учащихся.
- ✓ Прививать любовь к Родине, чувство гордости за страну, в которой живешь.
- ✓ знакомство с мемориалом памяти павшим солдатам в ВОВ.

Ход мероприятия:

Педагог: 22 июня, в годовщину начала Великой Отечественной войны, центральная площадь станицы Калининской у Обелиска землякам, погибшим в годы Великой Отечественной войны, всегда становится местом притяжения для сотен жителей района. Здесь проходит торжественный митинг, посвященный Дню памяти и скорби — одной из самых трагических и священных дат в истории России. В этот день время словно сжимается, соединяя 1941 год с сегодняшним днем. Митинг становится символом неразрывной связи времен. Он напоминает о том, что нацистская агрессия, обрушившаяся на нашу страну на рассвете 22 июня, унесла миллионы жизней и оставила незаживающий след в каждой российской семье.

Время: 12:15 по московскому времени.

Почему именно это время? В 1941 году примерно в эти часы по радио вышло обращение правительства к гражданам Советского Союза о нападении нацистской Германии.

В назначенный час прерывается вещание на телевидении, радио и кабельных каналах. Люди на минуту замолкают, чтобы почтить память жертв Великой Отечественной войны. По традиции в этот момент могут останавливаться кассы в торговых центрах, общественный транспорт, а на предприятиях (где это возможно по технологическому процессу) приостанавливается работа.

Собравшиеся почитают память павших минутой молчания. К мемориалу возлагают венки и алые гвоздики — символ пролитой крови и неугасимой благодарности потомков.

Эта традиция закреплена Федеральным законом «О днях воинской славы и памятных датах России». Акция носит общенациональный характер единения вне зависимости от региона проживания участников.

Жители района собираются в этот день не только для того, чтобы отдать дань уважения солдатам, сражавшимся за свободу и независимость Родины. Это день глубокой благодарности всем, кто вынес немыслимые тяготы войны.

Особое внимание уделяется тем, кто самоотверженно трудился в тылу. Женщины, старики и подростки, заменившие у станков и на полях ушедших на фронт мужчин, поддерживали армию всем необходимым. Их подвиг — это фундамент, на котором выстояла страна. Без трудового героизма в тылу, без круглосуточной работы заводов и колхозов, без теплых вещей и продовольствия, собираемых всем миром, Победа была бы невозможна.

День памяти и скорби в станице Калининской проходит с особой остротой. Историческая параллель между трагедией 1941 года и современными событиями становится лейтмотивом мероприятия последние годы. Сегодня, когда наши бойцы вновь защищают рубежи Родины в зоне специальной военной операции, уроки прошлого приобретают первостепенное значение.

Тогда, в 41-м, враг рассчитывал на быструю победу, но споткнулся о несокрушимый дух нашего народа. Сегодня мы видим ту же сплоченность. Жители нашего района, плетущие маскировочные сети в "Королевстве маскировки", собирающие гуманитарную помощь и пишущие письма поддержки, доказывают: тыл надежен, а память жива.

Сегодня и мы с вами примем участие в этом мероприятии, ведь 22 июня — это не просто дата в календаре. Это день, когда Россия замирает, чтобы вспомнить цену мирной жизни, и клянется никогда не забывать тех, кто подарил нам будущее ценой своих судеб.



БЕСЕДА
«АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»



Цель: Знакомство учащихся с правилами по антитеррористической безопасности.

Задачи:

1. узнать представления детей об опасных ситуациях;
2. дать знания как противостоять опасностям и защитить себя в экстремальной ситуации;
3. формировать представление о мерах предосторожности и возможных последствиях в случае их нарушения, о способах защиты от террористов;
4. формировать навыки спокойного и уверенного поведения в экстремальной ситуации;
5. воспитывать дружеские отношения к сверстникам и близким людям.

Оборудование, атрибуты:

- Демонстрационный материал
- Компьютер
- Плакат

Ход мероприятия:

- Ребята, сегодня я хочу вам рассказать о правилах антитеррористической безопасности.

Сегодня мы с вами проведем игру **«Путешествие в Страну Безопасности».**

- Закрепим правило «Не трогай чужие предметы».
- Отработаем алгоритм «Увидел — не трогай, позови взрослого».
- Разовьем навык отказа незнакомцам («Свой — чужой»).
- Выучим номера экстренных служб (112, 02).

Этап 1. Вводная беседа «Внешность обманчива»

Педагог*:* Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие. Но сначала скажите, кто может быть опасен? Животные? А люди? Всегда ли злой человек выглядит страшным и грязным? *(Дети отвечают, педагог подводит к мысли, что опасность может представлять даже красивый и вежливый незнакомец).*

Педагог*:* Правильно. Злодей может быть в красивом костюме и предлагать конфеты. Какое главное правило мы знаем? (Никогда не брать ничего у незнакомцев и не ходить с ними).

Этап 2. Дидактическая игра «Свой — Чужой»

Педагог называет персонажа или человека, а дети делают шаг вперед, если это «свой» (кому можно доверять), или остаются на месте, если «чужой».

- Мама, папа, бабушка (шаг вперед).
- Сосед, которого вы видели во дворе (шаг вперед, но с оговоркой: открывать ему дверь нельзя, если ты один).
- Незнакомая тетя, которая просит показать дорогу (стоим).
- Полицейский в форме (шаг вперед, но только если родителей нет рядом и нужна помощь).

- Незнакомый дядя, предлагающий котенка (стоим).

Этап 3. Игра-тренинг «Подозрительный предмет»

Педагог заранее прячет в группе красивую коробку или сумку.

Педагог*:* Ребята, посмотрите, кто-то оставил в нашем уголке красивую коробочку с бантиком. Как вы думаете, что там? (Дети начинают фантазировать: игрушки, конфеты).

Педагог: А можно нам её открывать? Почему? *(Дети приходят к выводу, что трогать нельзя, так как внутри может быть что-то опасное, оставленное злоумышленниками).*

Правило: «Увидел предмет — не трогай, не пинай, не открывай. Обойди стороной и сразу сообщи взрослому (воспитателю, охраннику, родителю)».

Этап 4. Подвижная игра «Сигнал тревоги и эвакуация»

Чтобы дети не боялись звука сирены или звонка, сигнал нужно отработать в спокойной обстановке.

1. Педагог звонит в колокольчик.
2. **Правило:** «Слышим сигнал — не кричим, не плачем, не прячемся под парты. Спокойно встаем и идем за педагогом к выходу».
3. Дети цепочкой выходят в заранее определенное безопасное место

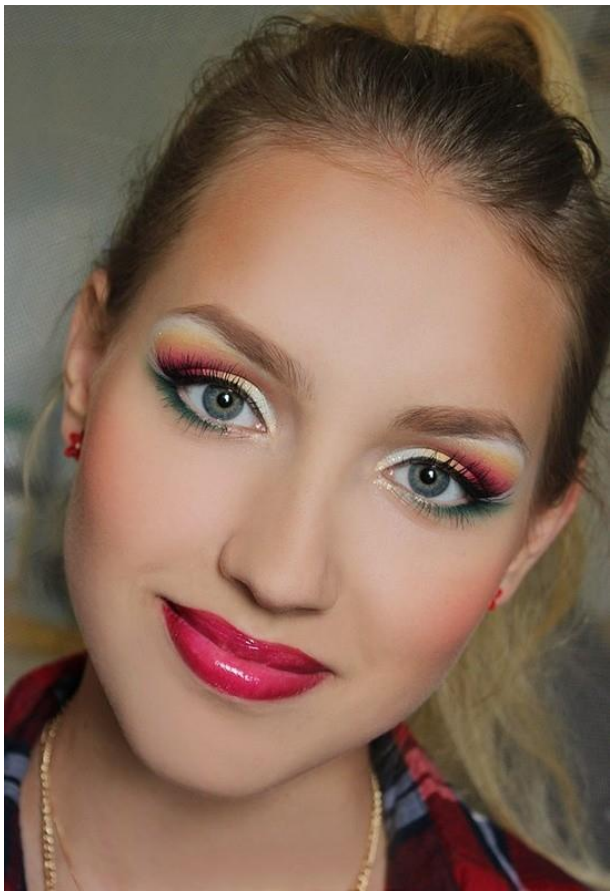


Рекомендации для педагогов и родителей:

- **Никаких страшилок:** Избегайте слов «теракт», «взрыв», «преступник». Используйте «опасность», «чужой человек», «подозрительная вещь».
- **Позитивное завершение:** Любая тренировка должна заканчиваться похвалой. Ребенок должен чувствовать себя «спасателем» и защитником, а не жертвой.
- **Единый сигнал:** Звуковой сигнал тревоги в саду или школе должен быть всегда одинаковым и подаваться в спокойной обстановке 2–3 раза в неделю, чтобы он стал привычным фоном, а не источником паники.

- **Поддержка дома:** Родители должны повторять эти правила. Важно объяснить ребенку: если прозвучал сигнал в торговом центре или на улице, он должен слушаться взрослого (родителя или учителя) мгновенно, без вопросов и споров.

Мастер-класс ко Дню матери «Цветотипаж мамы»



Цель: определить колорит внешности мамы и подобрать подходящую цветовую гамму для макияжа.

Задачи:

1. Понять цветовой колорит своей мамы.
2. Выбрать подходящие оттенки для макияжа мамы.
3. Организовать совместное дело мамы и ребенка для сплочения семьи и в честь праздника.

Ход мероприятия:

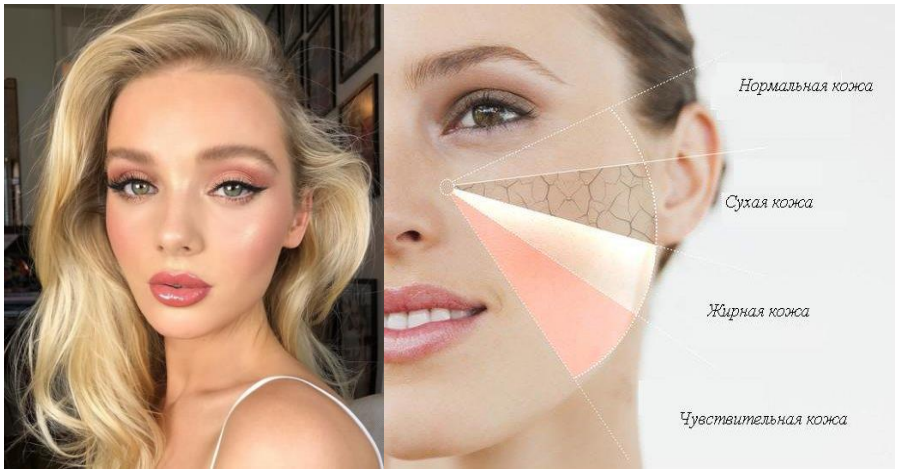
- Добрый день дорогие мамы. Сегодня любимый и очень важный праздник – День матери. Мы с девочками приготовили для вас сюрприз – макияж к празднику. Для начала мы вспомним правила нанесения макияжа, а потом девочки сделают вам подарок – макияж, который подходит именно вам.

Приступая к макияжу, помните, что самое главное в любом мейкапе:

- идеальный тон лица;
- аккуратные ухоженные брови;
- знание меры при нанесении косметики.

Анализируем особенности своего лица.

Тип кожи



Любой макияж начинается с подготовки кожи лица, а уже в процессе учитываем все особенность дермы.

