



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества «Факел» г.Томска

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ
ВАШИ РУЧКИ - ПРОСТО ПРЕЛЕСТЬ!

В рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Студия современного маникюра»

для учащихся 10 – 14 лет



Автор:
Камкина Татьяна Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Консультант:
Татуйко Ирина Николаевна, методист

ПАСПОРТНЫЕ ДАННЫЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ

Ф.И.О. автора	Камкина Татьяна Анатольевна
Должность автора и место работы	Педагог дополнительного образования МБОУ ДО ДДиЮ «Факел» г. Томска
Программа	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия современного маникюра»
Название методической разработки	«Ваши ручки – просто прелесть!»
Тип урока	Изучение нового материала
Педагогические технологии	Здоровьесберегающая технология, технология сотрудничества
Форма работы	Групповая форма (малые группы)
Методы	Метод наблюдения, метод беседа, наглядно-иллюстративный метод, метод поощрения, метод контроля
Количество учебных часов	2 академических часа
Возраст учащихся	10 – 12 лет
Количество учащихся на занятии	6 человек

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТНЫЕ ДАННЫЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАНЯТИЯ.....	5
НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ	5
СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ.....	6
ХОД ЗАНЯТИЯ.....	6
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	7
ДИНАМИЧЕСКАЯ МИНУТКА.....	8
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ	8
САМОРЕФЛЕКСИЯ УЧАЩИХСЯ	8
ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.....	9
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	10
ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ	10
Карточка – 2 Омолаживающие рецепты.....	12
Карточка –3 Для сухой и шершавой кожи.....	13
Карточка – 4 Смягчающие составы.....	14
Карточка – 5 Фрукты и овощи для рук	15
Карточка – 6 Питательные маски	16
Карточка – 7 Увлажняющие рецепты	17
Карточка – 8 Полезные ванночки.....	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования детей особое внимание уделяется практико-ориентированным курсам, разрабатываемым и реализуемым в рамках предпрофильного и профильного обучения. Дополнительное образование предоставляет возможность для осуществления различных видов деятельности, как следствие, расширяется пространство самоопределения и самореализации личности, адаптация в сложном современном обществе.

Дети подросткового возраста, начиная подражать миру взрослых, много внимания уделяют своему внешнему виду. Девочкам хочется выглядеть эффектно, они начинают следить за кожей, руками и ногтями. Но не всегда знают, как это сделать правильно. Известно, что маникюр представляет собой систему ухода за руками. В современном понимании это не только нежная и бархатистая кожа рук, но и красивый, элегантный дизайн ногтей.

Содержание методическая разработка по теме: «Ваши ручки – просто прелесть» рассчитано для детей 10 – 12 лет (первый год обучения). Учебный материал занятия отражает преемственность с предыдущей темой «Строение кожи рук», что способствует не только закреплению раннее изученного материала, но и более глубокому изучению проблемы ухода за кожей рук.

Цель урока: изучение способов ухода за кожей рук

Задачи:

- **Личностные:**

1. Способствовать формированию установок здорового образа жизни;
2. Способствовать формированию познавательных интересов, направленных на изучение строения кожи рук и способов ухода за кожей рук.

- **Метапредметные:**

1. Развить умение анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать информацию;
2. Развить умение работать по плану (схеме, алгоритму) сверять свои действия с целью.

- **Образовательные (предметные):**

1. Познакомить с правилами и приемами ухода за кожей рук;
2. Закрепить знания основ строения кожи рук;
3. Способствовать выявлению эстетических достоинств ухоженных рук.

Определение цели и задач занятия способствовали выбору педагогических технологий: здоровье сберегающей технология, технология сотрудничества.

Основной формой работы с учащимися на занятии является – групповая (малые группы), что не исключает дифференцированного подхода. Это позволяет более качественно усвоению учебного материала учащимися. На занятии мы использовали следующие методы: метод наблюдения, метод беседы, иллюстративно-наглядный метод, метод поощрения и контроля.

В качестве дидактического материала мы применяли раздаточный материал (карточки).

Основные термины и понятия: «волярная кожа», «кожа», «уход за кожей рук», «эпидермис», «дерма», «жировая клетчатка», «цыпки», «рецепт», «ванночка», «маска», «скрабы».

