

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 64

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования
приказ № 266-о от 31.08.2019г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Кожа, зеркало здоровья»

Уровень образования: основное общее

Направление: общекультурное

Срок реализации: 1 год

Класс, возраст обучающихся: 9 класс

Общее количество часов на реализацию программы: 34

г. Екатеринбург

Результат реализации курса.

В процессе обучения учащиеся приобретают следующие знания, умения:

- Распознавать тип кожи лица и ее состояние
- Ухаживать за кожей лица, глаз, шеи, губ, рук, ног
- Готовить косметические средства: кремы, лосьоны, бальзамы, скрабы, маски в домашних условиях
- Предупреждать возникновение различных кожных заболеваний
- Пользоваться натуральным богатством средств «зеленой косметики»
- Демонстрировать приобретенные навыки

Личностные результаты обучающихся:

- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам общей культуры.

Метапредметными результатами обучающихся:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение использовать полученные знания на практике.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания по теме курса.

Содержание курса

Косметология – наука об искусстве делать здоровым и красивым человеческое лицо. Косметика Египта. Использование косметических средств древними греками. «Косметы» Древнего Египта. Широкое распространение косметики в эпоху Возрождения. Искусство косметики Франции, европейских государств, России. Связь косметологии с медициной, биологией, фармакологией, хирургией, гигиеной.

Тип кожи лица и ее состояние. Какой водой умываться. Уход за кожей лица. Кожные линии. Способы очистки лица. Мыло. Как делать пилинг. Маска для пилинга.

Питание кожи с помощью кремов. Увлажнение кожи – очень важная процедура. «Бабушкины» кремы. Правила защиты кожи лица. Уход за жирной, сухой, нормальной кожей. Маски: фруктово-овощные, витаминные, омолаживающие, питательные, против морщин, для проблемной кожи, очищающие, смягчающие, тонизирующие.

Уход за кожей вокруг глаз. Ресницы. Секреты молодости и красоты глаз. Крем для глаз.

Губы – общий показатель состояния здоровья человека. Профилактический уход за губами.

Сохраним шею красивой. Плохой вид шеи- результат дурных привычек.

Очистка и питание кожи шеи. Гимнастические упр-я для области овала лица против двойного подбородка.

Экскурсия в косметический кабинет. Технология правильного маникюра.

Увлажнение и питание кожи ног. Ступни и уход за ними. Мозоли и способы борьбы с ними. Некоторые заболевания ног: отек, потливость, варикозное расширение вен. Ванны, педикюр, массаж ног. Эпиляция и методы эпиляции.

Натуральные продукты, разнообразные и эффективные соединения, созданные природой. Лекарственные травы и косметика. Фрукты и ягоды в косметологии.

Косметические средства на грядках. «Бабушкины рецепты»

Особенности воздействия косметических средств. Ингредиенты, входящие в состав косметических средств. Кожа и биологические часы. «Красивые советы»

Составление рекомендаций по уходу за кожей в зимнее, весеннее, осеннее и летнее время года.

Экскурсия в кабинет дерматолога с целью знакомства с кожными заболеваниями и их профилактикой.

Травяные настои. Медовая, молочная, цветочная вода. Лед на все случаи жизни.

Маска для пилинга. Бальзамы. Скрабы. Кремы.

Пресс-конференция «Косметология от А до Я» Косметологическая викторина.

Формы контроля: опрос, тест, самопроверка, викторина, коллажирование, демонстрация творческого проекта.

№	тема	часы	Практич. часть
1	Введение в косметологию. История косметологии.	1	
2	Лицо – зеркало души.	2	Пр. р. №1 Определение типа кожи лица и ее состояние.
3	Питание, увлажнение, защита кожи лица	3	Пр. р. №2 Приготовление масок для жирной, сухой, нормальной и проблемной кожи.
4	Очей очарованье	2	Пр.р.№3 Выполнение комплексной гимнастике для сохранения молодости и

			красоты глаз.
5	Нежные губы	2	
6	Правила ухода за шеей	2	
7	Бархатные ручки	2	
8	Весь мир у ваших ног	2	
9	Зеленая косметика	4	Пр.р.№4 Приготовление очищающих и отбеливающих средств за кожей лица в домашних условиях.
10	Выбор косметических средств	2	Пр.р.№5 Индивидуальный выбор косметических средств с учетом типа и состояния кожи.
11	Четыре времени года и кожа	2	Практическое занятие
12	Кожные заболевания	4	
13	Домашние рецепты косметологии	2	
14	Заключительное занятие. Обобщение.	2	Анкетирование.
	Резерв	2	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575829

Владелец Теймурова Любовь Владимировна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022