

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска
«Центр внешкольной работы «Галактика»

Проект
«Красота. Здоровье. Грация»



Автор проекта:
Мягкова Дарья Александровна
педагог дополнительного образования



Новосибирск 2021

Постановка проблемы

На данный момент вопрос сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения стоит особенно остро. Подростки чрезмерно подвержены влиянию среды, под воздействием которой в основном и происходит формирование поведенческих установок, привычек, от которых зависит их здоровье. Как считают специалисты, подростковый возраст – это время активного формирования и установки личности ребенка, тот момент, когда у него возникает собственное «Я». Очень важно «правильно повзрослеть»: не приобрести вредных привычек, а главное - научиться управлять своим здоровьем. Ведь от этого во многом будет зависеть дальнейшая жизнь молодого человека – то, каким он вырастет, чем сможет заниматься, какая будет семья и многое другое. Для того, чтобы управлять своим организмом, необходимо, прежде всего, знать его: как он устроен, как работает, что и почему для него полезно, а что вредно.

Задачей взрослых является – объяснить подростку, что красота – это красота физическая, духовная, это здоровье. Очень важно найти интересные формы работы в данном направлении, которые позволили бы наиболее эффективно приобщить подростков к здоровому образу жизни.

Проект «Красота. Здоровье. Грация.» направлен на формирование у подрастающего поколения мотивации к здоровому образу жизни, потребности быть красивым и успешным. Особенностью смены является практико-ориентированная направленность. Через серию мастер-классов от педагогов модельной студии «ALL STARS» ЦВР «Галактика» и приглашенных специалистов индустрии моды, красоты и здоровья, участницы проекта имеют возможность раскрыть свою индивидуальность, повысить свою самооценку, подобрать подходящие способы ведения здорового образа жизни, научиться основам ухода за собой, овладеть навыком правильной походки, а также развить уверенность в себе.

Цели и задачи проекта

Цель – формирование мотивации к здоровому активному образу жизни, красоте и гармонии.

Задачи:

- стимулировать подростков овладению индивидуальных способов ведения здорового образа жизни;
- дать представления об основах косметологии, гигиены, имиджа;
- познакомить с современными тенденциями моды;
- познакомить с различными способами снятия напряжения и зажимов, регуляции психоэмоционального состояния;
- способствовать формированию мотивации к творческой деятельности.

Целевая аудитория проекта – учащиеся (девушки) образовательных учреждений Дзержинского района города Новосибирска в возрасте от 12 до 18 лет.

Сроки и база реализации проекта: проводится на базе МБУДО ЦВР «Галактика» по адресу: пр.Дзержинского,83 во время осенних и весенних каникул. Режим реализации смены – 4 раза в неделю по 3 часа. Недельная нагрузка на ребенка – 12 часов.

Основное содержание проекта

Программа смены состоит из нескольких модулей: «Красота», «Здоровье», «Грация» и «Образ Я». Форма организации образовательной деятельности – реализация серии мастер-классов. (приложение 1а, 1б)

Содержание модулей:

Модуль «Красота» - 1-й день включает в себя мероприятия, направленные на знакомство и сплочение участников; мастер-классы, раскрывающие психологию понятия «красота», основы ухода за телом и лицом в соответствии с возрастными особенностями девушек-подростков.

Модуль «Здоровье» -2-й день включает в себя мастер-классы, направленные на формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, занятий спортом, правильному питанию.

Модуль «Грация» - 3-й день включает в себя мастер-классы, направленные на знакомство с основами самопрезентации, формирование навыков правильной осанки и уверенной походки.

Модуль «Образ -Я» - 4-й день является финалом, в котором участницы закрепляют знания и практические навыки, полученные в предыдущие дни посредством творческого мероприятия (стильный показ, фотосессия и другое).

По итогам смены все участницы получают сертификат и памятные подарки от социальных партнеров.

Ожидаемые результаты программы

К концу освоения программы краткосрочной профильной смены учащиеся *будут иметь представление:*

- о правилах здорового питания;
- о правилах ухода за своей внешностью;
- о видах необходимых физических нагрузок.

будут уметь:

- подчёркивать свои достоинства с помощью макияжа и причёски;
- подбирать одежду для повседневного выхода.
- будут стремиться:
- к занятиям спортом;
- следить за своей осанкой и походкой;
- совершенствовать себя и свой имидж.

Кадровое обеспечение проекта: педагоги дополнительного образования и педагоги-организаторы МБУДО ЦВР «Галактика»; приглашенные специалисты индустрии моды, здоровья и красоты (по договоренности на основе партнерских отношений).

Финансовое обеспечение смены: осуществляется за счет средств МБУДО ЦВР «Галактика», а также с привлечением ресурсов социальных партнеров профильной смены.

