**Муниципальное учреждение дополнительного образования**

 **«Дворец творчества детей и молодежи»**

**Отдел развития и творчества «Парадокс»**

**Конспект занятия**

**«Уход за руками и ногтями»**

(занятие изучения новой темы)

**Автор-составитель:**

Санникова Екатерина Александровна,

педагог дополнительного

образования

Оренбург, 2017

***Цель*:** сформировать представленияи способы их реализации в области ухода за руками и ногтями.

***Задачи***

**Образовательные:**

*-* познакомить с необходимой информацией о технологиях выполнения маникюра;

- формирование базовых навыков ухода за руками и ногтями, правильную моторику и пластику рук.

***Развивающие****:*

- развивать интересы и способности учащихся;

- способствовать развитию творческого мышления, внимания и зрительной памяти;

- развивать чувство красоты и гармонии души, через создание гармоничных дизайнов на ногтях.

***Воспитательные:***

- приобщать учащихся в совместной деятельности со сверстниками к общечеловеческим ценностям;

- формировать потребности в самообразовании и самовоспитании.

***Оборудование и материалы:***

 Качественный маникюрный набор со всеми необходимыми инструментами; (пилка для ногтей, апельсиновые палочки, и т.д. )

 Специальная ванночка для маникюра;

 Морская соль, жидкое мыло

 Средство для снятия лака (без ацетона);

 Ватные диски, которые будут использоваться со средством для снятия лака;

 Средство для смягчения кутикулы (масло, крем, бальзам);

 Крем для рук хорошего качества;

 Прозрачное покрытие для закрепления лака ( умная эмаль);

 Несколько лаков для ногтей, которые стоит подобрать для использования в различных случаях – от нейтральных матовых до ярких и глянцевых;

 Деликатный скраб для рук.

**Ход занятия:**

**Оргмомент.** Приветствие. Напоминание техники безопасности.

**Беседа о красоте**

Как хорошо быть красивой.

А что значит быть красивой? (всем нравиться)

Быть красивой – это, прежде всего - быть уверенной в себе.

Что же такое красота? (Это когда человек обаятельный, симпатичный)

Красота - понятие емкое.

 Красота бывает внешней и внутренней. Внешнюю красоту мы делаем сами, при помощи прически, макияжа и, конечно же - маникюра. Красоту рук подчеркивают ухоженные ногти. Ухаживать за ногтями, нужно регулярно делать маникюр, который должен быть обязательной процедурой для каждой девушки.

**Педагог:** Тема нашего занятия сегодня «Уход за руками и ногтями».

**Целеполагание.**

На занятии мы с вами сделаем укрепляющую ванночку для ногтей, сделаем массаж рук и покроем ногти декоративным лаком для ногтей.

**Педагог:**

По внешнему виду ногтей можно определить изменения, которые произошли в организме. По этой причине, если ногти стали ломкими или на пластинах появились бороздки, полоски либо изменился их цвет необходимо обратиться к доктору, чтобы исключить вероятность развития каких-либо болезней.

**Педагог:** И так мы начинаем

**Объяснение последовательности выполнения обработки рук и ногтей:**

Для начала необходимо обработать руки специальным средством, которое смягчает кожу, подготавливает ногтевую пластину к обработке и убивает микробы;

Затем нужно обработать ногти пилкой, не доходя до основания пластины;

 Аккуратно отодвигаем кутикулу к основанию ногтевой пластины с помощью специальной деревянной палочки (апельсиновой), которая обычно входит в состав стандартного маникюрного набора.

Далее необходимо обработать кутикулу смягчающим средством – это может быть масло или бальзам для рук.

После того как обработали кутикулу и сделали опил ногтей, делаем ванночку для укрепления (с морской солью)

 В ванночку с водой добавляем 2 столовые ложки морской соли и 1 столовую ложку жидкого мыла, опускаем руки на 10 минут.

После процедуры вытираем руки бумажным полотенцем.

Маникюр лучше заканчивать легким массажем рук с кремом – это не только приятно, но и положительно влияет на организм, т.к. происходит воздействие на нервные окончания, которые находятся на подушечках пальцев.

**Дети:** Выполнение процедуры обработки рук и ногтей

Чтобы кожа рук была приятной на ощупь и хорошо выглядела, за ней необходим регулярный уход.

**Техника выполнения массажа**

Я рекомендую следующую технику выполнения массажа кисти, состоящую из 9 нижеописанных этапов. Но сначала**нанесите крем для рук**, это поможет сделать массаж рук более приятным и полезным.

**(показ с одновременным выполнением массажа детьми)**

1.**Большая “восьмерка”.**  Держите кисть ладошкой вверх. Большим пальцем другой руки  проведите по всей ладони “восьмерку”. Повторите движение 5-10 раз.

2. **Массаж пальцев рук и между пальцами.** Большим и указательным пальцем свободной руки захватите мизинец сверху и снизу и легким движением погладьте его от основания до кончика ногтя. Затем захватите его по бокам и сделайте аналогично. Повторите эту процедуру на всех 10 пальчиках. Также большим и указательным пальцами легонько потрите мышцы между всеми пальчиками.

3. **Трясучка**. Возьмитесь подушечками указательного и большого пальца за мизинец противоположной руки и потрясите его вверх-вниз несколько раз. Проделайте то же самое с остальными пальцами.