- Сухую кожу дополнительно увлажняем, припудриваем только в «Т» зоне (лоб, нос, подбородок).
- Жирную — матируем, хорошо припудриваем, не используем хайлайтер, периодически используем матирующие салфетки, чтоб убрать жирный блеск.
- Нормальную — просто увлажняем и слегка припудриваем «Т» зону.
- Зрелая дерма требует средства с эффектом лифтинга.
- Молодая кожа любит жидкие тональные средства.
- Кожу с наличием акне маскируем при помощи зеленого корректора и тонального средства высокой покрывающей способностью, припудриваем (это сделает прыщи менее заметными, так как пудра убирает все тени и работает, как фотошоп).

Цвет глаз

В данном случае мы подразумеваем правильный выбор оттенка теней. Подходящие тени сделают ваши глаза ярче и насыщеннее, неподходящие — тусклыми и усталыми.

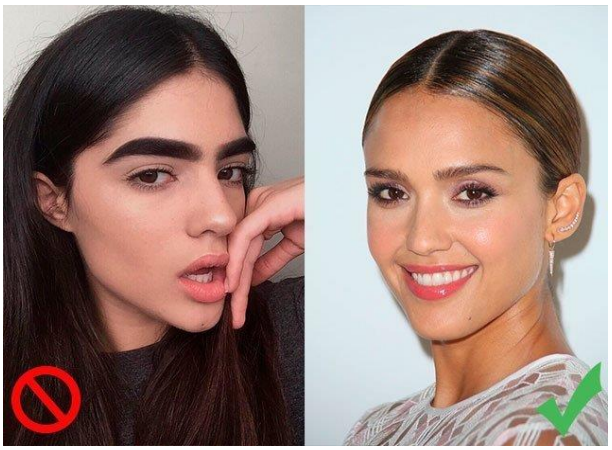


Тон лица

Если вы неправильно выбрали тональный крем, у вас на лице образуется «маска». В результате лицо и шея будут разных оттенков.

Брови

Не переусердствуйте с бровками, иначе на лице у вас будут только они. Визажисты советуют сначала накраситься, после определиться с интенсивностью (дневной макияж не требует слишком яркие бровки, в то время, как вечерний подразумевает немного насыщеннее, чем обычно).



Слишком тонкие брови. Мода на тонкие брови ушла в прошлое. Сегодня профессионалы советуют давать предпочтение естественной форме, которой вас наделила матушка природа. Тонкие ниточки над глазами делают лицо еще больше и смотрятся очень не естественно.



Тени

Скажем сразу, что с перламутровыми продуктами нужно обращаться очень осторожно, так как у них есть свойство подчеркивать почти невидимые складочки на глазах и делать нависающее веко очень тяжелым. Если же говорить про легкий дневной макияж, то утром блестки будут немного неуместны и могут смотреться немного театрально. Все что нам нужно утром — это легкость и незаметность.



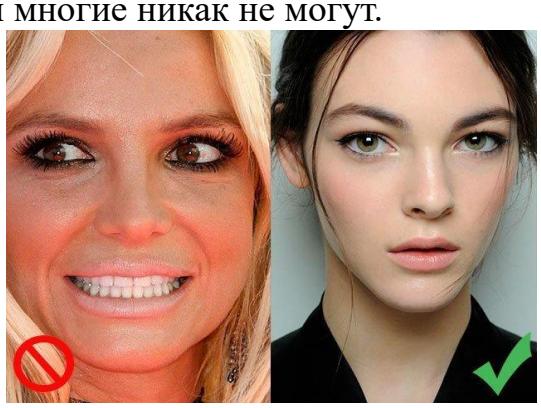
Стрелки

Красивая стрелка — это классика жанра. Подходит абсолютно всем и всегда, но тут тоже надо знать меру. Стрелка должна слегка выходить за края глаза.



Губы

Еще пару лет назад в моде были слишком светлые губы, которые смотрятся немного несуразно. Мода на такой макияж давно прошла, но расстаться с этим трендом многие никак не могут.



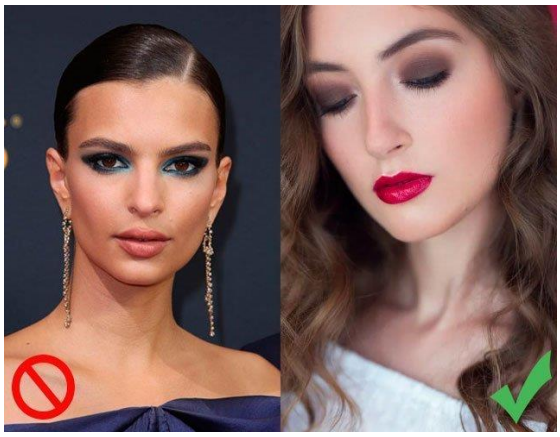
Рыжий бронзер вместо контуринга - главная ошибка в макияже, которую делают даже визажисты. Для контуринга использовать следует сухой или кремовый серо-коричневый корректор без рыжины. Бронзер в макияже используют профессиональные визажисты только для придания коже легкого естественного загара и небольшого свечения.



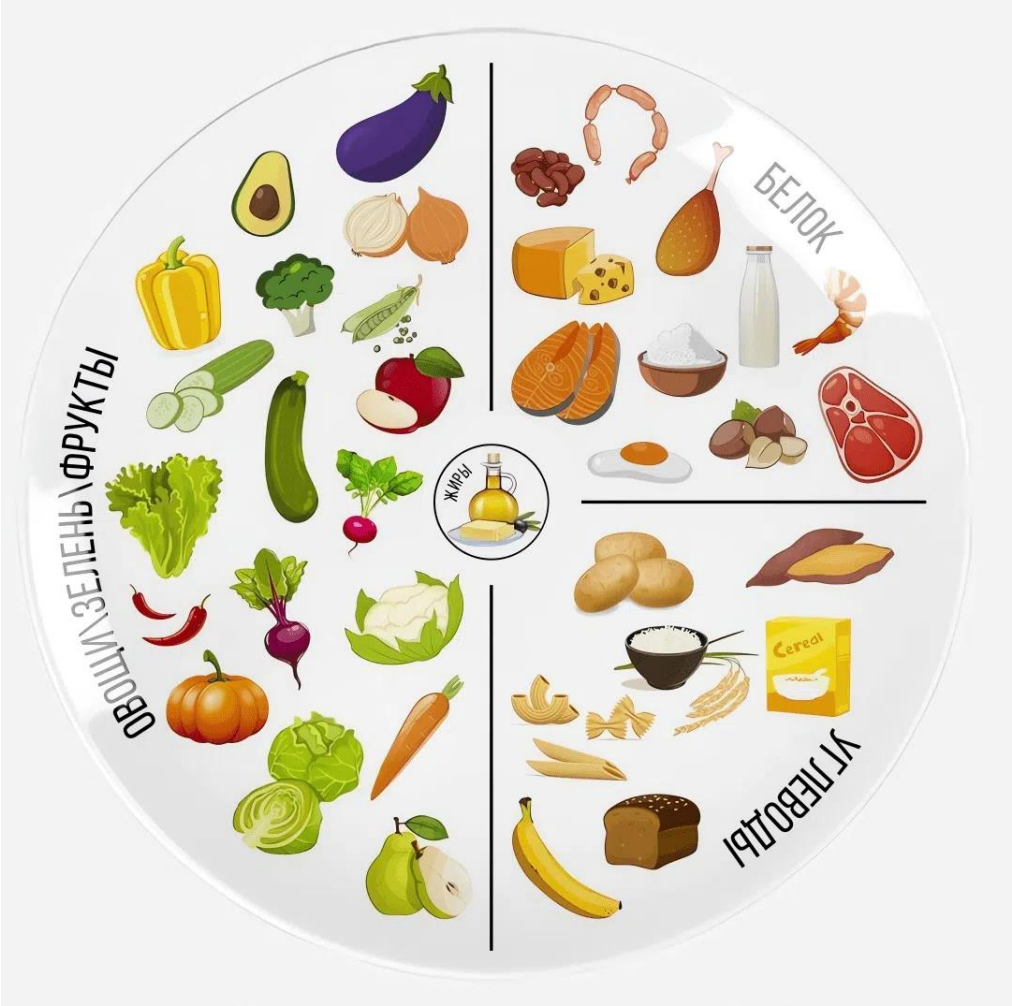
Обилие хайлайтера. Сегодня многие девушки грешат этим, насмотревшись видео бьюти блогеров из интернета. Но не стоит забывать главное правило: то, что смотрится красиво на фото и видео, очень неестественно смотрится в жизни. Если вы немного переборщили, просто припудрите сверху, убрав лишний блеск.



Плохо растушеванные тени. Кисть для растушевки теней обязана быть на полке каждой женщины, а аппликаторы стоит выбросить на мусорку, так как они наносят средство слишком интенсивно, а растушевать ими тени просто невозможно.



Мероприятие
«Здоровая еда – здоровая семья»



Цель: научиться навыкам составления сбалансированного рациона питания.

Задачи:

- ✓ Сформировать у обучающихся знания, умения и навыки, необходимые для создания здорового рациона питания.
- ✓ Сохранить и укрепить здоровье обучающихся.
- ✓ Воспитать у обучающихся культуру здорового питания.

Материалы и оборудование: презентация, видеоролик, компьютер, здоровая тарелка, набор продуктов питания.

Ход мероприятия:

Педагог: Добрый день, ребята. Сегодня тема нашего мероприятия «Здоровая тарелка питания». Кто знает, что это за способ питания? (ответы детей).

Педагог: Итак, ребята, правило тарелки — это простой и эффективный способ контролировать размер порций и составлять сбалансированный рацион. В плоскую тарелку диаметром 20–22 см кладём половину овощей и фруктов, добавляя немного растительных масел, четверть отводим под сложные углеводы (крупы, цельнозерновые продукты или картофель), а оставшуюся часть — под белки (мясо, рыбу или бобовые). Такой подход обеспечивает организм клетчаткой, белками и углеводами, улучшает работу кишечника, поддерживает энергию и помогает укреплять мышцы, при этом не вызывает ощущения диеты или вины за «запрещённую» еду. Порция составляет 250–300 граммов для девушек и 350 граммов для юношей, вместе с ней важно выпить 200 мл жидкости.

Что такое «правило тарелки».

Концепция представляет собой модель сбалансированного питания, которая фокусируется на визуальном распределении пищи на тарелке для обеспечения правильного соотношения основных питательных веществ.

История этой концепции берет начало из рекомендаций Гарвардской школы общественного здравоохранения и Министерства сельского хозяйства США (USDA), которые разрабатывали доступные и простые в использовании схемы здорового питания. В 2011 году была представлена MyPlate — государственная версия метода, пришедшая на смену пирамиде питания, которая долгое время использовалась в качестве ориентира для создания здорового рациона. Концепция тарелки оказалась более наглядной и понятной для широкой аудитории, что сделало её популярной экспертов по питанию во многих странах.

С течением времени методика была адаптирована и улучшена различными организациями, включая ВОЗ и национальные программы здорового питания, чтобы учесть региональные особенности и современные данные о питании.

Основные компоненты правила тарелки

Категория

Овощи (1/2 тарелки)

Белки (1/4 тарелки)

Сложные углеводы (1/4 тарелки)

Полезные жиры (в дополнение)

Еда для радости (в умеренных количествах)

Овощи и зелень занимают половину тарелки, обеспечивая организм витаминами, минералами и клетчаткой. Желательно употреблять свежие или слегка обработанные овощи.