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАНЯТИЯ

Личностные	Метапредметные	Предметные	Формы контроля
Стремление к здоровому образу жизни	Умение анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать информацию	Знание правил и приемов ухода за кожей рук	Учебно-практическое задание, устный опрос
Наличие интереса направленного на изучение строения кожи рук и способов ухода за кожей рук	Умение работать по плану (схеме, алгоритму) сверять свои действия с целью	Знание эстетических достоинств ухоженных рук	учебно-практическое задание, устный опрос, ролевая игра

НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ

Наименование	Количество	Назначение
Столы маникюрные	3 шт.	Для учащихся
Стулья	6 шт.	Для учащихся
Экран	1 шт.	Презентация
Мультимедиопроектор	1 шт.	Презентация
Флеш-карта	1 шт.	Презентация

Ванночки для рук	3 шт.	Учебно-практическое задание
Дидактический материал (карточки)	8шт.	Учебно-практическое задание
Ингредиенты для увлажняющей маски для рук	100 гр.	Учебно-практическое задание
Ингредиенты для питательной маски для рук	100 гр.	Учебно-практическое задание
Ингредиенты для омолаживающей маски для рук	100 гр.	Учебно-практическое задание
Ингредиенты маски для сухой и шершавой кожи	100 гр.	Учебно-практическое задание
Ингредиенты для ванночки	100 гр.	Учебно-практическое задание
Гигиенические салфетки	20 шт.	Для учащихся

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ:

1. Организационный момент. (5 мин.).
2. Повторение пройденного материала. Строение кожи рук. (10 мин);
3. Практическая часть занятия. Подготовительный этап (рассмотрение рецептов по уходу за руками, выбор рецептов. Формирование в группы (25 мин.);
4. Динамическая минутка (5 мин.);
5. Практическая часть занятия. Учебно- практическое задание (25 мин.);
6. Самостоятельный анализ (10 мин);
7. Итоги занятия. Рефлексия. (10 мин).

ХОД ЗАНЯТИЯ

ОРГМОМЕНТ (3мин.)

Учащиеся свое готовят рабочее место и настраиваются на работу.

ВВЕДЕНИЕ

- Здравствуйте, девочки! Сегодня мы будем знакомиться с секретами правильного ухода за руками, чтобы наша кожа рук оставалась нежной, бархатистой и здоровой.

Первое правило – содержание рук в чистоте, пользоваться мылом, желательно тем, в состав которого входят компоненты, питающие кожу. Мыть руки следует водой комнатной температуры и насухо протирать их. Важно!

Никогда не выходить на улицу с мокрыми руками. Это грозит появлением «цыпок». Также, важно в холодное время года, защищать руки при помощи варежек и перчаток.

ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА (*связь с ранее изученной темой: «Строение кожи рук»*).

Предлагаю вам вспомнить строение кожи рук.
(*Приложение: Карточка -1*).

Кожа рук покрывает и защищает наши руки. Вся поверхность дермы пронизана капиллярами, которые пропускают кислород и питательные вещества к эпидермису.

Новые клетки кожи образуются в нижнем слое эпидермиса и продвигаются ближе к поверхностному слою, где они начинают умирать, становясь более сухими и плоскими. Происходит естественное отшелушивание.

Кожа тыльной стороны кисти очень мягкая, тонкая и эластичная. Её с лёгкостью можно оттянуть от подкожных тканей. Все эти свойства кожи предназначены для того, чтобы мы с лёгкостью сгибали и разгибали пальцы рук. Кожа ладоней очень плотная и более жесткая, чем кожа на тыльной стороне руки, соединена с подкожными тканями.

Такую разновидность кожи называют «волярной», или ладонной. В ладонной коже очень много чувствительных нервных окончаний и потовых желез, которые помогают коже выводить вредные токсины из организма.

Прошу вас ответить на вопрос: «Какие компоненты, благоприятно влияют на состояние кожи рук?»

Учащиеся должны назвать следующие компоненты: мед – это первый помощник в борьбе с сухой, раздраженной и шершавой кожей; картофель, крахмал окажет омолаживающий эффект, делая кожу гладкой, мягкой, бархатистой и нежной; овсянка, лимон и огурец – освежают кожу рук; морковь - воск.

Нами рассмотрены процессы образования кожи рук, её свойства и компоненты, которые могут быть использованы в рецептуре по уходу за кожей рук. Рассмотрим рецепты по уходу за руками более подробно.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Ребята, предлагаю вам изучить состав рецептов по уходу за руками, представленные в карточках: 2 – 8.

Учащиеся изучают рецепты, выбирают для себя наиболее понравившиеся составы. Педагог напоминает учащимся, что выбор карточек с рецепторами органичен – не более 1.

Далее, на основании жеребьевки, формируются группы по 2- 3 человека. Внутри группы, учащиеся самостоятельно организуют рабочее место: ингредиенты выбранных масок для рук, ванночки.

