

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«АНАТОМИ ГРУПП»**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Генеральный директор  
Хакимова Л.Р.  
«01» сентября 2025 г.  
Приказ № 5 от «01» сентября 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА,  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ШКОЛА КРАСОТЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ»**  
Обучение взрослых  
Нормативный срок обучения – 100 ч.

г. Уфа - 2025г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование разделов программы</b>	<b>Страница</b>
Пояснительная записка	3
Календарный учебный график	6
Учебный план	7
Содержание рабочей программы	8
Условия реализации программы	18
Формы аттестации	23
Фонд оценочных средств	25
Методические рекомендации	29

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа красоты в домашних условиях» направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном развитии, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития,

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа красоты в домашних условиях» (далее - программа) по виду образования – дополнительное образование, подвид – дополнительное образование детей и взрослых, направленность программы - художественная.

Вид программы- модифицированная, уровень – ознакомительный.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных правовых документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

### ***Актуальность программы***

Внешний облик человека играет немаловажную роль при знакомстве и общении. В человеке важно все – красота внутренняя, духовная, внешняя привлекательность и обаяние. Поэтому абсолютно нормально и правильно, что каждой женщине хочется очаровывать своим лицом, фигурой, гордой осанкой.

Средства массовой информации (телепередачи, глянцевоы журналы, интернет и др.) диктуют разные правила по внешнему виду, часто женщины теряются в бурном потоке такой информации, не могут грамотно применить эту информацию конкретно к себе. В этой связи важно дать женщинам подробную и квалифицированную информацию об основах применения косметологии в домашних условиях.

Программа поможет научиться грамотно и самостоятельно ухаживать за кожей лица и индивидуально подбирать косметические средства.

Программа относится к стартовому уровню, развивает широту интересов обучающегося. Программа направлена на то, чтобы:

- помочь обучающемуся увидеть в себе и принять индивидуальные особенности внешности, научить его подчеркивать свои достоинства;
- обучить обучающихся основным приемам правильного ухода за своей внешностью;
- помочь обучающимся сориентироваться в огромном количестве имеющихся сейчас в продаже косметических препаратов, понять, какое средство необходимо для определенного типа кожи, а какое противопоказано;
- разобраться в основных техниках макияжа.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность программы заключаются в том, что она направлена на содействие профессиональному самоопределению обучающихся путем приобретения специальных знаний, умений и навыков в сфере красоты. Программа позволяет осуществить пробы, оценить свои потребности и возможности и сделать обоснованный выбор возможной будущей профессиональной деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа формирует необходимые навыки личности – трудолюбие, дисциплинированность, деловитость, настойчивость, тактичность, доброжелательность, общительность, отзывчивость, умение быстро ориентироваться и принимать правильное решение в различных ситуациях; сформировать определенную систему знаний и приемов, которая во многом определит адаптацию обучающихся в жизни.

**Новизна** дополнительной общеразвивающей программы заключается в её индивидуальности, в содержании и форме подачи программного материала.

Проблемы современных людей – принятие себя как ценность, появление и укрепление веры в себя, ощущение своей уникальности и неповторимости, формирование представлений о своем жизненном пути – особенно остро проявляются в век информационно-коммуникационного прогресса.

Дополнительная общеразвивающая программа поможет попробовать себя в новом виде деятельности, так же научит следить за собой, делать это профессионально и со вкусом, что поможет адекватному восприятию себя.

### ***Особенности программы***

В программе учитывается следующее: современные теории и технологии в области методики обучения; возрастные психолого-физиологические особенности обучающихся; потребности обучающихся и социальный заказ общества.

**Цель обучения** - обучение направлено на ознакомление лиц различного возраста с основами теоретических знаний и практических навыков по косметическому уходу за лицом с использованием косметических средств в домашних условиях.

### ***Задачи обучения***

#### ***Образовательные:***

- обучение навыкам выполнения косметических процедур ухода за лицом в домашних условиях.