Четверть тарелки выделяется для белков, которые необходимы для восстановления тканей, синтеза ферментов и гормонов, поддержания иммунитета и обмена веществ.

Оставшаяся четверть тарелки заполняется источниками углеводов, которые обеспечивают длительное ощущение сытости и стабильный уровень сахара в крови.

Полезные жиры необходимы для здоровья кожи, мозга и сердечно-сосудистой системы, а также для усвоения жирорастворимых витаминов. Их следует добавлять умеренно.

Добавление небольшого количества любимых продуктов помогает поддерживать позитивное отношение к питанию и избежать срывов.

Примеры продуктов

Брокколи, шпинат, морковь, огурцы, помидоры, сладкий перец, листья салата, капуста, кабачки, зелёные бобы.

Мясо, рыба, яйца, молочные продукты, бобовые (чечевица, фасоль), тофу, орехи, семена, морепродукты.

Рис, киноа, овсянка, гречка, булгур, цельнозерновой хлеб и макароны.

Авокадо, оливковое и льняное масла, орехи, семена, жирная рыба (лосось, скумбрия), чиа.

Горький шоколад, натуральный зефир, мед, ягодные десерты, домашняя выпечка, сыр, сухофрукты.



Подробное описание каждой группы продуктов

Овощи: виды, польза, примеры

Листовые овощи (шпинат, салат, капуста) богаты витаминами A, C, и K, а также клетчаткой.

Корнеплоды (морковь, свекла, редька) содержат антиоксиданты и помогают укрепить иммунитет.

Крестоцветные (брокколи, цветная капуста, брюссельская капуста) известны высоким содержанием витаминов и минералов, таких как витамин C и фолат.

Овощи играют важную роль в поддержании здоровья благодаря высокому содержанию клетчатки, витаминов и минералов. Разнообразие овощей обеспечивает организм важными питательными веществами, которые укрепляют иммунную систему, поддерживают здоровье сердца и сосудов, а также способствуют нормальной работе пищеварительной системы.

Белки: источники, важность для организма

Животные источники: мясо (курица, говядина, кролик, утка, баранина), рыба, яйца, морепродукты.

Растительные источники: бобовые (чечевица, фасоль), орехи, соевые продукты (тофу). Растительные белки нужно комбинировать для получения полного набора аминокислот.

Белки являются строительным материалом для клеток и тканей, участвуют в восстановлении мышц, производстве гормонов и ферментов, поддерживают работу иммунной системы.

Углеводы: типы, роль в питании

Продукты, богатые углеводами: киноа, овсянка, рис и другие — они хорошо насыщают.

Крахмалистые овощи: картофель, батат — содержат крахмал, который медленно усваивается и поддерживает уровень энергии.

Углеводы обеспечивают организм энергией и способствуют нормальному пищеварению, а также повышают настроение и помогают получить больше удовольствия от каждого приема пищи.

Как составить свою тарелку

Советы по выбору продуктов

- Овощи. Всегда выбирайте сезонные и свежие овощи, чтобы сохранить максимальное количество витаминов и питательных веществ.
- Белки. Красное мясо стоит включать в рацион 2-3 раза в неделю. Выбирайте постные куски мяса, рыбу или растительные источники белка.
- Углеводы. Цельнозерновые продукты, такие как бурый рис и цельнозерновой хлеб, богаты клетчаткой и витаминами, что делает их полезнее рафинированных аналогов. Однако простые углеводы, например, белый хлеб, рис или сладости, тоже допустимы в разумных количествах. Их можно включать в рацион в небольших порциях, чтобы избежать резких скачков сахара в крови.

- Жиры. Полезные жиры, содержащиеся в орехах, оливковом масле и авокадо, улучшают работу мозга и сердца.

Преимущества использования правила тарелки

- Сбалансированное питание. Метод тарелки поддерживает равновесие между основными питательными веществами — белками, углеводами и жирами, а также обеспечивает организм клетчаткой и витаминами. Это способствует правильному метаболизму, улучшает работу пищеварительной системы и наполняет энергией в течение дня.
- Контроль порций. Этот подход способствует осознанию количества потребляемой пищи. Четкое распределение на тарелке позволяет избежать переедания, так как человек визуально оценивает свой рацион и контролирует размер порций.
- Разнообразие рациона. Благодаря четкой структуре метода тарелки, каждый прием пищи становится более разнообразным. Это не только помогает получать необходимые питательные вещества, но и предотвращает скуку в питании.

Частые ошибки при применении правила тарелки

Неправильные пропорции

Одна из самых частых ошибок — это несоблюдение правильных пропорций овощей, белков и углеводов. Например, углеводная часть превышает рекомендованную четверть тарелки, что нарушает баланс. Для достижения полноценного питания важно следить за тем, чтобы овощи занимали половину тарелки, а белки и углеводы равномерно распределялись по одной четверти.

Игнорирование качества продуктов

Необходимо уделять внимание не только количеству, но и качеству продуктов. Не стоит использовать белки низкого качества, например, переработанные мясные изделия. Овощи также лучше выбирать сезонные и свежие, чтобы сохранить максимум питательных веществ.

Малое потребление жидкости

В методе тарелки не забывайте о важности жидкости. Многие упускают необходимость потребления достаточного количества воды в течение дня. Также включайте в рацион полезные напитки, такие как травяные чаи или нежирные супы, избегая сладких газированных напитков.



Примеры меню на основе правила тарелки

Пример 1

Овсянка с ягодами (1/4 тарелки - сложные углеводы), яичница с зеленью (1/4 тарелки - белки), нарезка огурцов и помидоров (1/2 тарелки - овощи)

Салат с курицей, овощами и зеленью (1/2 тарелки - овощи), киноа (1/4 тарелки - сложные углеводы), кусочки куриной грудки (1/4 тарелки - белки)

Салат из свежих овощей (1/2 тарелки - овощи), филе лосося на гриле (1/4 тарелки - белки), киноа или коричневый рис (1/4 тарелки - сложные углеводы)

Пример 2

Гречневая каша (1/4 тарелки - сложные углеводы), творог с медом (1/4 тарелки - белки), салат из свежих овощей (1/2 тарелки - овощи)

Тушеные овощи (1/2 тарелки - овощи), запечённая индейка (1/4 тарелки - белки), кусок цельнозернового хлеба (1/4 тарелки - углеводы)

Тушеная брокколи и морковь (1/2 тарелки - овощи), куриная грудка (1/4 тарелки - белки), гречневая каша (1/4 тарелки - сложные углеводы)

Пример 3

Бутерброд с цельнозерновым хлебом (1/4 тарелки - углеводы), яйцом и авокадо (1/4 тарелки - белки), свежие листья шпината и огурцы (1/2 тарелки - овощи)

Овощное рагу (1/2 тарелки - овощи), рыбное филе на пару (1/4 тарелки - белки), кусок вареного батата (1/4 тарелки - сложные углеводы)

Запеченные овощи (1/2 тарелки - овощи), яйцо вкрутую (1/4 тарелки - белки), картофельное пюре без масла (1/4 тарелки - сложные углеводы)

Заключение

Метод тарелки представляет собой удобный и эффективный способ сбалансировать рацион, обеспечивая организм всеми необходимыми питательными веществами. Следуя простым правилам — половина тарелки для овощей, четверть для белков и четверть для углеводов — можно значительно улучшить свое питание и поддерживать здоровье.

Сбалансированное питание по методу тарелки не только поддерживает правильный обмен веществ, но и помогает наслаждаться едой. Включение разнообразных продуктов и разумные порции помогают получить удовольствие от каждого приёма пищи, а это важная часть здорового рациона, ведь оно улучшает пищеварение, снижает стресс и укрепляет связь с собственным телом. Когда еда приносит радость, легче поддерживать баланс и здоровые привычки в долгосрочной перспективе.

Начните уже сегодня внедрять правило тарелки в свою жизнь, чтобы сделать каждый прием пищи полезным и разнообразным!

Практическая работа «Собери свою тарелку» (20 минут)

Дети получают пустые тарелки и наборы карточек с продуктами (включая вредные: сосиски, майонез, булочки, сладкую газировку).

Задание 1: «Идеальный обед». Дети должны правильно распределить карточки по секторам и приклеить их. Педагог проверяет работы, обращая

внимание на типичные ошибки:

- Попытка положить картофель фри в овощной сектор.
- Выбор белого хлеба вместо цельнозернового.
- Отсутствие белка в тарелке.

Задание 2: «Работа над ошибками». Педагог показывает на экране картинки популярных блюд (пицца «4 сыра», бургер, роллы «Филадельфия», оливье). Группы должны «разобрать» эти блюда на составляющие и сказать, как превратить их в «здоровую тарелку»:

- *Пицца:* Добавить салат из свежих овощей (половина тарелки), выбрать пиццу с курицей или морепродуктами (четверть) и на тонком тесте (четверть).
- *Бургер:* Убрать верхнюю булку (или заменить на цельнозерновую), добавить много овощей внутрь и лист салата, на гарнир — не фри, а свежие овощи.

Задание 3. Жидкости и жиры (10 минут)

Обсуждение того, что окружает тарелку.

- **Напитки:** Только чистая вода, чай, кофе без сахара. Соки (даже свежевыжатые) — это десерт, а не вода. Сладкие газировки исключаются полностью.
- **Жиры:** Полезные жиры (оливковое масло, орехи, авокадо, семена) не занимают отдельный сектор, но добавляются к овощам или белку. Важно помнить, что это самые калорийные продукты, и их нужно добавлять умеренно (например, 1 чайная ложка масла в салат).

Задани 4. Выход в реальность (10 минут)

Обсуждение того, как применять правило в жизни:

- **В столовой или кафе:** Если на гарнир дают только картофель, попросите заменить его на свежие овощи или крупу.
- **В доставке еды:** К любому горячему блюду (стейк, паста) всегда заказывайте овощной салат.
- **Супы:** Правило работает и для глубоких тарелок. Половина ингредиентов супа должна быть овощной, вторая половина — разделена между мясом/бобовыми и крупой/картофелем.

Завершение

Каждый ребенок получает памятку «Правило здоровой тарелки» с визуальной схемой. Ведущий подчеркивает: метод не требует взвешивания еды. Достаточно взять стандартную тарелку 23–24 см и соблюдать пропорции «на глаз». Это позволяет питаться сбалансированно.

Беседа «Первые шаги в бьюти профессии»



Цель: дать представление о работе мастера-визажиста.

Задачи:

1. Формирование представлений о визажисте.
2. Знакомство с профессиональными навыками и этикой общения.
3. Практическая отработка полученных навыков на моделях.

Оборудование, атрибуты:

- Демонстрационный материал
- Компьютер
- Кисти, косметика
- Модели

Необходимая уходовая косметика:

- Мицеллярная вода и тоник
- Увлажняющая сыворотка

Необходимая декоративная косметика:

- Базы под макияж
- Тональные крема
- Консилеры и корректоры
- Кремовый скульптор
- Пудра
- Хайлайтер и сухой скульптор
- Румяна
- Тени для глаз.
- Кисти и спонжи

Ход мероприятия:

Педагог: люди с давних времен использовали разные косметические средства, чтобы улучшить или изменить свою внешность. За сотни лет на смену белилам, сурьме, сокам ягод и другим натуральным красителям, которыми были в ходу у наших предков, пришли хайлайтеры, консилеры, праймеры и глиттеры.