ДИНАМИЧЕСКАЯ МИНУТКА

В качестве снятия напряжения педагог организует пальчиковую игру. Учащиеся повторяют за педагогом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Педагог предлагает учащимся выполнить учебно-практическое задание по выбранным карточкам. В малых группах учащиеся на основании рецепта по уходу за кожей рук, готовят маски.

Педагог озвучивает условия ролевой игры «Посещение салона». В качестве модели выступает один из членов группы, второй учащийся в качестве «мастера». Задача мастера правильно нанести маску на руки модели, затем выполнить массаж рук. Затем учащиеся меняются ролями, и «мастер» делает ванночки для рук модели. Педагог наблюдает.

САМОРЕФЛЕКСИЯ УЧАЩИХСЯ

После окончания ролевой игры, педагог организует саморефлексию учащихся и предлагает «моделям» поделиться впечатлениями о качестве выполнения услуг «мастером», а затем предоставляет слово «мастерам» описать свои ощущения, после проделанных процедур.

На основании саморефлексии учащихся подводит их к выявлению эстетических достоинств, ухоженных х рук.

Педагог предлагает экспресс-метод по самооценке учащегося своей работы на занятии по следующим критериям:

- Я узнал много нового, мне было интересно, мне на уроке было приятно работать (смайлик- улыбка).

- Мне все понятно, но я была не очень активная, в целом работа понравилась (смайлик- серьезный).

- Меня данная проблема не заинтересовала (смайлик- грустный).

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Ребята, сегодня мы с вами познакомились с основными способами ухода за кожей рук.

- Давайте оценим маски и отметим, какая из масок оказалась более эффективной.

- Что в занятии понравилось больше всего?

- Ребята, наше занятие помогло вам расширить знания по проблеме ухода за кожей рук?

- Как вы считаете, выполняя учебно-практическое задание и ролевую игру сумели-ли мы достичь поставленную цель занятия?

- Появилось у вас желание после занятия продолжать практику ухода за кожей рук?

На основании соотношения наблюдений и самооценки учащегося педагог оценивает деятельность ребят на занятии и фиксирует оценки в классном журнале.

Спасибо за внимание. Наше занятие подошло к концу.

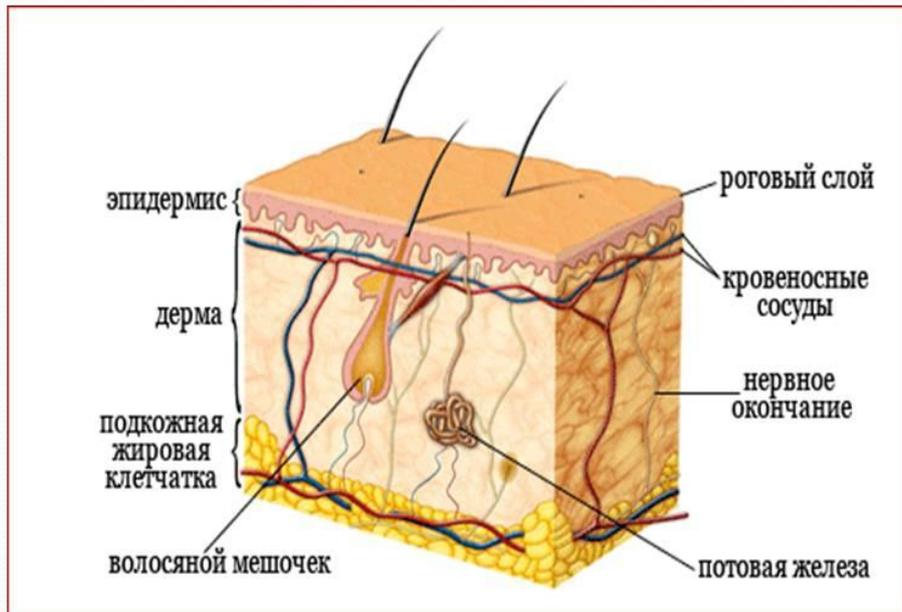
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Инна Тамильская. Ваши руки- просто чудо! Все средства ухода: просто, доступно, быстро. — СПб, 2003.
2. Е.Н Васильева, Р.Р Оганян, Б. Оренштайн. Энциклопедия Нэйл-арта.- М, 2002.
3. А. Альжбетта. Мастер-класс маникюра. Женский журнал «Прелесть»-М, 2007.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Интернет источники. Автор: Гатаулина Галина (www.inmoment.ru)
<https://www.olehouse.ru/>

Строение кожи





Омолаживающие рецепты

Медовая маска смягчает руки, делает кожу более нежной и молодой. Смешайте 15 г пчелиного меда, 25 г миндального или оливкового масла, яичный желток и несколько капель сока лимона. Нанесите получившуюся смесь на руки и наденьте хлопчатобумажные перчатки. Лучше всего делать эту маску на ночь.