4. **Заборчики.** Разверните руку ладошкой кверху а второй рукой тремя средними пальцами проведите надавливающими движениями от места начала роста пальчиков до запястья (как бы рисуя палки забора). Затем проведите большим пальцем по нижней части ладоши, немного надавливая, затем по верхней (скрепляя забор). Если массаж выполняется в 4 руки, то здесь хорошо если большими пальцами проводить в противоположные стороны. Эти движения можно совершить с обеих сторон руки.

5. **Бока ладони, ладонь.** Круговыми движениями большим пальцев помассируйте бока ладошки, а затем мягко проведите всеми пальцами по самой ладошке, давая ей расслабиться.

6. **Подушечки.** Возьмитесь за подушечку пальчика и чуточку сдавливая ее, сделайте массаж. Это поможет циркуляции крови к ногтю и этим [матрикс](http://moi-manikur.ru/interesnoe-o-nogtyax/stroenie-nogtya-kutikula-konchik-nogtevye-plastina-i-lunochka.html) (часть, отвечающая за формирование нового ногтя) получит необходимые вещества.

7.**Маленькая 8.**Это движение делается на внутренней стороне запястья. Просто не отрывая большого пальца (только двигая прилежащую кожу) сделайте массаж в виде восьмерочки.

8. **Елочка, волны.**Сделайте волнообразное движение большим пальцем на внутренней части ладошки от одного бока ко второму (на ладони может поместиться 4 волны). Такие же движения можно сделать и с тыльной части руки. А вот для движения “елочка” необходимо 4 руки. Здесь человек, делающий массаж, большими пальцами от запястья и до пальчиков делает движения, напоминающие ветви елки – держа большие пальцы рядом и надавливая, разводит их к бокам ладони. Однако можно попробовать это сделать и самому – “рисуя” ветви по очереди.

9. **Замочки вверх, по часовой стрелке.** Скрепите обе руки в замочек (палец между пальцем) и легонько надавите одной рукой на другую, затем повращайте руками по часовой стрелке (двигая запястьями).

Массаж кистей рук завершен. Такая процедура занимает не более 10 минут, а польза и удовольствие от нее сохраняется на долго. На вопрос, когда лучше делать массаж рук я бы сказала, что вечером перед сном, когда больше ничего делать не надо, тем самым не напрягая снова руки. А лучше всего, чтобы делался **массаж рук после процедуры.**

Перед нанесением лака необходимо обезжирить поверхность ногтевой пластины с помощью специального средства или средства для снятия лака;

Нанесение лака на ногти - процедура не простая.

**Объяснение последовательности выполнения.**

**Поэтапное выполнение маникюра детьми**

Нанесение лака на ногти можно разделить на несколько этапов.

**Этап № 1.** Откройте флакончик с лаком, возьмите на кисточку столько лака, чтобы его хватило для завершения одного полного мазка. Лака не должно быть слишком много, т. к. в этом случае покрытие будет некачественным. Начиная от корня ногтя у кутикулы, расположи кисточку на ногте таким образом, чтобы она приняла веерообразную форму и покрыла максимальную поверхность ногтя, и сделайте по (возможности) гладкий и ровный мазок.

**Этап № 2.** Двумя мазками нанесите лак по бокам от центрального мазка, при этом кисточка должна быть поставлена так, чтобы она частично перекрывала центральный мазок.

**Этап№ 3.** Нанесите второй слой лака на ноготь уже описанным способом. Аккуратно разровняйте лак кисточкой на конце ногтя.

**Этап № 4.** После того как покрыли все ногти, нанесите еще один слой. Это предохранит лак от стирания на кончиках ногтей и сделает его цвет более насыщенным.

После того как нанесли лак на ногти, постарайтесь некоторое время посидеть спокойно, чтобы дать лаку высохнуть.

**Просмотр выполненного детьми маникюра. Анализ и самоанализ.**

Вопросы для анализа работ детей:

У кого получился самый аккуратный маникюр?

У кого самый яркий маникюр?

У кого в маникюре использованы нейтральные цвета?

Для каких случаев можно использовать выполненный вами маникюр?

**Вопросы для закрепления:**

**Подведение итогов занятия:**

В качестве вывода из вышесказанного можно отметить, что для девочек в подростковом возрасте важно хорошо выглядеть и нравиться окружающим. К тому же умение ухаживать за собой в любом случае пригодится в будущей жизни, а большинство полезных навыков человек приобретает именно в этом возрасте.

Используемые источники информации:

1. Кладовая развлечений – Режим доступа: <http://kladraz.ru/poslovicy-i-pogovorki/poslovicy-i-pogovorki-o-rodine.html> – 14.03.2017
2. Методическая копилка учителя, воспитателя, родителя – Режим доступа: <http://www.zanimatika.narod.ru/RF1.htm> – 14.03.2017
3. Социальная сеть работников образования – Режим доступа:

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/01/17/poslovitsy-i-pogovorki-o-rossii> – 14.03.2017

1. Учебно - методический кабинет – Режим доступа: <http://ped-kopilka.ru/poslovicy-i-pogovorki/poslovicy-i-pogovorki-o-rodine.html>– 14.03.2017.