Макияж давно стал неотъемлемой частью жизни большинства девушек и женщин. Но если накрасить себе губы или нарисовать стрелки на веках сможет практически каждая, то красиво сделать макияж другому человеку получится не у всех. Это работа для знающего и опытного профессионала – визажиста.

Описание

Визажист создает красивый образ с помощью макияжа. Он знает все о косметике и правилах ее нанесения, умеет определять цветотип и особенности строения лица, делать уместный макияж в зависимости от события и запроса клиента. Вооружившись кистью, визажист, словно художник, пишет новый образ человека, подчеркивает наиболее выразительные черты его лица и маскирует существующие недостатки.

Специализации

У профессии визажист существует несколько специализаций. Мастер макияжа – занимается непосредственно макияжем. Визажист-косметолог помогает подобрать правильные средства по уходу за кожей и косметику, объясняет, как их использовать и делает макияж. Стилист-визажист занимается не только макияжем, но и созданием имиджа клиента.

Плюсы

Можно говорить о следующих плюсах профессии визажист.

1. Творческая профессия

В работе визажиста есть огромное поле для творчества. Можно заниматься разными типами макияжа, например, свадебным, омолаживающим или вечерним, пробовать разные техники и придумывать новые образы.

2. Возможность зарабатывать на любимом деле

Обычно в визажисты идут те, кто влюблен в макияж и косметику.

3. Общение с интересными личностями

Услуги визажиста требуются не только на свадьбах и выпускных, но и на телевидении, и в кино. Благодаря такой работе можно познакомиться с интересными и известными людьми.

4. Свободный график

Этот пункт касается только визажистов-фрилансеров. В отличие от тех, кто работает в салонах красоты, они сами определяет свою нагрузку, а также могут уйти в отпуск в удобное время.

5. Мотивация отлично выглядеть

Внешний вид визажиста влияет на то впечатление, которое о нем составляют клиенты, поэтому у специалиста всегда есть мотивация следить за собой.

Минусы

Как и любая профессия, профессия визажист имеет свои минусы.

1. Финансовые вложения

Для работы визажисту нужны расходные материалы – кисти и косметика разных брендов, которые приходится покупать на свои деньги.

2. Постоянное обучение

В индустрии красоты постоянно появляются новые продукты и тренды. Визажист должен быть в курсе изменений, смотреть обзоры, посещать мастер-классы и повышать свою квалификацию.

3. Ненормированный график

Хотя график у визажиста-фрилансера свободный, ему часто приходится подстраиваться под расписание клиента, проводить целый день в разъездах, работать по выходным и вечерам.

4. Нагрузки на организм

Чаще всего визажисты работают стоя, отчего у них появляются проблемы со спиной и ногами. Если визажист выезжает на дом к клиенту, ему нужно привезти с собой кейс, вес которого иногда составляет 5 кг и больше.

5. Проблемные клиенты

Иногда клиенты бывают грубыми и обращаются со специалистом как с обслуживающим персоналом.

6. Конкуренция

В данной сфере очень высокая конкуренция. Новичкам нужно с самого начала развивать свой личный бренд, вести аккаунты в разных соцсетях, собирать портфолио и нарабатывать клиентскую базу.

7. Нестабильный доход

Визажист-фрилансер не всегда может спрогнозировать свой доход, так как клиенты могут отменить встречу в последний момент или отказаться платить, если их что-то не устроило. Кроме того, количество заказов часто зависит от сезона.

Заключительная часть. Рефлексия

- Отработка пройденных навыков и макияжей на моделях
- Показ образов

Мастер-класс «Дрэйпинг»



Цель: Развитие творческого потенциала через визуализацию образа.

Задачи:

-Дать понятие «дрэйпинг».

-Научить новой технике дрэйпинга в макияже.

-Развивать уверенность в себе и своих творческих способностях.

-Воспитывать уважение к другим участникам и умение работать в команде.

-Создать атмосферу дружбы, поддержки и творческого вдохновения.

Оборудование, инструменты и материалы:

-румяна;

-кремовые и сухие текстуры;

-кисти для макияжа

-ватные диски;

- палитры, ватные палочки.

Основные этапы мероприятия

1.Вводная часть

1.1. Приветствие, сообщение темы, постановка цели и задач

2.Основная часть

2.1. Вопросы педагога к детям о сегодняшнем дне.

2.2. Практическая работа. Знакомство с алгоритмом проведение мероприятия.

3. Заключительная часть

3.1. Подведение итогов, анализ работы.

Ход мероприятия

1. Вводная часть. Приветствие участников, сообщение темы, цели и задач мероприятия.

2. Основная часть

2.1. Вопросы к детям о мероприятии.

2.2. Практическая часть. Для начала мероприятия:

-Педагог приветствует участников и гостей мероприятия.

-Краткое вступительное слово о цели мероприятия, программе мастер-класса.

-Небольшая интерактивная игра для знакомства и поднятия настроения.

-Участники осваивают навыки создания освежающего экспресс макияжа в технике «дрэйпинг»

-Объяснение правил поведения с кремовыми основами и индивидуальными палитрами.

3.Заключительная часть.

-Каждая участница представляет свою работу

-Педагог дает краткий комментарий после каждого показа

-Педагог подводит итоги мероприятия.

-Благодарность участникам
-Общая фотография на память

Общий ход мастер-класса:

I. Организационный момент

Педагог: добрый день, уважаемые участники мероприятия! Мы с вами сегодня создадим ваш освежающий экспресс макияж, в новой технике, которая подходит каждой.

II. Практика МК

Педагог: Название этой техники «дрэйпинг». Дрейпинг — это техника макияжа, которая сочетает элементы контуринга, стробинга и классического нанесения румян. С её помощью создаётся визуальный лифтинг-эффект: лицо выглядит более молодым и подтянутым, а черты — более выразительными.

Дрейпинг: винтажный тренд в макияже, который изменит твое лицо

История техники

Дрейпинг появился в 1970-х годах. Его придумал визажист Вэй Бэнди, который работал с Шер, Мадонной, Дайаной Росс и другими знаменитостями. В 1980-х техника стала особенно популярной благодаря образу Шер.

В 2010-х годах дрейпинг пережил ренессанс благодаря Марку Джейкобсу. Модельер выпустил палетку двухцветных румян Air Blush Soft Glow Duo, которая была специально разработана для создания такого макияжа.

Особенности техники

Главное отличие дрейпинга от обычного нанесения румян в том, что продукт распределяется не только на яблочках щёк и скулах, но и на области висков и вокруг глаз.

Цель техники — создать игру света и тени на коже, подчеркнуть скулы и внешние уголки глаз, придать лицу объём и «подтянутый» вид. При этом не используются традиционные средства для контуринга (коричневые корректоры или скульпторы) — всё делается с помощью румян и хайлайтера.

Как выполняется дрейпинг

Необходимые средства:

румяна двух оттенков (тёмный и светлый);

хайлайтер;

пудра (для сухих текстур) или тональная основа (для кремовых).

Инструменты: пушистые кисти разного размера (меньшая — для зоны у уголков глаз, большая — для скул).

Этапы нанесения:

Подготовьте кожу: нанесите тональный крем и консилер, особое внимание уделите Т-зоне, чтобы избежать покраснений.

Если используете сухие румяна, слегка припудрите щёки и скулы — это поможет лучше растушевать продукт.

Тёмным оттенком румян проведите линию под скуловой впадиной, двигаясь от уха к середине щеки. Растушёвывайте движениями из стороны в сторону, а затем — по диагонали вверх.

Светлым оттенком нанесите румяна на яблочки щёк. Растушёвывайте от яблочек к виску.

Если есть ещё более светлый оттенок, нанесите его на виски — это усилит эффект лифтинга.

Хайлайтером выделите верхнюю часть скулы и косточку под глазами.

Важно: не наносите румяна на спинку и кончик носа, мочки ушей, боковые поверхности шеи — это может выглядеть неестественно.

Наглядный материал и видео с мастер-классом по технике дрейпинга!

Рекомендации по оттенкам

Для светлой кожи подойдут охристые или персиковые румяна.

Для смуглой кожи можно использовать розовые и фиолетовые тона.

Тёплый оттенок румян должен быть светлее холодного.

Текстуры:

для сухой кожи лучше использовать кремовые или жидкие румяна;

для нормальной, жирной или комбинированной кожи — сухие продукты.

III. Заключительная часть

Педагог: Дрейпинг — универсальная техника, которая может подойти как для повседневного макияжа, так и для вечерних образов. Она позволяет добиться выразительного результата без использования сложных средств для контуринга.

Мастер-класс «День красоты»



Цель: формирование у учащихся эстетических качеств, чувства стиля, гармонии.

Задачи:

1. Дать понятие что такое красота.
2. Какая бывает красота.
3. Составление красивого гармоничного образа.

Оборудование, атрибуты:

- Демонстрационный материал
- Компьютер
- Косметика
- Кисти

Ход мероприятия:

Девушки, здравствуйте, сегодня красота стала настолько важной в нашем мире, что удостоилась собственного праздника – международного дня красоты, который ежегодно отмечается 9 сентября.

История этого праздника довольно молода и насчитывает всего лишь десяток лет. Дату праздника определил мировой конгресс косметологии и эстетики СИДЕСКО в 1995 году. И с тех пор, этот день является волнительным и сулящим множество надежд для всех красавиц мира, ведь именно 9 сентября по традиции принято проводить конкурсы красоты различного масштаба. Тысячи профессиональных моделей или просто красивых девушек во Всемирный День красоты выходят на подиумы разных городов мира. Все они желают доказать свою неповторимость, индивидуальность, красоту и грацию. И это не случайно, ведь стремление украшать себя заложено в человеке от природы, а женщина устроена так, что наиболее склонна к этому. С самых древних времён стандарты женской красоты изменялись не один раз. В моде были и худышки, и пышнотелые дамы. Какие только причудливые формы ни приобретала женская мода– выбритые высокие лбы, густо накрашенные или совершенно сбритые брови, загар или бледность. Каждая новая эпоха вносила свои зачастую кардинально изменяющие коррективы в стандарты красоты.

Красота… что же это такое? Многие мыслители прошлых эпох и современности пытались разгадать загадку прекрасной женщины. Истинные ценители красоты, в том числе и женской, греки, выдвигали свою точку зрения о том, что же такое на самом деле красота? Они считали, что красота в гармонии и симметрии. Пожалуй, в какой-то степени с ними можно согласиться. Красота от природы даётся не каждому и можно сказать, что от природы красивая во всех отношениях женщина – довольно редкое явление. Зачастую великолепно оформленный на первый взгляд кувшин может оказаться совершенно пуст, а простой глиняный сосуд будет полон целительной жидкости. Здесь можно провести аналогию с женщиной, совершенно непривлекательная на вид может оказаться более духовно и нравственно развитой, нежели напудренная красотка,

имеющая в жизни самые приземлённые цели, ведь каким бы ни был стандарт навсегда останется главным женственность и духовная красота. В стремлении к красоте нужно запомнить самое главное правило, которое было выведено ещё до Новой эры, – в любом стремлении нужно знать меру и искать во всём золотую середину. Современная косметология предлагает нам множество способов подчеркнуть и сохранить нашу природную красоту. Но есть секреты красоты, которые передаются женщинами из поколения в поколение и по-прежнему их не считают устаревшими. Имея опыт использования косметических кремов и лосьонов, масок и бальзамов женщины советуют своим дочерям пользоваться бабушкиными средствами из натуральных продуктов. Всем известно, что старые секреты красоты, уловки наших бабушек и прабабушек всегда будут самыми верными и действенными. А все потому, что они использовали только натуральные продукты и рецепты, проверенные веками.