Хорошая омолаживающая маска для рук, которая смягчает загрубевшую, увядающую и шелушащуюся кожу. Смешайте по 1 чайной ложке глицерина и меда с 2 ложками воды, добавьте 1 чайную ложку овсяной или пшеничной муки. Маска наносится на 5-10 минут.

Хорошими омолаживающими свойствами обладает маска для рук с яичным желтком и оливковым маслом. Для сухой, увядающей и загрубевшей кожи половину яичного желтка взбивают, добавляют постепенно 15 г оливкового масла. Накладывают на 5-10 минут массирующими движениями.

Карточка –3

Для сухой и шершавой кожи

Маска для очень сухой кожи рук помогает быстро смягчить кожу. Желток сырого яйца смешивают со столовой ложкой льняного масла, столовой ложкой меда и соком одного лимона.

Для огрубевшей кожи рук хорошо подходит такой состав: натертая морковь, 1 столовая ложка сметаны и 1 чайная ложка оливкового масла. На 10 минут



Отлично смягчает шершавую и загорбевшую кожу следующая маска: измельчённые овсяные хлопья (1,5 ст.л.), горячая вода, оливковое масло и глицерин (по 1 ст.л.), сок лимона (1 ч.л.). Сначала смешивают хлопья с водой, потом добавляют остальные компоненты, тщательно перемешивают ещё раз, и на 10-15 минут наносят на руки. Смывают тёплой водой и вытирают мягким полотенцем.

Может хорошо помочь и более простая маска для рук – с молоком. Сначала измельчённые овсяные хлопья смешивают с горячей водой, растирают до густоты сметаны, потом в ёмкость добавляют молоко – так, чтобы можно было опустить туда руки. Держат руки в смеси около 15 минут, потом моют тёплой водой, слегка промокают и наносят питательный крем.



Смягчающие составы



Очень полезны для смягчения, увлажнения и питания кожи рук маски с творогом. Творог лучше брать жирный, но и обезжиренный тоже подойдёт.

Следующий народный рецепт: надо отжать сок из измельчённой зелени петрушки (1 ч.л.), смешать его с творогом (3 ч.л.) и рыбьим жиром (½ ч.л.). Маску наносят на руки на 20 минут и смывают прохладной водой.



Другая творожная маска – с крепким зелёным чаем, цедрой лимона (по 1 ст.л.), оливковым маслом (1 ч.л.). Творога берём 2 ст.л., всё тщательно перемешиваем и на 30 минут ставим в холодильник. Охлаждённую смесь наносим на кожу рук на 20 минут, потом смываем прохладной водой.

Фрукты и овощи для рук

В составе масок для рук хорошо сочетаются фруктовые и овощные ингредиенты со сметаной, маслом, травами и другими продуктами.



Несколько размятых свежих ягод клубники смешивают со сметаной (1 ст.л.) и добавляют немного оливкового масла; наносят смесь на руки на 25 минут и смывают

прохладной водой.

Отлично смягчает и питает кожу смесь из молодых кабачков со сметаной. Тёртую мякоть кабачка (2 ст.л.) смешивают со сметаной и измельчёнными овсяными хлопьями (по 2 ч.л.), наносят на 20 минут на руки и смывают холодной водой.



Маска для рук из моркови со сметаной: натереть на мелкой тёрке небольшую морковь, добавить сметану (1 ст.л.) и оливковое масло (1 ч.л.). Маску наносят на руки, прикрывают пергаментной бумагой, надевают варежки и держат 40 минут. Смывают тёплой водой.



В спелых бананах содержится много веществ, оказывающих положительное и омолаживающее влияние на кожу. К кашнице из спелого банана добавляют немного оливкового масла, тщательно растирают. Кашницу наносят на руки в тёплом виде, на 20 минут, и смывают тёплой водой.

Питательные маски



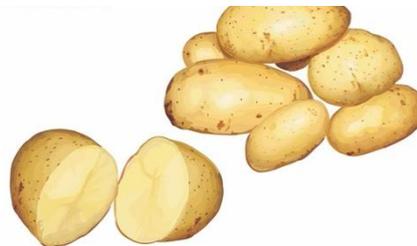
Питательная маска с эфирными маслами: с любым растительным маслом (10 мл) смешивают масла – лаванды, эвкалипта, мяты, чабреца (по 2 капли), добавляют свежий сок алоэ (1 ст.л.) и мёд (1 ч.л.). Смесь наносят на руки, надевают полиэтиленовые перчатки и держат 40 минут. Смывают тёплой водой и наносят питательный крем.