#### ***Воспитательные:***

- формирование художественного и эстетического вкуса;  
- организация деятельности на основе договоренности и взаимной поддержки;

- воспитание чувства ответственности.

#### ***Развивающие:***

- развитие практических умений и навыков обучающихся при выполнении процедур косметического ухода за лицом в домашних условиях;

- развитие деловых качеств: самостоятельности, ответственности, активности;

- формирование профессиональной ориентации личности обучающихся;

- формирование творческого потенциала обучающихся, стремление к самообразованию.

#### ***Планируемые результаты обучения***

##### ***В результате обучения слушатель должен знать:***

- основы ухода за кожей лица в домашних условиях.

##### ***Должен уметь:***

- выполнять гигиеническую чистку лица различными способами в домашних условиях;

- выполнять различные косметические маски для лица, самомассажа лица в домашних условиях.

***Нормативный срок обучения*** - рекомендуемое количество времени для освоения программы: 100 часов.

Образовательная деятельность по программе организуется в соответствии с расписанием, которое определяется учебным центром.

***Требования к обучающимся*** - к освоению программы допускаются лица различного возраста, взрослое население от 18 лет, без предъявления требований к уровню образования.

***Итоговый документ***- сертификат об окончании обучения.

***Форма обучения*** – очная.

## 2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало обучения по мере комплектования учебных групп.

Комплектование учебных групп - в течении всего календарного года.

Набор в группы- свободный.

Нормативный срок обучения – 100 час.

Продолжительность обучения – 5 недель.

Продолжительность занятий – 45 минут, продолжительность занятий не более 4 часов в день, учебная нагрузка в неделю – 20 часов.

Между занятиями, перерыв не менее 10 минут.

№	Название учебной темы	Всего часов	Период обучения/недели
1.	Строение кожи	8	1 неделя обучения
2.	Типы кожи. Общие принципы ухода за различными типами кожи	12	1 неделя обучения
3.	Косметические средства, их классификация, подбор по типам кожи	20	2 неделя обучения
4.	Эффективные маски для лица	20	3 неделя обучения
5.	Виды самомассажа лица	20	4 неделя обучения
6.	Основы декоративной косметики. Макияж лица	16	5неделя обучения
7.	Промежуточная аттестация	2	5 неделя обучения
8.	Итоговая аттестация	2	5 неделя обучения
	<b>Всего:</b>	<b>100</b>	

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название учебной темы	Всего часов	ТЗ	ПЗ	СР	Форма контроля
1.	Строение кожи	8	4	2	2	Текущий контроль
2.	Типы кожи. Общие принципы ухода за различными типами кожи	12	8	2	2	Текущий контроль
3.	Косметические средства, их классификация, подбор по типам кожи	20	16	2	2	Текущий контроль
4.	Эффективные маски для лица	20	16	2	2	Текущий контроль
5.	Виды самомассажа лица	20	16	2	2	Текущий контроль
6.	Основы декоративной косметики. Макияж лица	16	12	2	2	Текущий контроль
7.	Промежуточная аттестация	2	-	2	-	Зачет
8.	Итоговая аттестация	2	-	2	-	Зачет
	<b>Всего:</b>	<b>100</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	

*ТЗ- теоретические занятия, ПЗ – практические занятия, СР – самостоятельная работа*

## 4.СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### Тема 1. Строение кожи

#### Теоретические занятия:

Введение. Знакомство с образовательной программой, группой.

Общая характеристика кожного покрова. Основные параметры кожи: сальность, увлажненность, профиль, пигментация, состояние сосудов, чувствительность, аллергенность.

Строение кожи. Эпидермис: роговой слой, блестящий слой, зернистый слой, шиповатый слой, базальный слой.

Дерма: сосочковый слой, сетчатый слой, кровеносные и лимфатические сосуды, мышечные волокна, нервные окончания, придатки кожи: волосы, ногти, сальные и потовые железы.