Чистота и аккуратность – издавна считались одними из основных и самых важных характеристик юных красавиц. Девушки следили за своей внешностью и избегали и помимо косметических средств, часто использовали молитву от сглаза и порчи. За кожей рук, лица, тела и, конечно же, за длинными косами, девушки на Руси всегда следили. Так, для увлажнения и питания кожи использовали сметанные, сливочные и медовые маски. Для умываний – простоквашу и травяные настои. Блеск и пышность волос поддерживали благодаря яичным желткам, травам и кореньям растений, полезные свойства которых широко применялись для ухода за собой. Преимущества «бабушкиной косметики» были очевидны – дикорастущие травы, ягоды и фрукты были чистым и натуральным сырьем для приготовления лечебных и косметических составов.

Особенно тщательно ухаживали за лицом. Чтобы кожа всегда была светлой, свежей и бархатистой, умывались молоком, отварами из петрушки и огуречным соком. Чаще всего все косметические процедуры проводились девушками после бани – на чистую и распаренную кожу. Париться в бане на Руси было принято каждую неделю. Если же таковой в доме не было, использовали обычную русскую печь, которая уж точно стояла в каждой избе. Современные девушки имеют гораздо больший арсенал средств гигиенической и декоративной косметики. Однако народные рецепты из натуральных продуктов, несмотря на это, до сих пор используются и будут актуальны всегда.

О человеке можно сказать, что он красив, если он еще и красиво и со вкусом одет. Умение красиво одеваться – своего рода искусство, и как в любом виде искусства, здесь действует закон меры и гармонии. Вспомним поговорку – «Встречают по одежке, провожают по уму». Как уже давно замечено, все новое – хорошо забытое старое. Исключением не является и мода, и она постоянно возвращается. Сообразительные дизайнеры предлагают нам на сегодняшний день одежду моделей прошлого века. Цикличность моды составляет приблизительно 30 лет. Скорее всего, здесь дело в процессе смены поколений. Обычно считают, что новое поколение сменяет старое каждые 20 лет. Но ведь молодым еще нужно занять свое место в жизни, самоутвердиться. При этом происходит парадоксальный процесс: старое поначалу безоговорочно

отрицается, а потом самые знаковые элементы старшего поколения (одежда, прически, фильмы, автомобили и т. д.) заимствуются и творчески перерабатываются. Так сохраняются корни прошлого, с которым связана молодежь, — и рождается новый всплеск ретро-моды как ностальгия по «добрым старым временам» мам и пап. Ни одна мода не возвращается к нам в неизменном виде. В нее вносят свои поправки время, достижения промышленности, науки и техники. Поэтому современная мода, заимствуя мотивы прошлых лет, все же остается модой начала XXI века.

Знаменитый историк моды Александр Васильев заметил, что современные российские модницы хотят быть похожими на топ- моделей глянцевых журналов. Фото в глянцевом журнале - это целый спектакль, который ставит фотограф. Для этого спектакля подбираются соответствующий грим, прическа, наряды, обстановка.

- *Можно ли в таких же нарядах, с такой же косметикой, прической прийти в школу, в магазин, в офис, на рынок?* (Нет, одежда, прическа, косметика должны соответствовать времени и месту.)

В словаре В.И. Даля «мода» - это временная, изменчивая прихоть в житейском быту, в обществе, в покрое одежды и в нарядах. В.И. Даль приводит русскую народную поговорку: «По моде и мышь в комоде». Эта поговорка, мне кажется, подходит и к современным модницам.

- *Как вы думаете, о ком так говорят?* (О человеке, который придерживается моды во всем, даже в мелочах.)

- *Хорошо это или плохо - быть модным во всем? Легко ли жить человеку, который хочет во всех мелочах быть на гребне моды?* (Трудно жить, потому что мода - это изменчивая прихоть, значит, такому человеку приходится часто все менять в своей внешности, в доме, в быту...)

- *Как вы думаете, что заставляет людей слепо следовать моде в мелочах?* (Неуверенность в себе, желание утвердить себя, возвыситься над окружающими, отсутствие других интересов, кроме моды, и т. п.)

- *Если судить по этой поговорке, как окружающие относятся к таким модникам?* (Иронически, насмешливо, сочувственно, критически, презрительно и т. п.)

О людях, которые стремятся быть модными во всем, которые слепо следуют моде, в народе насмешливо говорят: «По моде и мышь в комоде». Жизнь таких людей полна суеты и страха - как бы ни отстать от моды, не упустить нового веяния. Они вынуждены постоянно что-то менять в своей внешности, в быту, в образе жизни. Такие люди не уверены в себе, им нечем выделиться, кроме своих модных устремлений.

- А сейчас мы с вами попробуем составить модный гармоничный образ. (Практическая работа).

Заключение.

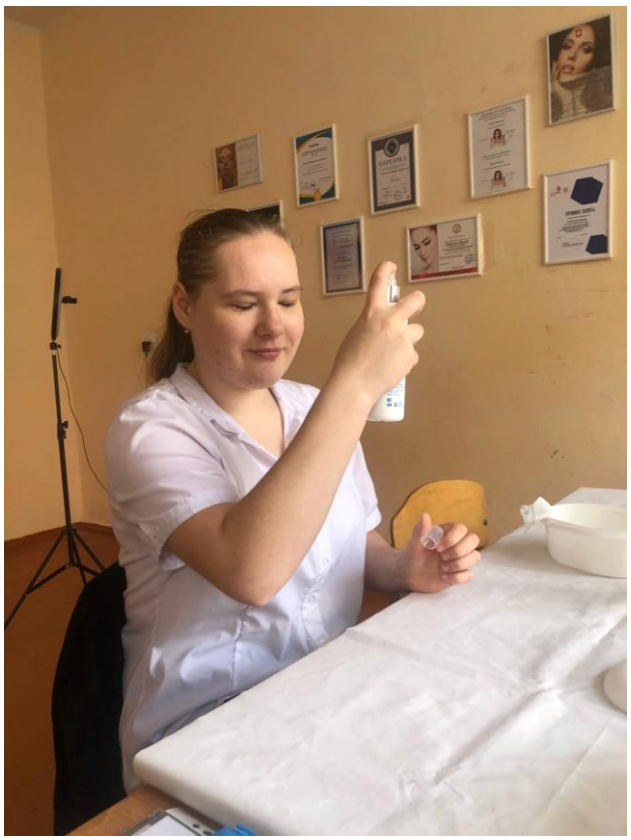
Нельзя брать из моды всё без разбора, но нельзя и сторонится её. В каждом новом веянии надо искать то, что близко и подходит только вам, безжалостно отбрасывая всё остальное, пусть даже очень привлекательное на вид. Мода не

диктует, она лишь предлагает и подсказывает, как подчеркнуть свою индивидуальность.

Красота окружает нас повсюду и нужно уметь ее рассмотреть.

Красота! В этом слове заключена целая вселенная эмоций, переживаний, чувств и мироощущений! Поистине красота – великая сила, способная созидать и разрушать, вселять надежду и беспощадно отнимать ее, наказывать и награждать. Именно поэтому темы красоты всегда присутствует в лирике поэтов, в картинах художников и статуях скульпторов. И это неудивительно, поскольку в мире еще не создали более совершенного оружия. В заключение нашей встречи предлагаю прослушать стихотворение Александра Сергеевич Пушкина «Красавица».

МАСТЕР-КЛАСС
«САМ СЕБЕ КОСМЕТОЛОГ»



Цель: привить учащимся навыки основного ухода за кожей лица.

Задачи:

- узнать, что такое кожа;
- научиться определять тип и состояние своей кожи;
- изучить технику выполнения процедуры поверхностного и глубокого очищения кожи, тонизации кожи.

Материалы и оборудование: компьютер, средства для очищения кожи, средства для тонизации кожи, ватные диски, салфетки из целлюлозы.

Методы: словесный, наглядный, объяснение, демонстрация.

Ход мастер-класса:

1. Организационный момент

- приветствие;
- проверка подготовки необходимых материалов, инструментов и т.д.

Педагог: Добрый день. Сегодня мы с вами окунемся в мир эстетической косметологии и научимся выполнять основной уход за кожей.

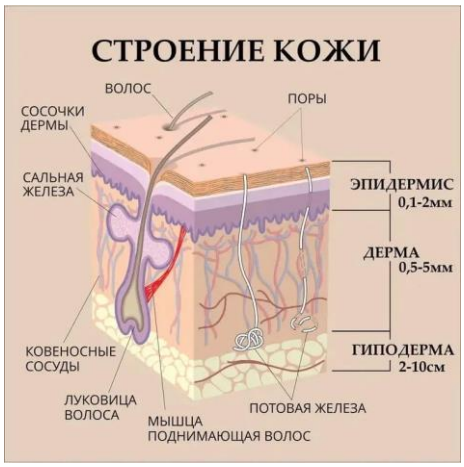
Для начала, предлагаю вам взять по фрукту! (Из общего блюда все участники мастер-класса выбирают понравившейся им фрукт)

2. Основная часть

Педагог: Вы знаете, что наша кожа- это самый большой орган и у нее есть различные функции.



А каким образом она осуществляет свой функции? Конечно с помощью клеток. Прежде чем выполнять даже элементарные процедуры с кожей, необходимо знать ее строение.



Педагог: Все мы хотим, чтобы наша кожа оставалась молодой, свежей и красивой. Но готовы ли вы приложить к этому усилия? Предлагаю вам ответить на несколько вопросов!

1. Считаете ли вы, что поход к косметологу поможет вам решить проблемы с вашей кожей?

2.Довольны ли вы качеством своей кожи?

3. Хотели бы вы улучшить состояние своей кожи?

4.Соблюдаете ли вы правила по очищению кожи?

5.Знаете ли вы свой тип кожи? Если да, то какой?

6.Умеете ли вы определять состояние вашей кожи?

7.Назовите этапы вашего ежедневного ухода за кожей?

8. Какими марками и косметическими средствами вы пользуетесь?

9. Безопасную ли продукцию вы используете? (ответы)

На основании ваших ответов, я могу сделать вывод….

Педагог: Хочу спросить - вы догадались для чего вы выбрали эти фрукты? Если нет- давайте внимательно посмотрим на каждый из них и выберем характеристику, отвечающее за то или иное состояние кожи

-мандарин (суженые поры) это характеристика какого типа кожи? (сухая кожа)

-лимон (расширенные поры) это характеристика какого типа кожи? (жирная кожа)

-яблоко свежее — кожа свежая, ровная (нормальный тип кожи)

-яблоко старое — признаки увядающей кожи

-банан -матовая поверхность (сухой тип кожи)

Начнем с определения типа кожи. Существует 4 типа кожи:

-нормальная

-комбинированная

-жирная

-сухая

(характеристики)

Важно знать, что каждый тип кожи может иметь признаки чувствительности!