Ресурсы (бюджет) проекта

Ресурсы	Имеющиеся (в рублях)	Необходимые (в рублях) (за счет социальных партнеров)
Оборудование: -ноутбук -принтер -проектор -портативная колонка -фотоаппарат	25 000 10000 30 000 3000 15000	- - - - -
Спортивный инвентарь: -гимнастические палки; -гимнастические коврики	2000	-
Расходные материалы: -канцтовары -материалы, для мастер-классов; -средства личной гигиены	1000 2000 -	- - 3000
Прочие расходы: - аренда интерьерной фотостудии	-	5000
Итого:	92000	8000

Всего: 100 000 (рублей)

Оценка качества реализации проекта

При оценке результатов проекта используются следующие методы: наблюдение, анкетирование, опрос. Оценка удовлетворенности от участия в проекте отражается в отзывах от участниц (см. Приложение № 2а, 2б)

Практическая значимость проекта

Значимость проекта определяется тем, что он может быть рассмотрен как один из вариантов работы в решении актуальной задачи – формирование мотивации к здоровому образу жизни. Практико-ориентированный комплексный подход дает свои высокие результаты в плане мотивации к здоровому образу жизни у девушек-подростков.

Это подтверждается увеличением количества участниц проекта из сезона в сезон. Девушки активно проявляют инициативу, находят самостоятельно новые материалы и советы по уходу за собой, вносит предложения об организации того или иного мастер-класса.

В рамках проекта создается определенное инновационное пространство, в котором через погружение в новые формы социальных отношений и связей, окунаясь в различную по направленностям практическую деятельность, учащиеся имеют возможность понять основы здоровья, красоты, чувство стиля и вкуса.

**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ
(на примере одного сезона)**

дата	Вид деятельности	Тема	Время проведения	Место	ответственный
Модуль «Красота»					
27.03.21	Тренинг	Знакомство.	15-00 - 16-00	ЦВР холл 2 этажа	Копылова А.К., педагог-организатор ЦВР «Галактика»
	Мастер-класс	«Красота до кончиков пальцев». Мастер-класс по уходу за ногтями	14-00- 15-00	Каб. 9	Агапова М.И., художник, мастер по маникюру
	Практикум по прическам	«Великолепные плетения»	16-00 – 17-00	Каб. 9	Ирина Капитская, директор салона красоты «Studio by Irina Kapitskaya», Мастер - тренер Европейской Академии Microblading Phi Brows by Branco Babic
Модуль «Здоровье»					
28.03.21	Видеотрансляция	«Фитнес для здоровья»	14-00-14-30	ЦВР каб. № 9	Анна Распутняк, абсолютная чемпионка мира по боди-фитнесу, тренер международного класса (г. Дубай)
	Мастер-класс	Консультация по правильному питанию.	14-30 – 15-30		Ирина Гремитских, специалист по правильному питанию, модель (г. Новосибирск)
	Мастер-класс	Приготовление полезного завтрака.	15-30 – 16-30		Мягкова Д.А., педагог модельной студии ЦВР «Галактика»

Модуль «Грация»					
29.03.21	Мастер-класс	«Новые тренды в сезоне весна-лето 2017 года»	14-00 – 15-00	ЦВР	Мягкова Д.А., педагог модельной студии ЦВР «Галактика»
	Мастер-класс	Дефиле.	15-00 – 16-00	Каб. 10	Мягкова Д.А. педагог модельной студии ЦВР «Галактика»
	Мастер-класс	Фотопозирование	16-00 - 17-00	Каб. № 10	Фотограф Наталья Боровских, Мягкова Д.А., педагог модельной студии ЦВР «Галактика»
Модуль «Образ -Я»					
30.03.21	Мастер-класс	Мастер-класс визажистов	По согласованию	Фотостудия	Ветошкина С.В., педагог модельной студии ЦВР «Галактика»
	Показ	Показ дизайнерской одежды. Мини-фотосессия. Анкетирование	По согласованию	Фотостудия	Ветошкина С.В., педагог модельной студии ЦВР «Галактика»

Обзор мастер-классов за 2018-2021 года в рамках проекта
«Красота. Здоровье. Грация»

Мастер-класс «Красота по максимуму»

Спикер - [Вера Леонидовна Кобук](#) - автор уникального курса «Красота – причины и следствия». Исследователь феномена красоты с помощью научной основы: физиологии, социологии, психологии, истории, экономики.



