

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

**Городской конкурс программ профильных смен
и туристических маршрутов «Перспектива»**

Номинация «Районная профильная смена»

**Программа районной профильной смены
«Красота. Здоровье. Грация»**

срок реализации программы: с 21.06.2021 по 25.06.2021

возраст участников смены: 12-18лет



Авторы:

Ольга Станиславовна Щедренко,

заведующий структурным подразделением

Ветошкина Светлана Викторовна,

педагог-организатор

Мягкова Дарья Александровна,

педагог дополнительного образования

Новосибирск 2021

Оглавление

Пояснительная записка	3
Целевая аудитория	4
Сроки реализации	4
Цель и задачи	4
Содержание смены	4
Ожидаемые результаты	5
Ресурсное обеспечение смены	5
<i>Приложение 1</i>	7
<i>Приложение 2</i>	8

Пояснительная записка

Сегодня 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.

Профильная смена «Красота. Здоровье. Грация.» направлена 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.

Целевая аудитория

Участники профильной смены - учащиеся (девушки) образовательных учреждений Дзержинского района в возрасте от 12 до 18 лет. Количество участников смены до 20 человек.

Сроки реализации

Профильная смена проводится с 21.06.2021 по 25.06.2021 на базе МБУДО ЦВР «Галактика» по адресу: пр.Дзержинского,83. Режим реализации смены – 5 дней в неделю по 3 часа. Недельная нагрузка на ребенка – 12 часов.

Цель и задачи

Цель – созданий условий для формирования 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.

Содержание смены

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

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 и 5 –й дни 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

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

- о правилах здорового питания и 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.

Мониторинг результативности смены определяется с помощью анкетирования участников по итогам смены.

Ресурсное обеспечение смены

Материально-техническое обеспечение: профильная смена проводится в г. Новосибирске на базе МБУДО ЦВР «Галактика» по адресу: проспект Дзержинского, 83.

Требования к базе проведения профильной смены (с обоснованием).

Для проведения профильной смены необходимы условия МБУДО ЦВР «Галактика» (проспект Дзержинского, 83) и помещение интерьерной фотостудии (ресурс социальных партнеров).

В Центре внешкольной работы «Галактика»:

- 2 кабинета, оснащенные необходимыми техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование, компьютер, ноутбук.

Ресурс партнера:

- Интерьерная фотостудия, оснащенная световым оборудованием, профессиональным фотоаппаратом.

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

Информационно-методическое обеспечение: для эффективной реализации профильной смены используются:

- видео- и фотоматериалы, в том числе материалы youtube.com и других интернет источников, соответствующих тематикам мастер-классов;
- план проведения смены и технологические карты мастер-классов;
- раздаточный информационный материал по правилам ЗОЖ;
- анкетирование участников по итогам смены через Google-сервис https://vk.com/beauty_health_grace;
- информационное сопровождение смены осуществляется в социальной сети ВКонтакте https://vk.com/beauty_health_grace.

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

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ СМЕНЫ

дата	Вид деятельности	Тема	Время проведения	ответственный
Блок «Красота»				
21.06.21	Тренинг	Знакомство.	14-00 - 15-00 холл 2 этажа	Ветошкина С.В. педагог-организатор
	Мастер-класс	«Красота до кончиков пальцев». Мастер-класс по уходу за ногтями	15-00 - 16-00 Кабинет № 9	Агапова М.И., художник, мастер по маникюру
	Практикум по уходу за лицом и телом	Мастер-класс от специалистов компании Mary Kay	16-00 - 17-00 Кабинет № 9	Ветошкина С.В. педагог-организатор
Блок «Здоровье»				
22.06.21	Видеотрансляция	«Фитнес для здоровья», разминка	14-00-14-30 Кабинет № 9	Анна Распутняк, абсолютная чемпионка мира по боди-фитнесу, тренер международного класса (г. Дубаи)
	Мастер-класс	Консультация по правильному питанию.	14-40 – 16-00 Кабинет № 9	Надежда Кошурникова, врач, диетолог-гастроэнтеролог
	Мастер-класс	Приготовление полезного завтрака.	16-10 – 17-00 Кабинет № 9	Мягкова Д.А., педагог модельной студии
Блок «Грация»				
23.06.21	Мастер-класс	«Новые тренды в сезоне весна-лето 2021 года»	14-00 – 15-00 Холл 2 этажа	Мягкова Д.А., педагог модельной студии
	Мастер-класс	Красивая осанка	15-00 – 16-00 Кабинет № 10	Мягкова Д.А. педагог модельной студии
	Мастер-класс	Секреты успешного позирования	16-00 - 17-00 Кабинет № 10	Фотограф Боровских Н., Мягкова Д.А., педагог модельной студии
Финал «Образ -Я»				
24.06.21	Мастер-класс	Мастер-класс «Мой образ»	По согласованию	Мягкова Д.А., Ветошкина С.В., педагоги модельной студии
25.06.21	фотосессия	Мини-фотосессия. Анкетирование	По согласованию	Ветошкина С.В., педагог модельной студии

Смета расходов с финансовым обоснованием

№	Вид деятельности	Материально-технические средства	Количество единиц	Стоимость за штуку (руб.)	Итоговая стоимость (руб.)
1.	Проведение мастер-классов, презентаций	Проектор Ноутбук Фотоаппарат Музыкальный центр Принтер	1 шт. 2 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт.	в наличии в наличии в наличии в наличии в наличии	0 0 0 0 0
2.	Мастер-классы по фотопозированию	Система установки фона: - Стойки 2 шт. - Составные секции перекладины 4 шт - Сумка для переноски 1 шт	1 шт.		
Итого:					8520 руб.