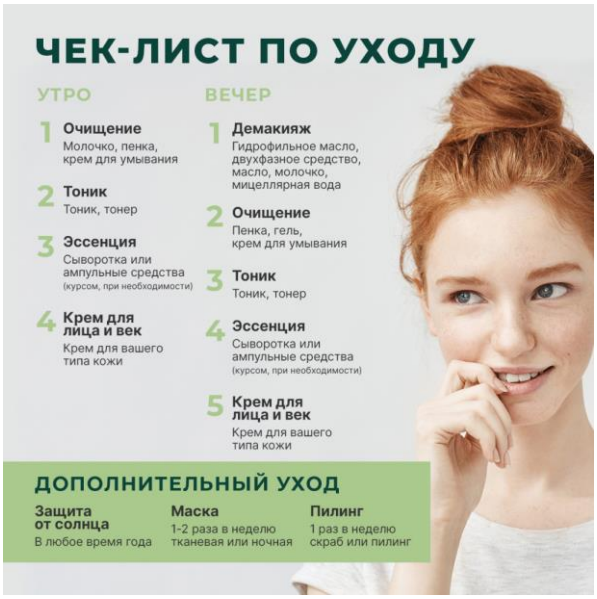
Давайте поэтапно разберем порядок и последовательность действий по очищению кожи, исходя из вашего типа кожи и потребности!

Ежедневный уход включает в себя следующие процедуры:

-ежедневное очищение кожи

-тонизация кожи

-закрывающая процедура по потребности (маска, сыворотка, крем и комбинация спец средств).



Выбирая средства для очищения кожи, вы должны понимать безопасно ли их применять для вашей кожи, содержат ли они необходимые активы и есть ли у этих средств пролонгированное действие!



Вы знаете, что такое Павы? Это те компоненты, которые способствуют очищению. Павы бывают разные- агрессивные и не агрессивные. Мягкие Павы не нарушают липидный барьер кожи. Как правила, все бюджетные средства для очищения — это агрессивные сульфатные павы, которые смешиваясь с гидролипидной мантией кожи, разрушают гидролипидный барьер. Во всех профессиональных линейках не агрессивные, в том числе павы растительного происхождения, которые эффективно очищают вашу кожу, не травмируя, не пересушивая ее.

Заключительная часть

Вы должны ответственно относиться к своей коже- она у вас одна!!!

Мастер-класс «Экообраз»



Цель: сформировать у участников понимание эстетики экологичного стиля (эко-минимализм, эко-бохо) и научить создавать гармоничные образы, опираясь на принципы устойчивого развития (sustainability) и природные законы композиции.

Задачи:

1. Изучить понятие «эко-образ».
2. Проработать пошаговое создание макияжа в стиле эко-минимализм.

Ход мероприятия:

Педагог: Что такое «экообраз» в одежде? Это не просто одежда из льна. Это визуальная философия, основанная на четырех китах:

- Осознанность (Sustainability)
- Отказ от быстрой моды (fast fashion) в пользу долговечных вещей.
- Гармония с природой: цвета, фактуры и формы, заимствованные у окружающего мира.
- Этичность: прозрачность производства, отказ от натурального меха и экзотической кожи в пользу инновационных или переработанных материалов.

Педагог: Существуют два направления эко-стилистики:

Эко-минимализм: ничего лишнего. Монохром, чистые линии, архитектурный крой, отсутствие декора. Акцент на качестве ткани и идеальной посадке. Образы в стиле скандинавского эко или японского ваби-саби.

Эко-бохо (эко-шик): многослойность, натуральные принты (растительные, анималистичные), свободные силуэты, ручная работа, вышивка, сочетание грубых фактур (лен) с мягкими (шерсть, хлопок).

Педагог: Давайте приступим к практике.

Анатомия экообраза: конструктор стиля (30 минут)

Выбираем цветовую палитру (эстетика земли)

База: все оттенки неотбеленного льна (экрю, молочный, песочный), цвет мха, древесный уголь, терракота, глина.

Правило: чем проще цветовая схема, тем заметнее качество ткани и крой. Контраст холодного (серый джемпер) и теплого (коричневый ремень) создает глубину.

Запрет: неоновые, «химические» цвета, которые не встречаются в природе в чистом виде.

Педагог: Фактуры и материалы (тактильность): экообраз должен вызывать желание прикоснуться к одежде.

Основа: лен (с его естественной мятостью), органический хлопок, крапива (рами), шерсть, шелк (Ahimsa/Peace silk), переработанный полиэстер.

Детали: необработанные срезы, ручное вязание, деревянные пуговицы, роговые пряжки, плетеные пояса.

Педагог: Свобода: одежда не должна сковывать движения. Широкие льняные брюки, платья-рубашки, кимоно.

Баланс объемов: если верх свободный (рубашка оверсайз), низ должен быть более собранным (узкие брюки, юбка по фигуре). Свободный крой — это не бесформенность, а архитектура, следующая за телом.

Приступим к практикуму: «Сборка капсулы» (30 минут)

Участники делятся на группы. Каждой группе выдается «мудборд» (коллаж) с изображением природного ландшафта (например, «Карельские скалы», «Степь в августе», «Старый сосновый бор»).

Задание: Собрать на манекене (или составить коллаж из вырезок) экообраз, соответствующий ландшафту, используя правила стилистики.

Чек-лист для проверки:

Цвет: Соответствует ли палитра цветов на мудборде?

Фактура: Есть ли в образе тактильное разнообразие (гладкое + шероховатое)?

Этика: Присутствуют ли в образе признаки «осознанности» (например, винтажная брошь, сумка из переработанного пластика, одежда из сертифицированного льна)?

Пропорции: Соблюден ли баланс объемов?

Педагог: экообраз как часть лайфстайла

Стилист подчеркивает, что эко-образ не заканчивается на одежде.

Разобрать свой текущий гардероб. Найти 5 вещей, которые уже соответствуют философии эко-стиля. Составить 3 комплекта с их использованием, добавив к ним только один новый аксессуар из натуральных материалов (например, плетеный ремень или холщовую сумку).

Результат практикума: Участники уходят с пониманием того, что эко-стиль — это не «мешок из-под картошки», а дорогая, интеллектуальная простота, требующая безупречного качества материалов и чувства меры.

Мастер-класс «Снежинка»



Цель: создание праздничного зимнего образа с помощью аквагрима.

Задачи:
- изучить правила работы с аквагримом;
- развитие мелкой моторики рук;
- знакомство с основами симметрии.

Необходимые материалы:

1. Краски для аквагрима (Snazaroo, Mehron, Diamond FX): белый (плотный), голубой или синий, серебряный глиттер.
2. Инструменты:
   - Круглая синтетическая кисть №1 (для тонких линий).
   - Круглая синтетическая кисть №3 или №4 (для точек и лепестков).
   - Плоская кисть-язычок №4 (опционально, для фона).
   - Тонкие косметические спонжи (для нанесения базы).
3. Подготовка: Ватные диски, мицеллярная вода (для снятия), пульверизатор с водой (для активации красок), зеркало.
4. Гигиена: Обязательно использование чистых кистей для каждого ребенка или обработка кистей дезинфектором.

Ход мастер-класса:

Этап 1. Подготовка и безопасность (1 минута)

1. Аллергопроба: спросите ребенка (и родителей), нет ли у него аллергии на косметику. Нанесите каплю белой краски за ухо и подождите 2–3 минуты.
2. Очистка: протрите место нанесения (щеку, лоб или висок) влажной салфеткой, если кожа жирная, и насухо промокните.
3. Выбор места:
   - лучше рисовать на скуле или виске (там меньше мимики, рисунок не потрескается).
   - центр лба или над бровью.

Этап 2. Создание основы (1 минута)

1. Цветовое пятно: возьмите спонж. Смочите его в воде и отожмите, чтобы он был влажным, но не мокрым. Наберите голубую или синюю краску.
2. Нанесение: похлопывающими движениями нанесите небольшое круглое или овальное пятно (диаметром 2–3 см). Это будет «фон» для снежинки.
   - *Важно:* не размазывайте краску, а именно вбивайте её, чтобы слой был плотным и ярким.

Этап 3. Рисование каркаса снежинки (2 минуты)

Для этого этапа берем самую тонкую кисть №1 и белую краску.

1. Центр: ставим жирную белую точку в центре синего пятна.
2. Осевые линии: ведем прямые линии от центра в разные стороны (как плюсик или звездочка). Оптимально — 4 или 6 основных лучей.

- *Совет:* чтобы линии были ровными, попросите ребенка сидеть неподвижно, а сами работайте движением «от себя» (от центра к краю).

3. Диагонали: между основными линиями добавляем еще по одной, чтобы разделить углы. Теперь у нас есть каркас с 8 или 12 лучами.

Этап 4. Наполнение узором (2 минуты)

Снежинка должна быть симметричной. Рисуем элементы на одном луче и повторяем их на остальных.

1. «Вилочки» на концах: на кончиках лучей рисуем маленькие галочки или буквы «V».
2. Боковые ответвления: по бокам от основных лучей (посередине) рисуем маленькие черточки или «пушинки», направленные вверх и вниз.
3. Обводка (опционально): если краска позволяет, можно очень тонкой линией обвести края синего пятна, чтобы отделить его от кожи.
4. Серебро: набираем на самый кончик кисти серебряную краску (или глиттер-гель) и ставим маленькие точки на пересечениях линий. Это добавит объем и блеск.

Этап 5. Завершение

1. Сушка: дайте краске подсохнуть 30–40 секунд (не дуйте на лицо, чтобы избежать попадания слюны, просто помашите рукой).
2. Демонстрация: обязательно покажите ребенку результат в зеркало. Это самая важная часть для получения положительных эмоций.

Вариации и усложнение:

- «Снежная королева» (Лоб): вместо круга рисуем вытянутую фигуру. Центральная вертикальная линия идет от переносицы вверх. Добавляем много глиттера.
- «Метель» (Висок): рисуем не одну снежинку, а три разного размера, летящих друг за другом по линии роста волос.
- Цветные акценты: вместо белой снежинки на синем фоне можно сделать серебряную снежинку на белом фоне (используя белую плотную базу спонжем).

Санитарные нормы и техника безопасности:

- Краски для аквагрима должны быть на водной основе и иметь сертификат соответствия для использования на коже.
- Кисти и спонжи должны быть строго индивидуальными. Спонжи лучше использовать одноразовые.
- Если у ребенка есть герпес, контагиозный моллюск, открытые ранки или сильное акне в зоне рисунка — от аквагрима следует отказаться.
- Снятие: смочите ватный диск теплой водой с мылом или мицеллярной водой и аккуратно сотрите краску. Не трите кожу сильно. После снятия нанесите детский крем.

Порядок работы:



Рефлексия

В заключении хочу узнать у вас, сложная ли работа?
Поделитесь своими впечатлениями и результатами.
И самое главное, довольны ли вы, детки!

Мастер-класс
«Создание блеска для губ»



Цель: Создание блеска для губ своими руками с помощью имеющихся средств.

Задачи:

- Научить девушек создавать свой уникальный продукт- блеск для губ.
- Закрепить базовые навыки создания блеска для губ.
- Развивать фантазию создания новой косметики
- Развивать уверенность в себе и своих творческих способностях.
- Создать атмосферу дружбы, поддержки и творческого вдохновения.

Оборудование, инструменты и материалы:

-восковая основа;
-кремовые основы с блестками;
-кисти для макияжа
-ватные диски;
- палитры, ватные палочки.

