

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 24» города Смоленска

РАССМОТРЕНА

Руководитель ШМО

Скоробогатова В.М. /  /

Протокол № 5

от 30 августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора

Кожанова А.В. /  /

30 августа 2022 г.

ПРИНЯТА на

педагогическом совете

Протокол № 12

от 30 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СШ № 24»

Богусева Е.В. /  /

Приказ № 102 / ОД

от 31 августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная  
программа

«Школа стиля»

(художественной направленности)

на 2022/2023 учебный год

Составил педагог дополнительного образования

Матенкова Татьяна Николаевна

Смоленск 2022

*Здоровье – не всё, но всё без здоровья ни что.*

*Сократ*

### **Пояснительная записка.**

В настоящее время в нашей стране, согласно официальной статистике, приверженность граждан здоровому образу жизни чрезвычайно низка. Распространение вредных привычек среди подрастающего поколения и ухудшения состояния здоровья россиян, связанного с несоблюдением основных принципов здорового образа жизни, требуют поиска эффективных мер формирования мотивации здоровьесберегающего поведения. Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любого государства. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье, у нас не будет будущего. Будущее нашей страны – счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми – сделать их здоровыми. Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни.

### **Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа стиля» социально-педагогической направленности. Программа направлена на развитие познавательной сферы учащихся и обучение навыкам здорового образа жизни и поддержания межличностных отношений в социуме.

### **Актуальность программы**

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа стиля» обусловлена приоритетными направлениями политики в области образования на сохранение здоровья учащихся. В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность человека, направленную на сохранение и улучшение здоровья. При этом следует учесть, что образ жизни не складывается сам по себе, а формируется в течение жизни, целенаправленно и постепенно. Сейчас, когда отрицательное влияние оказывает окружающая среда, экономические проблемы, наследственные факторы, пренебрежение правилами здорового образа жизни, очень важно воспитать в учащихся стремление и потребность к красоте и здоровью. Поэтому у подрастающего поколения должно быть сформировано новое сознание, позиция здорового образа жизни, потребность быть красивым и успешным. Кем бы ни стал учащийся в будущем, он должен хорошо понимать значение здоровья, осознавать последствия своих действий, иметь представление о важности здорового образа жизни.

Как научиться вести здоровый образ жизни, следить за своей внешностью, правильно питаться? Все эти аспекты отражены в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа

стиля». Программа направлена на создание мотивации у учащихся на ведение здорового образа жизни, на формирование потребности сохранения физического и психического здоровья.

**Цель программы:** создание условий для эстетического воспитания и совершенствования физического здоровья учащихся, правильного питания и презентации себя в обществе.

**Задачи:**

***ОБУЧАЮЩИЕ:***

- формирование первоначальных основ знаний из различных областей наук о человеке: анатомии, психологии, физиологии, психогигиены;
- обучение навыкам здорового образа жизни и поддержания межличностных отношений;
- знакомство с элементарным строением своего организма в доступной, занимательной форме с учетом индивидуальных, возрастных, психологических особенностей учащихся;
- изучение приемов ухода за кожей, волосами, ногтями;
- вооружение учащихся знаниями о себе, семье и социуме.

***РАЗВИВАЮЩИЕ:***

- развитие познавательной сферы учащихся;
- развитие речевой и интеллектуальной деятельности подростков, внимательности, наблюдательности, логического мышления, творческого воображения и фантазии учащихся.

***ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:***

- воспитание у учащихся самоуважения, чувства социальной значимости, самоутверждения в своей неповторимости, индивидуальности в глазах сверстников и взрослых;
- воспитание духовно-нравственных качеств по отношению к окружающим (доброжелательность, эмпатию, чувство товарищества), эстетические чувства и интересы, эмоциональную сферу личности учащихся;
- формирование положительной мотивации у учащихся в процессе занятий, положительной эмоции, позитивного отношения к самому себе и окружающему миру.

**Возрастные особенности.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа стиля» адресована для учащихся 11-17 лет, проявляющих интерес к предметам естественно-научной направленности, экологии, физиологии, гигиене. Реализуется в течение 1 года обучения.

Программа составлена с учетом психофизиологических особенностей развития подростков. Характерной чертой подросткового возраста является

любопытность, пытливость ума, стремление к познанию и самопознанию, овладению как можно большим количеством знаний.

Одно из новообразований подросткового возраста – чувство взрослости. Внешний вид подростка – еще один источник противоречий и внутреннего конфликта. В этом возрасте появляются собственные вкусы и взгляды, оценки, линии поведения. Ведущей деятельностью является коммуникативная. Общась, в первую очередь, со своими сверстниками, подросток получает необходимые знания о жизни.

Особенности самосознания и самооценки подростков проявляются в их поведении. Ведущим мотивом поведения является стремление найти свое место среди сверстников. Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; он боится утратить популярность среди сверстников. Происходит переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и стремление к самоутверждению, наступает интенсивное развитие самовосприятия, самонаблюдения, познание внутренней действительности, переживаний.