Гиподерма: подкожно-жировая клетчатка, соединительная ткань, кровеносные и лимфатические сосуды, нервные и мышечные волокна.

Характеристика слоев дермы. Подкожно-жировая клетчатка (гиподерма). Функции гиподермы.

Кожные железы. Потовые железы– мерокриновые, апокриновые. Сальные железы. Характеристика сальных желез. Кровоснабжение кожи.

Тип кожи по строению: толстая, тонкая кожа. Функции кожи.

**Практические занятия:** выполнение практической работы.

1. На примере изучения кожи руки обучающегося, описать внешний вид кожи человека, ее особенности и свойства.

2. Перечислить функции кожи.

#### Самостоятельная работа:

##### Тест № 1.

Вам предлагают ответить на 10 вопросов. Если вы согласны (т.е. ответ «да»), вы ставите «+» под номером. Если не согласны (т.е. ответ «нет»), то ставите «-» под соответствующим номером.

1. Кожа совсем непроницаемая-
2. В коже есть маленькие дырочки – поры +
3. Кожа защищает человека от жары и холода +
4. Кожа дышит +
5. У человека под кожей находятся 3 потовые железы-
6. Пот охлаждает поверхность нашего тела+
7. С потом из организма удаляется лишняя влага и вредные вещества+
8. В тёплую погоду поры закрыты-
9. На холодном ветру и в мороз поры открываются-
10. Кожа – это наша защита+

##### Тест №2

##### Первый раздел



1. Ваша кожа матовая (то есть не имеет жирного блеска)?
2. При умывании мыльной водой никаких изменений состояния кожи не наблюдается (отсутствует чувство стянутости)?
3. Прыщи или их разновидности на лице отсутствуют?
4. Обветренность на лице отсутствует?
5. Кожа на вашем лице гладкая и эластичная?

### **Второй раздел**

1. Прыщи на коже отсутствуют?
2. После умывания мыльной водой появляется чувство стянутости кожи?
3. Под природных факторов на коже появляется шелушение?
4. Часто появляется обветренность и «корочка» на коже?
5. Появляются ли красные пятна после употребления цитрусовых?

### **Третий раздел**

1. На вашей коже есть черные точки?
2. Имеются ли прыщи и угри?
3. Наблюдается ли жирный блеск кожи?
4. На лице сильно заметны расширенные поры?
5. После умывания мыльной водой кожа лоснится?

### **Четвертый раздел**

1. Имеется шелушение на щеках, вокруг глаз и на височных частях лица?
2. Чувствуется сухость кожи на шее?
3. На носу, подбородке и под носом имеются черные точки, иногда появляются угри?
4. Замечаете ли вы жирный блеск на носу и лбу?
5. Создается ли впечатление неоднородности участков кожи на лице?

Теперь можно определить ваш тип кожи. Если большинство положительных ответов получено на вопросы первого раздела, у вас нормальная кожа, второго - сухая, третьего - жирная и четвертого - смешанный тип.

## **Тема 2. Типы кожи. Общие принципы ухода за различными типами кожи.**

### **Теоретические занятия:**

Понятие «тип кожи» включает: уровень продукции сальных и потовых желез, эластичность, тургор, возрастные изменения.

#### *Базовые типы кожи.*

*Жирная кожа.* Причины: высокая активность работы сальных желез, изменение химического состава кожного сала. Признаки: толстая, жирный блеск, расширенные поры, серый тон лица, возможны воспаления, макияж не держится. Потребности: матировать кожу, сужать поры, профилактика воспалений. Предпочтения: легкие эмульсии (гель, флюид).

*Жирная кожа, осложненная акне.* Причины. Высокая активность работы сальных желез, замедление и угасание обменных процессов (гормонального, белкового, липидного, водно-электролитного). Признаки: наличие воспалительных элементов, возможны застойные пятна и рубцы, жирный блеск, расширенные поры, шелушение, макияж не держится. Потребности: себостатическое и противовоспалительное действие, иммуностимуляция, защита. Предпочтения: легкие эмульсии (гель, флюид).