Краткое содержание мастер-класса:

- Дискуссия на тему «Красота – это наука или искусство?» (Что и почему привлекает в женщине. Максимально эффективные способы улучшить свой образ. Плюсы и минусы модной индустрии. Понятие «женственность», «достоинство», «уникальность»).
- Практическое задание «Сделай свой выбор» (необходимо выбрать из двух предложенных изображений стиля правильное и наиболее уместное для школьницы).
- Работа в подгруппах. Творческое задание. "Стиль школьницы 2016".
- Рефлексия



Мастер-класс «Макияж для школьницы»

Спикер – известный и востребованный визажист, имидж-стилист, гримёр, модель Акулова Елена (г. Москва)

Окончила полный курс обучения по своей специальности в «Питерской школе телевидения», но на этом не остановилась и постоянно развивается, и повышает свою квалификацию в этом направлении, посещая мастер-классы топ-специалистов России и мира. Проходила стажировку и в последствии работала с главным визажистом фильма «Авиатор», который работает с голливудскими актёрами, такими как Леонардо ди Каприо, Роберт де Ниро. Работала в модном доме «Каролина Эррера».

Елена Акулова работает с такими звездами, как Анфиса Чехова, Наталья Рудова (сериал «Универ»), телеведущая Ирена Понарошку. Работала с известными проектами «Танцы на ТНТ», шоу-проект «Голос» на Первом канале, конкурсном проекте «Мисс Москва – 2015».



Краткое содержание мастер-класса:

- Лекция с практическим показом на модели «Новые тренды в макияже»
- Практикум «Особенности моего лица». Работа в парах. (учащиеся с помощью спикера определяют тип овала лица, лба, глаз, носа, губ, скул у партнера и у себя)
- Практика Работа в подгруппах. «Макияж школьницы в стиле «nud» 2016».
- Рефлексия

Мастер-класс «Грация в объективе»



Спикер – Дарья Мягкова, модель, преподаватель дефиле, фотопозирования, моделинга, парикмахер-визажист, стилист
Краткое содержание мастер-класса:

- Лекция с практическим показом на модели «Ошибки в фотопозировании»
- Практикум «Фотопозирование перед фотографом». (Отработка нового материала на практике)
- Практикум «Основы дефиле или красивая походка навсегда» (разминка, упражнения на осанку, базовые правила красивой женственной походки)
- Рефлексия



Мастер-класс «Правильный образ на фотосессию»

Краткое содержание мастер-класса:

- Обзор в модных журналах «Новые тренды весна-лето 2019»
- Практикум «Отработка нового материала на практике».
- Изготовление мудборда, на котором учитывались детали и тонкости создания образа для фотосессии от прически и макияжа, до подбора одежды и модные тенденции в фотографии.

Мастер-класс «Интересное общение»



Спикер – Анастасия Копылова, педагог-организатор, тренер

Краткое содержание мастер-класса:

- Дискуссия на тему. Актуализация проблемы. (учащиеся делятся своим мнением о необходимости иметь у себя развитые коммуникативные навыки)
- Игры на знакомство.
- Игры на взаимодействие.
- Игры на развитие коммуникативных навыков
- Рефлексия



Мастер-класс «Новые бренды в сезоне осень-зима 2017-2018»



Спикер – Елена Речицкая, выпускница Высшей школы стилистики (г. Санкт-Петербург)

Место проведения мастер-класса – шоурум «Commode Nsk»

Во время мастер-класса, участницы познакомились с трендами сезона осень-зима 2017, запоминали правила базового гардероба современной школьницы, узнали про значение цвета и аксессуаров для полноценного образа и определили свой тип фигуры. После теоретической части девочки сразу начали применять свои знания на практике, подбирая самостоятельно комплекты одежды, учитывая все советы от стилиста. Финальным испытанием этого дня, было дефиле на камеру для итогового видео о проекте.

Краткое содержание мастер-класса:

- Лекция с практическим показом на модели «Новые тренды осень-зима 2017»
- Практикум «Подбор самостоятельно образа среди представленного ассортимента». (Отработка нового материала на практике)
- Рефлексия
- Видеосъемка дефиле в новом образе



Уважаемая участница!

**Ваше мнение о прошедшем проекте «Красота. Здоровье. Грация»
очень важно для нас!**

Заполните, пожалуйста, эту анкету искренне и максимально подробно.