Изменяются взгляды на окружающую действительность, возрастает интерес к себе, к познанию своего внутреннего мира.

Подростки особенно чувствительны к особенностям своего тела и своей внешности, постоянно сопоставляют свое развитие с развитием сверстников.

Характерная черта ранней юности – формирование жизненных планов, поиск самоопределения. Важным обстоятельством является потребность в общении, в деятельности, расширение сферы контактов.

Деятельность учащихся в объединении, осуществляется через общение – общение с педагогом, со сверстниками, посредством которого происходит формирование самосознания, самоутверждения, самоуважения, самоопределения.

Немаловажную роль в самоутверждении подростков играет их внешний вид, умение ухаживать за собой, привлекая тем самым внимание к себе, так как в это время возникает первое чувство любви, дружбы.

Обращение внимания учащихся к знаниям об анатомии и физиологии, о правилах гигиены, макияжа способствует углублению их знаний о своих физических возможностях, самооцениванию своей внешности, а изучение личностных качеств – формирует представление о себе, о своих умственных, моральных, волевых качествах.

Также раскрываются вопросы, касающиеся вопросов психологии, взаимоотношений со сверстниками и с взрослыми.

**Форма реализации:** групповая и индивидуальная.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

**Предметные результаты:**

- использовать в быту элементарные знания основ психологии, чтобы уметь эффективно общаться (про эмоции, их источнике и социальном смысле);
- знать роль основных функций организма (питание, дыхание, выделение) в обеспечении нормальной жизнедеятельности;

- знать основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- применять свои знания для составления режима дня, труда и отдыха, правил рационального питания, поведения, гигиены;
- Знать элементарные правила гигиены, культурного поведения и эстетического воспитания;
- применять приёмы ухода за кожей рук, ногтей, волос.

#### **Личностные результаты:**

- уметь реализовывать теоретические познания на практике;
- понимать ценность здоровья и здорового образа жизни;
- признавать ценность жизни во всех её проявлениях и необходимость ответственного, бережного отношения к своему здоровью;
- осознавать значение семьи в жизни человека и общества;
- принимать ценности семейной жизни;
- уважительно и заботливо относиться к членам своей семьи;
- уметь отстаивать свою точку зрения;
- критично относиться к своим поступкам, нести ответственность за их последствия;
- уметь слушать и слышать другое мнение, вести дискуссию, оперировать фактами как для доказательства, так и для опровержения существующего мнения

#### **Метапредметные:**

##### **Регулятивные УУД**

У обучающихся сформированы действия:

- Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом на занятии в кружке;
- Планировать свои действия на отдельных этапах работы на занятии;
- Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- Анализировать причины успеха/ неуспеха на выступлении;
- Пользоваться приемами анализа при чтении или просмотре видеозаписей ;
- Понимать и принимать полученную информацию при выполнении поставленных задач;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении заданий.

##### **Коммуникативные УУД обучающихся сформированы действия:**

- Включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, уметь взаимодействовать в коллективе;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;

- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходиться к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- умение выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злость, удивление, восхищение)

#### **Личностные УУД**

- учащийся осознает смысл обучения красоте и здоровью, понимает личную ответственность за будущий результат;
- учащийся умеет делать нравственный выбор и давать нравственную оценку;
- учащийся понимает кто он в этом мире, свои сильные и слабые стороны, а также то, чем ему хотелось заниматься (умение учиться);
- у учащихся сформирована учебная мотивация.

#### **Познавательные УУД**

- Учащийся умеет формулировать проблемы и решать их;
- учащийся владеет способами решения проблем;
- учащийся умеет осмысленно читать, извлекая нужную информацию, отбрасывая второстепенную информацию;
- учащийся демонстрирует потребность в сохранении своего здоровья и соблюдении здорового образа жизни;
- учащийся умеет вести поиск и выделять необходимую информацию.

#### **Способы определения результативности реализации программы**

Педагогический анализ результатов деятельности кружка – это участие в мероприятиях, концертах, соревнованиях, отзывах учащихся и родителей, и заключительное мероприятие.

Виды контроля:

- Начальный или входной
- Текущий контроль
- Промежуточный или рубежный контроль
- Итоговый контроль

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа стиля» – заключительное мероприятие. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивает детский коллектив.

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности – 1 час.
2. Анатомия и физиология. Физическая красота – 4 часа.