*Жирная зрелая кожа.* Причины: высокая активность работы сальных желез, замедление и угасание обменных процессов (гормонального, белкового, липидного, водно-электролитного). Признаки: жирный блеск, расширенные поры, шелушение, возможны воспалительные элементы, изменение овала лица, наличие статических и мимических морщин. Потребности: себостатическое действие, увлажнять, усиливать регенерацию, защита. Предпочтения: легкие эмульсии.

*Сухая кожа.* Причины: низкая активность работы сальных желез. Признаки: отсутствие блеска, поры малозаметны, тусклый цвет лица, возможны шелушения, покраснения, ощущение стянутости. Потребности: увлажнять, питать кожу, защищать кожу. Предпочтения: увлажняющие эмульсии, очищение без воды.

*Сухая увядающая кожа.* Причины: замедление и угасание обменных процессов (гормонального, белкового, липидного, водно-электролитного). Признаки: сухость, шелушение, тусклый цвет лица, потеря упругости и эластичности, сеть морщин. Потребности: питать кожу, увлажнять, усиливать регенерацию, защищать кожу. Предпочтения: богатые, насыщенные, питательные эмульсии, очищение без воды.

*Дифференциальный диагноз сухой и сухой увядающей кожи. Характеристика сухой и сухой увядающей кожи.*

*Комбинированный тип кожи.* Причины: высокая активность работы сальных желез в области Т-зоны; низкая активность работы сальных желез на периферии. Признаки: жирный блеск в области Т-зоны, легкая сухость на периферии, особых проблем нет. Потребности: поддержание баланса, увлажнение, защита. Предпочтения: тип эмульсии определяются сезоном, очищение с водой или без воды.

*Чувствительная кожа.* Повышенная чувствительность кожи обусловлена рядом дерматозов, при которых нарушены барьерные свойства кожи и присутствует стойкая или нестойкая эритема лица, нередко наряду с другими высыпаниями. Заболевания: атопический дерматит, розацеа, себорейный дерматит, простой и аллергический дерматиты, полиморфный фотодерматоз и другие дерматозы. Повышенная чувствительность кожи бывает при менопаузальном старении, после ряда косметических вмешательств: пилинг, лазерная «шлифовка», микродермабразия, дермабразия и др.

Классификация типов кожи.

*Общие принципы ухода за различными типами кожи.* Виды ухода: индивидуальный: осуществляемый в домашних условиях; профессиональный: осуществляемый в условиях косметологического кабинета.

*Принципы ухода в домашних условиях утром.* Умывание лица и шеи с использованием косметического молочка, сливок, геля, муссов, пенки, соответствующих данному типу кожи. Применение тонизирующих средств, не содержащих спирт. Использование увлажняющего крема с учетом времени года. Нанесение декоративной косметики.

*Принципы ухода в домашних условиях вечером.* Основное очищение кожи с использованием аналогичных косметических средств. Снятие макияжа вокруг глаз и губ с применением специальных средств и тонизация кожи. Нанесение увлажняющего крема на лицо, специального крема для век (за 2–3 ч до сна).

*Характеристика ухода за кожей. Этапы ухода.*

*Возрастные изменения кожи лица.* Хронологическое старение. Этапность появления признаков увядания кожи в периорбитальной области.

Этапность появления признаков увядания кожи в области лба  
Этапность появления признаков увядания кожи в периоральной области.  
Этапность появления признаков увядания кожи в области щек и шеи.  
Этапность появления признаков увядания кожи в области ушной раковины.  
Менопаузальное старение. Клинические признаки менопаузального старения. Типы менопаузального старения. Тип «усталое лицо». Мелкоморщинистый тип. Деформирующий (деформационный) тип. Комбинированный тип. Мускульный тип. Фотостарение. Классификация типов фотостарения по Глогау.