1. Было ли для Вас интересным и полезным посещение проекта:

- Да, очень
- Более-менее
- Нет

2. Тема, какого мастер-класса для вас более значима:

(если считать, что 1-самый значимый ...6- менее значим)

- По макияжу и уходу за собой
- Гимнастика для позвоночника
- По правильному питанию
- Актерское мастерство
- Дефиле
- Фотопозирование

3. Какую бы тему, на ваш взгляд, нужно добавить в проект:

Будете ли вы использовать в своей жизни, полученные знания и навыки

- Да, конечно
- Возможно, но не все
- Иногда
- Нет

4. Оцените в целом организацию проекта «Красота. Здоровье. Грация»

(если считать, что 0-совсем не понравился ...10-очень понравился)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Ваши общие впечатления от проекта (отзывы, пожелания)

Отзывы участниц проекта в группе социальной сети ВКонтакте



Аня Хорошилова
1 апр 2017

Здравствуйте)

Я хочу поблагодарить всех руководителей ЦВР "Галактика" за то, что создали такой замечательный проект "Красота. Здоровье. Грация", и дали возможность поучаствовать в нём всех девочек, спасибо вам огромное ❤️

Мне этот проект очень понравился, особенно тем, что научили девочек многому, чего они возможно не знали)

Для меня был особенно мастер-класс по здоровому питанию, стилю и моде и по уходу за руками)

Спасибо большое что поделились с нами такой полезной информацией 😊

Я обязательно приду в следующую смену 😊

Я желаю вашей модельной студии и проекту эффективного процветания и больше и больше девочек, интересующихся как, что и правильно использовать и делать чтобы быть красивой, здоровой и грациозной 😊

В общем, я не пожалела что приняла участие в вашем замечательном проекте 🙌



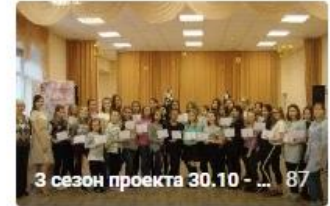
Ссылки 1

ред.



"ALL STARS" - модельная студия ЦВР "Галактика"

Фотоальбомы 7



Организаторы 1

ред.



ГАЛАКТИКА - центр вн...

Контакты 2


ред.



Дарья Мягкова
координатор мастер-классов
+8 (903) 906-04-49




Светлана Ветошкина
вопросы по заявкам и сотрудничеству
+8 (913) 745-46-13


 **Нана Меликян**
4 апр 2017

Здравствуйте !!!) Я хочу сказать , что мне понравилось участвовать в Проекте « Красота. Здоровье. Грация.»
Каждый из этих 4 дней учили чему-то нужному , интересному , полезному.
В первый день я узнала правила красоты.
Во второй день я узнала как можно готовить полезный завтрак , так же была интересная видеотрансляция с Анной Распутняк, абсолютная чемпионка мира по боди-фитнесу, тренер международного класса (г. Дубай).
В третий день я научилась быть более уверенной, так же узнала правила фотопозирования и дефиле.
Последний день, был самый насыщенный💕 И да,хочу сказать большое спасибо фотографам,визажисту Елене Левшина 💕💕
Спасибо за фотографии,(но только пока, что одна)💕💕
Спасибо организаторам за этот проект!!!💕

❤️ 4 💬 ➦


 **Надежда Карасева**
3 апр 2017

Здравствуйте💕
Я хочу сказать, что проект Красота.Здоровье.Грация прошел на ура!👏 Все было очень здорово,весело!) Я узнала больше нового,научилась готовить полезные завтраки,смузи🥰💕 Получила опыт💕 Я хочу пожелать всего самого лучшего,больше девочек что бы приходило!)👏👏 Вообщем,удачи в следующем проекте,больше девочек и всего самого лучшего!!!💕💕💕 И да,хочу сказать большое спасибо фотографам,визажисту Алине💕💕
Спасибо за фотографии(но только пока что одна)💕💕





Татьяна Алина Аня

Ссылки 1 ред.


 "ALL STARS" - модельная студия ЦВР "Галактика"

Фотоальбомы 7


 3 сезон проекта 30.10 - ... 87


 5 СЕЗОН. Сергей Горба... 172

Организаторы 1 ред.

 ГАЛАКТИКА - центр вн...

Контакты 2 ред.


 Дарья Мягкова
координатор мастер-классов
+8 (903) 906-04-49

 Светлана Ветошкина
вопросы по заявкам и сотрудничеству
+8 (913) 745-46-13.

Проект "Красота. Здоровье. Грация" 3 сезон, Фотосессия (осень 2017)
15 просмотров

Тамара Щедренко




❤️ 1 💬 ➦ 1 👁 442




 **Таня Мальцева**
6 ноя 2017

Проект очень крутой, эти 5 дней каникул прошли просто бомбически... я не жалею что пошла на этот проект... Ещё это проект дал мне возможность найти новых хороших людей, даже подруг))


❤️ 7 💬 ➦

Возможные участники 16

 Яна  Юлия  Анастасия

 Татьяна  Алина  Аня

Ссылки 1 ред.

 "ALL STARS" - модельная студия ЦВР "Галактика"

Фотоальбомы 7