3. Ресурсы здоровьесбережения – 2 часа
4. Понятие о культуре здорового образа жизни - 2 часа
5. Изучи своё лицо. Тип кожи. Как следует умываться. Что такое дополнительные средства в уходе? Правила ухода – 4 часа.
6. Глаза – зеркало души. Аллергическая реакция. Усталость глаз. Гимнастика для глаз – 2 часа.
7. Уход за руками – 2 часа.
8. Красота, здоровье, обаяние – 6 часов.
9. Здоровое питание – 4 часа.
10. Как определить свой стиль. Что такое природный колорит внешности? Как определить свой колорит – 8 часов.
11. Узнай себя – 2 часа.
12. Коллектив и личность - 4 часа.
13. Этикет. Хорошие манеры. Речевой этикет. Искусство беседы. Язык телодвижений. Манера поведения. Визит в гости. Телефонный разговор – 10 часов.
14. Понятие имиджа – 11 часов
15. Симфония цвета. Макияж – 10 часов
16. Итоговое занятие. Диагностика – 2 часа.

**Календарно – тематическое планирование.  
74 часа.**

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов	Дата проведения	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1		Беседа
2	Анатомия и физиология	2		Беседа
3	Физическая красота	2		Беседа
4	Ресурсы здоровьесбережения	1		Тест
5	Здоровье и красота	1		Наблюдение
6	Понятие о культуре здорового образа жизни	2		Беседа
7	Правила ухода	2		Беседа
8	Изучи своё лицо. Тип кожи.	2		Наблюдение
9	Глаза – зеркало души	1		Наблюдение
10	Гимнастика для глаз	1		Упражнения
11	Уход за руками	2		Беседа
12	Красота, здоровье, обаяние	6		Беседа
13	Здоровое питание	4		Интерактивная игра
14	Как определить свой стиль.	4		Беседа
15	Типажи внешности	4		Беседа

16	Узнай себя	2		Беседа
17	Коллектив и личность	4		Беседа
18	Виды этикета	1		Беседа
19	Этикет. Хорошие манеры.	2		Наблюдение
20	Речевой этикет	2		Беседа
21	Письменный этикет	1		Просмотр видеофильма
22	Язык телодвижений. Манера поведения.	2		Беседа
23	Этикет отношений	2		Наблюдение
24	Понятие имиджа	11		Беседа
25	Симфония цвета. Цветовой круг	3		Беседа
26	Цветовые решения	1		Интерактивная игра
27	Виды макияжа	6		Беседа
28	Диагностика	1		тест
29	Итоговое мероприятие	1		Показательное выступление

### **Комплекс организационно – педагогических условий**

#### **1. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы:**

Педагогические технологии. В основу разработки программы положены технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций учащихся:

- технология развивающего обучения;
- Здоровьесберегающие технологии

На современном этапе очень актуально стоит вопрос подхода к «эффективности обучения» детей с позиции здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии в образовании – способ организации и последовательных действий в ходе учебно–воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья учащихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно – нравственного состояния и развития, сохранение и укрепление здоровья.

Основной целью занятий «Школы стиля» является формирование художественного вкуса и эстетической культуры учащихся.

**Технология развивающего обучения (Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов)**, предполагающая развитие в процессе обучения, раскрытие творческой индивидуальности каждого ребенка.

В рамках технологии развивающего обучения проводится тщательная работа. С первых занятий акцентируется внимание на развитие вкуса, культуры поведения. Большое значение уделяется насмотренности, вкусовых



предпочтений, понимания культуры отношений, презентации себя в социуме. Значительный блок работы построен на индивидуальной работе, работе в группах, на развитии умения поиска информации а также ее применения. Непросто выбрать стиль одежды, макияж, подходящие согласно внешности, типуажу и ситуации. Учитывается, что образ должен соответствовать эстетическим нормам.

### **Условия реализации программы – материально-техническое обеспечение программы.**

Материально-техническую базу обеспечивает наличие

- класса для занятий;
- музыкальный центр, компьютер;

Информационное обеспечение включает в себя:

- методические пособия.

Информационное обеспечение программы представляет учебно-наглядные пособия:

- видеотека;
- фонотека;

### **Методические материалы**

1. Понятийный словарь к дополнительной общеобразовательной программе «Красота и здоровье». Автор: Смирнова Г.Г., 2017 год.
2. Методическая разработка открытого занятия «Изысканный макияж». Автор: Смирнова Г.Г., 2016 год.
3. Диагностика "Определение уровня воспитанности (из методики диагностических программ, разработанных Н.П. Капустиным, М.И. Шиловой".
4. Методическая разработка досугового мероприятия «Интеллектуальная мозаика». Автор: Смирнова Г.Г., 2016 год.
5. Методическая копилка тестов «Узнай себя». Автор: Смирнова Г.Г., 2018 год.
6. Методическая разработка проведения круглого стола с учащимися «Вредные привычки». Автор: Смирнова Г.Г., 2018 год.
7. Методическая разработка беседы «Глаза – зеркало души». Автор: Смирнова Г.Г., 2018 год.
8. Цветовой круг Иттена.
9. Диагностический материал уровня освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы «Красота и здоровье»
10. Таблица "Правильное сочетание оттенков".
11. Таблица "Гимнастика для глаз".
12. Методическая разработка досугового мероприятия «Хочу всё знать». Автор: Смирнова Г.Г., 2016 год.