**Практические занятия:** выполнение практической работы.

**Оценка состояния кожи**

- тест на жирность
- тест «кожная складка»
- ротационно-компрессионный тест

**Тест на жирность.**

Условие: выполняют через несколько часов после умывания, кожа без грима и кремов.

Методика: папиросной бумагой проводят с легким нажимом последовательно по лбу, носу и подбородку. Затем края папиросной бумаги прижимают к левой и правой щекам.

Оценка:

- если бумага остается без жирных пятен, тест считают отрицательным, что характерно для сухой кожи.

- наличие жирных пятен в центре полоски папиросной бумаги – тест положительный и говорит о нормальной коже.

- если насчитывают 5 жирных пятен – тест резко положительный и говорит о жирной коже.

#### **Тест – «кожная складка»**

Методика: образуется путем сдавливания двумя пальцами кожи боковой части лица.

Оценка:

Нормальный тургор – кожную складку трудно образовать.

Тургор несколько снижен – складку сформировать можно, но она сразу выравнивается.

Тургор резко снижен – складку легко образовать, и она долго держится.

#### **Ротационно-компрессионный тест**

Методика: большой палец прикладывают к коже средней части лица и, слегка нажав, делают ротационное движение.

Оценка:

-если ощущают сопротивление ротации и давлению, тест – отрицательный.

-при возникновении исчезающего веера морщин, тест – слабоположительный.

-если отмечают свободную ротацию с образованием мелких морщин даже при слабом надавливании, тест положительный.

#### **Самостоятельная работа:**

1. Расписать этапность появления признаков увядания кожи в периорбитальной области.

2. Расписать этапность появления признаков увядания кожи в области лба.

### **Тема 3. Косметические средства, их классификация, подбор по типам кожи**

#### **Теоретические занятия.**

*Виды индивидуальной косметики.* Косметика массового распространения. Основные требования, предъявляемые к косметическим средствам. Цель: камуфлировать ряд патологических изменений на коже.

*Космецевтика.* Цель: ликвидировать ряд патологических изменений на коже воздействовать на причину их появления; базовый уход за кожей дерматологических пациентов в период ремиссии; монотерапия легких клинических форм заболеваний; монотерапия начальных проявлений; дополнение к медикаментозной терапии; эффективность; местная и системная безопасность; гипоаллергенность.

*Профессиональные косметические средства.* Цель применения. Кто может их использовать. Группы косметических препаратов. Средства для ежедневного ухода за кожей (очищающие, увлажняющие, питающие). Для коррекции признаков старения кожи. Отбеливающие. Маскирующие и камуфлирующие средства. Фотопротекторы. Средства для искусственного окрашивания кожи.

*Средства для ежедневного ухода за кожей.* Цель ухода за кожей: восполнение липидов и керамидов воднолипидной мантии и сохранение физиологического (слабо-кислого) pH ее поверхности. Для специального ухода и коррекции возрастных изменений и патологических состояний кожи используют специальные средства «базового ухода».

*Очищение кожи.* Цели очищения: убрать с поверхности кожи внешнее загрязнение, чешуйки, избыток кожного сала, не усиливая его дальнейшей секреции; избежать во время очищения «делипидизации» кожи; осуществить дезинфицирующий, кератолитический и другие эффекты в зависимости от типа кожи.

*Средства очищения:* очищающие эмульсии (косметическое молочко, косметические сливки, двухфазные смывки); растворы (лосьоны); мыла, пенки, муссы; синдеты (поверхностно-активные вещества, которые в воде не диссоциируют на ионы и не создают заряда на поверхности кожи. Способствуют восстановлению барьерной функции кожи.

*Показания:* чувствительная и дегидратированная кожа (атопический дерматит, экзема, акне); средства для глубокого очищения (механические скрабы и гоммажи).