Актуальность

Мероприятие, предполагающее совместное создание собственного уникального косметического продукта, создает благоприятную среду для общения и взаимодействия между детьми. Они учатся слушать друг друга, работать в команде, достигать общих целей, что способствует развитию социальных навыков.

Предполагаемый результат

Выполняя групповые и индивидуальные занятие, детям захочется развивать навыки коллективного творчества и умение работать в команде. Овладение навыками создания акцентного макияжа губ. Развитие навыков общения, работы в команде, умения слушать и поддерживать друг друга. Укрепление уверенности в себе и своих творческих способностях у участников.

Основные этапы мероприятия

1. Вводная часть. Приветствие детей, сообщение темы, цели и задач мероприятия.

2. Основная часть

2.1. Вопросы к детям о мероприятии.

2.2. Практическая часть. Для начала мероприятия:

- Педагог приветствует участников и гостей мероприятия.
- Краткое вступительное слово о цели мероприятия, программе мастер-класса.
- Небольшая интерактивная игра для знакомства и поднятия настроения.
- Девушки осваивают навыки создания собственного уникального продукта.

- Объяснение правил поведения с кремовыми основами и индивидуальными палитрами.

3.Заключительная часть.

- Каждая ученица представляет свою работу.
- Педагог дает краткий комментарий после каждого показа.
- Педагог подводит итоги мероприятия.
- Благодарность участникам.
- Общая фотография на память.
- Дети убирают инструменты и расходятся.

Дети отвечают. Понравился ли вам мероприятие? Что понравилось? Что было самым трудным, новым, познавательным, запоминающим, интересным?

Ход мастер-класса:

I. Организационный момент

Педагог: добрый день, ребята! Мы с вами сегодня побываем в лаборатории по созданию своего уникального продукта. Скоро наш любимый праздник, 8 марта, и очень хочется, что бы с ваших уст не сходила улыбка. Вы уже догадались какая тема МК вас ждет сегодня?

Обучающиеся: (варианты ответов).

Педагог: Мы будем с вами создавать ваш идеальный косметический продукт- блеск для губ.

II. Практика

Педагог: Чтобы создать блеск для губ, можно использовать несколько методов, включая добавление хайлайтера в блеск или помаду, а также использование специальных средств с сияющими частицами. Рассмотрим основные способы.

Добавление хайлайтера в блеск или помаду.

Один из бьюти-хаков — смешать хайлайтер с блеском для губ или помадой, чтобы усилить сияние. Для этого:

Нанесите немного блеска или помады на палитру для макияжа или на руку.

Добавьте небольшое количество хайлайтера.

Тщательно перемешайте до однородного состава.

Важно: не добавляйте хайлайтер прямо во флакон с блеском — это может испортить текстуру средства.

Рекомендации по выбору хайлайтера:

Для светлой кожи подойдут жемчужные, серебристые или нежно-розовые оттенки.

Для смуглой и тёмной кожи лучше выбрать золотистые, бронзовые или медные тона.

Для естественного эффекта используйте кремовые или сатиновые текстуры — они дают мягкое сияние без крупных блёсток.

Для яркого вечернего образа можно выбрать хайлайтер с крупными блёстками или металлическим финишем.



Существуют уже готовые продукты:

Блески для губ с шиммером или перламутровыми частицами. Они содержат светоотражающие частицы, которые создают эффект сияния.

Кремовые хайлайтеры или стики. Их можно наносить непосредственно на губы или в область «бантика Купидона» (над верхней губой) для акцента.

Лаки для губ с полупрозрачной текстурой. Они сочетают блеск и лёгкое окрашивание, подчёркивая объём губ.

Техника нанесения

Чтобы добиться эффекта объёмных и сияющих губ:

Подготовьте губы. Нанесите увлажняющий бальзам за 10–15 минут до макияжа, чтобы губы были мягкими и гладкими. Можно использовать скраб для губ, чтобы удалить шелушения.

Нанесите блеск или смесь с хайлайтером. Распределите средство по центру губ и слегка по краям, избегая слишком близкого нанесения к контуру — это может выглядеть неестественно.

Добавьте акцент. Для усиления эффекта можно нанести немного хайлайтера на «бантик Купидона» (над верхней губой) и в центр нижней губы.

Завершите макияж. При желании нанесите лёгкий фиксирующий спрей, чтобы продлить стойкость и придать губам ухоженный вид.

Советы

Контролируйте количество средства. Избыток блеска может утяжелить образ и создать эффект жирности.

Учитывайте тип кожи губ. Для сухих губ лучше выбирать увлажняющие формулы, для жирных — более матовые или фиксирующие текстуры.

Сочетайте с помадой. Если используете помаду, выбирайте лёгкие текстуры, которые не будут конфликтовать с блеском. Например, к кремовой помаде подойдёт лёгкий хайлайтер, а к матовой — более насыщенный блеск.

Экспериментируйте с оттенками. Можно комбинировать разные цвета хайлайтера и блеска, чтобы добиться уникального эффекта.

При создании блеска для губ важно соблюдать баланс: сияние должно подчёркивать губы, а не доминировать в образе.

Педагог: Давайте воспользуемся вашим уникальным продуктом.

Выбор оттенка блеска.

Подбирайте блеск, близкий к естественному цвету губ, но немного более насыщенный. Например:

если губы от природы розовые — выберите прозрачный или едва заметный розовый блеск;

для более тёмных губ подойдут лёгкие ягодные или сливовые оттенки.

Учитывайте цветотип кожи:

Холодный подтон кожи (синеватые вены) — подходят блески с розовым, синим или фиолетовым подтоном (например, фуксия, малина, сиреневый).

Тёплый подтон (зеленоватые вены) — лучше выбрать персиковые, коралловые, золотистые или бронзовые оттенки.

Нейтральный подтон — можно экспериментировать с разными оттенками.

Избегайте слишком светлых или тёмных оттенков — они могут выглядеть неестественно. Оптимальный вариант — на несколько тонов светлее или темнее естественного цвета губ.

Подготовка губ

Правильная подготовка обеспечит равномерное нанесение и долговечность макияжа:

Очистите губы от остатков косметики.

Используйте скраб для губ, чтобы удалить шелушения. Можно применить готовый косметический скраб или смесь сахара с оливковым маслом.

Нанесите увлажняющий бальзам и дайте ему впитаться несколько минут. Излишки удалите салфеткой.

При необходимости скорректируйте контур карандашом для губ. Оттенок карандаша может совпадать с цветом губ или быть чуть темнее, но важно растушевать его для естественного эффекта.

Техника нанесения

Базовое нанесение:

Нанесите блеск на центр верхней и нижней губы аппликатором или кисточкой.

Равномерно распределите средство по всей поверхности губ, избегая выхода за естественный контур.

Для более выразительного эффекта:

Акцент на центре губ. Нанесите немного блеска на «бантик Купидона» (над верхней губой) и в центр нижней губы. Это создаст эффект объёма и подчеркнёт естественную форму.

Комбинирование с тинтом или помадой. Сначала нанесите тинт или полупрозрачную помаду в тон губ, а сверху — прозрачный или едва заметный блеск. Это усилит естественный цвет и добавит сияние.

Важно: не наносите блеск поверх бальзама для губ — это может привести к растеканию.

Дополнительные советы

Используйте праймер для губ, чтобы продлить стойкость макияжа.

Слегка промокните губы салфеткой после нанесения, чтобы удалить излишки блеска.

Обновляйте блеск в течение дня, особенно после еды и питья.

Выбирайте формулы с увлажняющими компонентами (масла, гиалуроновая кислота, витамины), чтобы губы выглядели здоровыми и не пересыхали.

III. Заключительная часть

Педагог: Чтобы макияж губ с блеском выглядел естественно и подчёркивал их естественный оттенок, важно правильно подобрать оттенок блеска и технику нанесения. Такой подход создаст эффект «влажных» губ с лёгким сиянием, не перегружая образ.

Я надеюсь, мой МК по созданию и использованию вашего индивидуального оттенка блеска для губ вам понравился, и вы с удовольствием будете экспериментировать.

Мастер-класс
«Плоская и объемная техника нанесения базовых теней на веко»



Цель: научиться навыкам нанесения базовых теней на веко с помощью объемной и плоской техники.

Задачи:

✓ Сформировать у обучающихся знания, умения и навыки, необходимые для создания базового теневого макияжа век.

✓ Воспитать у обучающихся эстетический вкус.

Материалы и оборудование: компьютер, схемы макияжа век, кисти для век, базовые тени.

Методы: словесный, наглядный, объяснение, демонстрация, выполнение практического задания. Репродуктивная деятельность.

Ход мастер-класса:

1. **Организационный момент (от 5 до 7 мин)**

- приветствие учащихся;
- проверка подготовки необходимых материалов, инструментов и т.д.;
- сообщение темы занятия, формы проведения, постановка проблемы.

Педагог: Добрый день, ребята. Сегодня тема нашего мастер-класса «Плоская и объемная техника нанесения базовых теней на веко».

2. **Основная часть. (от 17 до 33 мин)**

Педагог: Вам не нужно быть гуру макияжа, чтобы уметь красиво накрасить глаза. Чтобы красиво нанести тени на веки, понадобится несколько качественных расходных материалов и немного практики. Попробуйте эти способы наложения теней и станьте эталоном красоты для своих друзей.

Выберите подходящие тени.

Текстуры теней: какую выбрать и для чего?

Матовые тени

- Плюсы: универсальны, подходят для дневного и вечернего макияжа, хорошо маскируют несовершенства век
- Минусы: могут подчеркивать морщинки, если нанесены слишком плотно
- Мой опыт: идеальны для создания глубины во внешнем уголке глаза и для растушевки в складке века

Сатиновые тени

- Плюсы: легко растушевываются, дают мягкое сияние без явного блеска
- Минусы: могут быстрее скатываться, чем матовые
- Мой опыт: мой любимый финиш для повседневного макияжа - выглядит естественно, но не плоско

Шиммерные тени

- Плюсы: придают взгляду сияние, делают глаза визуально больше

- Минусы: подчеркивают текстуру кожи, могут осыпаться
- Мой опыт: наношу влажным способом для максимальной интенсивности и стойкости

Глиттерные тени

- Плюсы: создают эффектный вечерний макияж, привлекают внимание
- Минусы: сложны в нанесении, требуют специальной базы
- Мой опыт: использую точечно в центре подвижного века или во внутреннем уголке глаза

Кремовые тени

- Плюсы: легко наносятся даже пальцами, дают красивый влажный финиш
- Минусы: могут скатываться в складке века, особенно на жирной коже
- Мой опыт: отлично работают как база под сухие тени для усиления их цвета

Палетки vs. моно-тени: что выбрать?

После многих лет экспериментов я пришла к выводу, что идеальная косметичка должна содержать и то, и другое.

Выберите подходящие тени. Среди нынешнего разнообразия предложенных теней довольно затруднительно выбрать правильные тени по текстуре, оттенку и марке. Не позволяйте многообразию выбора давить на вас! Наличие выбора дает вам больше гибкости в выборе теней, подходящих именно вам. Тени производятся невероятных оттенков и бывают как рассыпчатые или компактные, так и в виде крема.

Самый сильный пигмент содержится в рассыпчатых тенях, но их труднее наносить из-за рассыпчатости. Тени в виде крема наносить легче, но из-за них очень быстро становятся видны складки. Самая лучшая текстура у компактных теней.