Маска для рук с мёдом и глицерином: овсяная мука (1 ч.л.), глицерин и мёд (столько же), тёплая вода (2 ст.л.). Маску наносят на 20-25 минут. Особенно хорошо она помогает при увядающей, загрубевшей и шелушащейся коже рук.

2 небольших картофелины «в мундире», растолочь в пюре, добавив 1 ст.л. молока, и в тёплом виде нанести на руки. Сверху надеть полиэтиленовые перчатки и держать 2-3 часа.

2 картофелины растереть с лимонным соком (2 ч.л.), и в тёплом виде нанести смесь на руки – толстым слоем. Перчатки надеть на 15 минут, потом смыть смесь тёплой водой и смазать увлажняющим кремом.



Огрубевшая кожа рук станет мягче и эластичнее от применения медово-картофельной маски. Картофелину надо взять сырую, натереть её на мелкой тёрке, добавить мёд (1 ч.л.), и немного любого сока овощей или фруктов – моркови, капусты, яблока, апельсина и т.д. Маску используют так, как описано выше.

Увлажняющие рецепты



Увлажняет и отбеливает кожу рук дынная маска. Состав: мякоть дыни, сок половины лимона и крахмал (для густоты). Пропорции густой каши. Маску наносят тонким слоем, оставляют на 20 — 30 минут, затем смывают теплой водой и смазывают руки защитным универсальным кремом.

Маска из ржаного хлеба увлажняет сухую кожу рук, возвращает ей мягкость и разглаживает морщины. Кусочек «Бородинского» хлеба надо залить кипящим молоком, настоять 5 минут, отжать, размять, добавить крахмал и подсолнечное масло (по 1 ч.л.), желток; всё тщательно перемешать и нанести на кожу рук толстым слоем. Потом потребуется немного терпения: нужно будет надеть перчатки из полиэтилена и на 20-30 минут опустить руки в глубокую миску с горячей водой. Такую маску надо сделать 10 раз подряд, через день, и руки станут молодыми и мягкими.



Маска с льняным маслом помогает даже при очень сухой коже рук. Смешать масло с мёдом (по 1 ст.л.), соком целого лимона и сырым желтком. Вымыть руки водой, в которой варился картофель, нанести маску толстым слоем, надеть перчатки из хлопчатобумажной ткани и держать так 2 часа. Вымыть руки тёплой водой и нанести защитный крем.

Очень просто готовится домашняя маска для рук с оливковым маслом: масло (3 ч.л.), сырой желток (1/2). Смесь массирующими движениями наносят на руки на 15-20 минут, смывают тёплой водой.



Полезные ванночки

Цветки аптечной ромашки залейте двумя стаканами кипятка, остудите до температуры 40-45 градусов и опустите в приготовленный настой рука на 15-20 минут. Затем вытрите полотенцем и нанесите питательный крем. Эта ванночка укрепляет ногти, заживляет мелкие ранки.

Теплое оливковое масло смешайте с лимонным соком и опустите в полученную смесь кончики пальцев на 10 минут. Эту ванночку рекомендуется делать при ломкости ногтевых пластинок.

Увлажняет, обновляет и разглаживает кожу рук скраб морской солью. Возьмите 1 чайную ложку морской соли, чайной ложки мёда и эфирное масло лаванды. Смешайте



с
0,5



затем нанесите на кожу рук 1-2 мин. Смойте теплой водой.

Хорошо помогают ванночки из трав – липового цвета, ромашки или шалфея. Приготовьте отвар не 10 минут, потом сухие руки смажьте питательным кремом.

Ванночка из крахмала - хороший способ смягчить руки. Делается она так: чайную ложку крахмала разводят стаканом воды, полученный клейстер разбавляют теплой водой до литрового объема. Руки держат в этом растворе 10—15 минут, ополаскивают теплой водой, наносят немного крема на влажную кожу. Крахмальную ванночку очень полезна для локтей, если кожа на них сухая, шершавая.



Скраб из кофе поможет очистить кожу от ороговевшего слоя клеток и чешуек, а 2-3 капли эфирного масла апельсина окажут эффект ароматерапии. Благодаря данной процедуре улучшается кровообращение, обогащение полезными веществами. Ногти приобретают здоровый вид.

ФОТОМАТЕРИАЛЫ





Этапы работы по уходу за кожей рук