*Адекватное увлажнение кожи.* Цель увлажнения: гидратация и препятствие трансэпидермальной потери воды. Средства увлажнения: хумиктанты (вводят воду рогового слоя вглубь кожи): мочевины, молочная кислота, пропиленгликоль, гидролизаты коллагена, гликозаминогликаны. Вещества, образующие воздухопроницаемую пленку, препятствующие испарению воды (масляная фаза любой эмульсии: ланолин, силиконы, масло виноградных косточек. «Вода в масле» для сухой кожи, «масло в воде» – для жирной. Кератолитики: салициловая кислота, гидроксикислоты, мочевины.

*Дополнительные средства ухода.* Тонизирующие растворы (тоники): водные, реже спиртовые растворы с добавлением хумиктантов и липидов. Цель применения: нормализация pH поверхности кожи. Маски. Дезодоранты: уменьшают запах. Препятствуют появлению запаха антибиотика неомидин и дезинфицирующие вещества, соли алюминия.

*Отбеливающие средства, уменьшающие пигментацию.* Показания к назначению: эфелеиды мелазма (хлоазма) лентиго поствоспалительная пигментация.

*Маскирующие и камуфлирующие средства.* Средства для декоративной косметики: сделать акцент на отдельных участках лица (глазах, бровях, губах) и отвлечь взгляд; от дефектов кожи (жирный блеск, единичные поверхностные акне, незначительная эритема лица, телеангиоэктазии, лентиго, мелазма). Тональные при уходе за жирной кожей, при чувствительной коже, корректирующий карандаш.

*Средства для дерматологического камуфляжа:* показания (выраженные дефекты на открытых участках): витилиго, альбинизм, мелазма, поствоспалительная гипер- и гипопигментация, акне, рубцы, гемангиомы, розацеа. Средства для театрального грима.

*Фотопротекторы препараты, уменьшающие воздействие УФО.* Виды фотопротекторов.

*Средства для искусственного прокрашивания кожи* – стойкое искусственное прокрашивание кожи. Автозагар (крема для автозагара).

**Практические занятия:** выполнение практической работы.

1. Этапы очищения кожи лица: как очистить кожу в домашних условиях.

1.1. этап очищения кожи: подготовка.

1.2. этап очищения кожи: умывание.

1.3. этап: дополнительное очищение.

1.4. этап очищения кожи: тонизирование.

2. Особенности очищения кожи лица разного типа.

**Самостоятельная работа:**

1. Натуральная косметика своими руками в домашних условиях.

2. Подготовить рецепты домашней косметики по уходу за лицом.

#### **Тема 4. Эффективные маски для лица**

**Теоретические занятия.**

*Косметические маски.* Основы для косметических масок. Маски относятся к числу простых и очень эффективных домашних косметических процедур, позволяющих значительно улучшить состояние кожи. Курс лечения обычно включает 10-20 масок, затем делают перерыв.

*Основные цели применения масок в косметологии:* активизация кровообращения и лимфодренажа, улучшение трофики кожи; улучшение поверхностной текстуры и внешнего вида кожи за счет снятия роговых чешуек, растворения и адсорбции кожного сала; увлажнение кожи; уменьшение «пористости» кожи; создание позитивных ощущений.

*Противопоказания к применению масок.* Индивидуальная непереносимость кожей составляющих компонентов маски. Острые воспалительные заболевания кожи лица.

*Классификация масок.*

1. по типу - профессиональные (наносятся в условиях салона); домашние (включают различные пищевые продукты (ягоды, фрукты, овощи, сметану и др.).

2. по механизму действия

*Очищающие:* предназначены для глубокого очищения пор и абсорбции кожного сала. В своем составе они содержат каолин (глину), экстракты лекарственных трав и растений и различные кислоты в небольшом количестве.

*Пластифицирующие:* маски с отшелушивающим действием и лифтинговым эффектом, имеют консистенцию геля, высыхая на лице, образуют плотно прилегающую к коже пленку, которую полагается снять, подцепив за краешек в районе подбородка. Лифтинговый эффект создается в момент подсыхания маски, отшелушивание мертвых клеток – в момент снятия.