Не нужно иметь сотни оттенков, как у специалистов по макияжу. Рекомендуется купить как минимум три цвета в одной цветовой палитре. Различные способы нанесения теней предполагают наличие светлого, среднего и темного оттенка.

Если вы не желаете быть накрашенной слишком ярко, то выбирайте три цвета нейтральных оттенков, таких как оттенки коричневого или серого. Или же выбирайте цвета, которые наиболее подходят вашему стилю.

Педагог: Выберите правильные кисточки.

Выберите правильные кисточки. Да, тени можно наносить подушечками пальцев, однако на них немало кожного сала, что затрудняет нанесение теней. Купите несколько кисточек разного размера. Лучше не использовать аппликаторы для теней, они поглощают пигмент цвета.

Возьмите плоскую жесткую кисть. Ею лучше всего наносить пигмент и распространять тени по всему веку.

Мягкие кисточки используют для нанесения теней на складку века и растушевки. Это позволяет получить мягкий переход одного оттенка в другой, начиная от линии роста ресниц и до линии бровей.

Возьмите заостренную кисточку, чтобы нанести тени по линии роста ресниц. Они обычно тонкие и острые и подходят как для верхнего, так и нижнего века. Такая кисточка удобна и для нанесения теней на внутренний уголок глаза.

Педагог: Знайте, как правильно наносить тени. Одними из важных аспектов правильного нанесения теней являются правильные мазки и скорость. Если вы будете спешить и наносить тени неверными мазками, то в результате получите неаккуратно накрашенные глаза.

Нижний слой (основу) нужно хорошенько растушевать по всему веку, чтобы тени легли гладко, а не пятнами.

Вместо того чтобы делать размашистые мазки, двигайтесь медленно, наносите тени короткими штрихами в одном направлении. При нанесении теней двигайте рукой медленно.

Даже если вы пользуетесь светлыми оттенками, не наносите их на все веко вплоть до линии бровей. Это придаст драматичный вид вашим глазам, и сразу станет заметно, что вы перестарались.

Педагог: Вначале нанесите макияж на лицо.

Вначале нанесите макияж на лицо. Глаза нужно красить в конце. Нанесите консилер, основу под макияж, румяна или бронзатор и подводку на брови и только после этого переходите к глазам.

Вначале нанесите на глаза легкий праймер, так тени останутся на глазах на весь день. Иначе через несколько часов кожное сало проникнет в тени, в результате чего образуются комки.

Никогда не наносите тушь до нанесения теней. Если это не «смоки айс», то тушь нужно наносить в конце.

Педагог: Техника нанесения теней в виде крыла

Нанесите светлый оттенок. Обычно это хайлайтер в виде кремообразных теней. С помощью жесткой плоской кисточки нанесите их по всему веку, затем во внутренний уголок глаза, так чтобы было чуть-чуть на верхнем и нижнем веке. Светлый оттенок также нанесите и под бровями.

Возьмите тени, которые на тон темнее предыдущих. Нанесите их на все подвижное веко с помощью плоской кисточки. Не выходите слишком сильно за пределы складки или к уголкам глаза.

Педагог: Сделайте контур тенями темного цвета.

Сделайте контур тенями темного цвета. Используя кисточку с закругленными концами, нанесите темные тени на веко. Начните с внешнего уголка глаза и продвигайтесь вверх и в центр, делая полукруглые мазки.

Затемните также и область вдоль линии роста ресниц. А затем от внешнего уголка глаза продвигайтесь до линии бровей, создавая угол.

Педагог: Растушуйте тени. Очистите кисточку с закругленными концами антибактериальной салфеткой или мыльной водой и высушите полотенцем. Используйте очищенную кисточку для растушевки теней, чтобы все три цвета плавно перетекали друг в друга и равномерно сели на веко.

Педагог: Техника кругового нанесения теней

Выберите средний оттенок палитры и с помощью плоской кисточки нанесите его по центру века. Эта техника предполагает нанесение только последних двух оттенков палитры, хотя вы можете нанести и хайлайтер тоже.

Возьмите кисточку с закругленными концами и нанесите темны тени. Закрасьте ею внутренний и внешний уголок глаза, поднимая их чуть выше складки. Тени должны расположиться на веке в следующей последовательности: темные-светлые-темные. Не наносите темный оттенок слишком близко ко внутреннему уголку глаза, так как это создаст иллюзию фиолетовых кругов под глазами. Вы можете также нанести темные тени на внешний уголок глаза, приподняв их до линии бровей.

Педагог: Растушуйте тени. Очистите кисточку с закругленными концами антибактериальной салфеткой или мыльной водой и высушите полотенцем. Используйте очищенную кисточку для растушевки этих двух оттенков теней. Старайтесь, чтобы темные оттенки не переместились в центр века, иначе размоете то, что так старались подчеркнуть. Растушуйте внешние уголка глаза, чтобы переход был мягким, и не было четко очерченных линий.

Педагог: Техника нанесения в виде банана

С помощью плоской кисточки наложите средний оттенок палитры по всему веку. Вы также можете нанести базовые тени на внутренний уголок глаза и под брови, чтобы взгляд был открытым.

Возьмите кисточку с заостренным концом и подчеркните складку. Нанесите темными тенями линию по всей складочке, что позволит создать видимость глубоко посаженных глаз. Вы можете нарисовать линию только на складочке или же продолжить линию во внутрь до линии роста ресниц. Постарайтесь, чтобы линия была тонкой.

Растушуйте тени. Очистите кисточку с закругленными концами антибактериальной салфеткой или мыльной водой и высушите полотенцем. Необходимо, чтобы темный контур не исчез, поэтому кисточкой лишь смягчите его. Не нужно слишком растушевывать, иначе веко полностью покроется темным оттенком.

Советы

Всегда начинайте с более светлых оттенков и постепенно переходите к более темным.

Вместо того чтобы красить глаза по отдельности, работайте с цветом. Нанесите базу на оба глаза, затем на оба глаза средний оттенок и под конец темный. Так вы избежите необходимости часто чистить кисточки.

Когда наносите тени, всегда используйте правильные кисточки. С такими кисточками даже с не самой дорогой косметикой можно добиться красивого макияжа.

Всегда применяйте основу. Это позволяет предотвратить подтеки и сохранить цвета яркими и свежими.

Если ваша цель — яркий образ (вроде «смоки айс»), лучше начать с меньшего количества теней, постепенно его увеличивая. Так вы не будете выглядеть вычурно.

Всегда очищайте кисточки после использования, иначе цвета на них смешаются.

Не берите слишком много теней на кисточку, иначе в конце макияжа все ваши щеки будут в тенях.

У вас под рукой должны быть ватные тампоны, потому что пальцем вы, скорее всего, размажете тени. Обмакните ватный тампон в жидкость для снятия макияжа и подправьте тени.

Кремовые тени и порошок вместе могут придать яркость цветам, а могут лечь кусками, если не смешать их тщательно.

Если вы используете тени для век в виде порошка, то можете немного смочить кисточку в воде, это придаст теням яркость.

Педагог: Т*ени для век - это настоящая магия в макияже. Они могут полностью преобразить взгляд, сделать его выразительнее, глубже, ярче.*

Почему палетки - это удобно:

1. Экономия места в косметичке
2. Подобранные друг к другу оттенки
3. Возможность экспериментировать с сочетаниями
4. Обычно выгоднее по цене в пересчете на один оттенок

Лайфхак: *Начните с нейтральной палетки из 4-9 оттенков, а затем докупайте отдельные моно-тени ярких или необычных цветов, которых вам не хватает.*

Педагог: Ошибки в макияже глаз, и как их избежать

Ошибка 1: Слишком много продукта

- **Проблема:** Тени скатываются, осыпаются, выглядят неаккуратно
- **Решение:** Набирайте минимальное количество теней на кисть и наращивайте интенсивность постепенно

Ошибка 2: Недостаточная растушевка

- **Проблема:** Видны четкие границы между оттенками

- **Решение:** Используйте чистую кисть для растушевки границ

Ошибка 3: Игнорирование базы под тени

- **Проблема:** Тени скатываются, исчезают через пару часов
- **Решение:** Всегда используйте базу или хотя бы консилер с пудрой

Ошибка 4: Неправильный порядок нанесения

- **Проблема:** Грязный макияж, смешивание оттенков
- **Решение:** Сначала светлые оттенки, затем средние, в конце - самые темные

Ошибка 5: Несоответствие макияжа глаз и остального макияжа

- **Проблема:** Дисбаланс, когда все внимание только на глаза
- **Решение:** Соблюдайте правило «акцент на что-то одно» - яркие глаза + нюдовые губы или наоборот

Мои любимые комбинации оттенков для повседневной жизни

- Светло-бежевый на все веко
- Мягкий коричневый в складку
- Легкий сатиновый блик во внутренний уголок

Совет: *Записывайте удачные сочетания оттенков в заметки на телефоне - это сэкономит время при подготовке к важным событиям!*

Заключение:

За годы экспериментов я поняла несколько важных вещей:

1. **Качество важнее количества**- лучше иметь одну хорошую палетку, чем пять посредственных
2. **Техника важнее продукта**- даже бюджетные тени могут выглядеть великолепно при правильном нанесении
3. **Практика решает все**- не бойтесь экспериментировать и учиться на ошибках
4. **Индивидуальность превыше правил**- адаптируйте советы под свою внешность и стиль

Надеюсь, мой опыт поможет вам избежать ошибок и найти свои идеальные тени и техники! А какие у вас любимые палетки и приемы макияжа глаз? (ответы детей)

Список использованной литературы:

1. Кристиан Диор «Словарь моды Кристиана Диора «Слово/Slovo», 2010;
2. Лорен Аллен-Карон «Тайна по имени Лагерфельд» Мода, 2020;
3. Анна Кипер «Фэшн-иллюстрация» Попурри, 2019;
4. Ирина Блохина «Всемирная история костюма, моды и стиля» Харвест, 2007;
5. Н. Найденская, И. Трубецкова «Мода. Цвет. Стиль» Эксмо, 2011;
6. Ю.М. Добровольская «Эстетическая косметология. Учебное пособие», 2020;
7. Лиза Элдридж, «Краски. История макияжа», Эксмо, 2015;
8. Бобби Браун, «Бобби Браун. Макияж глаз», Эксмо, 2016;
9. Елена Крыгина, «Макияж» Эксмо, 2017.
10. Чапаева, Маргарита Викторовна. Ч-19 Визажистика: учебное пособие / М. В. Чапаева, М. А. Бастракова, Л. В. Сырейщикова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2015. 84 с. + электрон. опт. диск (CD). ISBN 978-5-8050-0596-2

Цифровые образовательные ресурсы:

1. https://infopedia.su/7xbd44.html Стиль и мода. Стилевые направления в моде история и современность;
2. https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20921/1/978-5-8050-0596-2.pdf Визажист. Учебное пособие;
3. https://makeup.ru/article/kak-sobrat-nabor-vizazhista Стартовый набор визажиста-стилиста
4. https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/02/03/metodicheskoe-posobie-makiyazh Методическое пособие «Макияж»
5. https://infourok.ru/postroenie-garderoba-v-edinoj-garmonii-obuchayushij-material-dlya-imidzhmejkerov-parikmaherov-stilistov-vizazhistov-4282526.html Посторенние гармо ничного образа.