*Отбеливающие:* выравнивают тон кожи, обладают осветляющим эффектом, максимально освежают лицо.

*Восстанавливающие и тонизирующие маски:* маски кремовой консистенции освежают цвет лица, увлажняют, выравнивают тон кожи. Такие маски особенно рекомендуется регулярно применять жительницам больших городов, так как эти маски обеспечивают антиоксидантную защиту и выводят токсины.

*Маски anti-age:* эти маски предназначены для зрелой и возрастной кожи и обеспечивают ее антиоксидантами, регуляторными пептидами и/или прогормонами.

*Питательные маски:* под характеристикой «питательная» применительно к маске понимают высокую концентрацию компонентов, решающих конкретную эстетическую проблему, т.е., такие маски строго специальные – это может быть и осветляющая маска, и тонизирующая, и увлажняющая.

*Увлажняющие маски:* имеют высокую концентрацию увлажняющих компонентов и содержат разные формы гиалуроновой кислоты способны моментально насытить кожу влагой, а, как известно, только оптимально увлажненная кожа имеет здоровый вид, хорошую защиту в виде неповрежденного липидного барьера и необходимое количество активных компонентов имеют хороший лифтинговый эффект за счет насыщения кожи влагой.

3. По лекарственной форме. Пастообразные. Жидкие. Гелеобразные. Восковые. Тканевые.

**Практические занятия:** выполнение практической работы.

1. Изготовление маски для лица в домашних условиях в соответствии с типом кожи.

2. Выполнение процедуры нанесения косметической маски в соответствии с типом кожи.

### **Самостоятельная работа:**

1. Проект «Домашняя косметика. Использование продуктов пчеловодства в косметологии». Приготовление крема, скраба и бальзама для губ с использованием продуктов пчеловодства.

### **Тема 5. Виды самомассажа лица**

#### **Теоретические занятия.**

*Самомассаж лица.* Понятие о самомассаже и его сущности. Особенности и преимущества косметического самомассажа лица. *Показания и противопоказания.*

Основные приемы самомассажа лица: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приемы (поколачивание, рубление, похлопывание), вибрации (потряхивание). Для выполнения самомассажа можно ограничиться поглаживанием, растиранием, разминанием, выжиманием.

Техника и особенности. Массажные линии лица и шеи. Показания для процедуры. Польза от процедуры. Эффект от процедуры.

Преимущества классического самомассажа. Самомассаж в домашних условиях: какой выбрать.

Подготовка к проведению самомассажа. Противопоказания и меры предосторожности. Основные принципы самомассажа лица.

#### **Практические занятия:**

1. Выполнение косметического самомассажа лица.

**Самостоятельная работа:** отработка практических навыков косметического самомассажа лица.

### **Тема 6. Основы декоративной косметики. Макияж лица**

#### **Теоретические занятия:**

Из истории макияжа и декоративной косметики. Основы колористики. Основы макияжа: 5 базовых правил визажистов. Что нужно для мейкапа: перечень средств и инструментов.

Советы визажиста по технике нанесения правильного макияжа. Правильный макияж: пошаговая инструкция для начинающих. Что такое контурирование. Контурирование Т-зоны и скул. Коррекция посредством контурирования подбородка и шеи. Выравнивание тона. Как использовать тональный крем. Использование консилера. Использование румян. Как пользоваться хайлайтером. Оформление бровей. Стрелки и контур глаз. Нанесение теней. Окрашиваем ресницы. Прорисовка контуров губ. Как выбрать помаду. Разница между повседневным и вечерним макияжем. Распространенные ошибки.

#### **Практические занятия:**



1. Моделирование лица. Коррекция формы лица.
2. Выполнение коррекции лица с помощью цветовых оттенков.

**Самостоятельная работа:**

1. Выполнение макияжа для женщин, носящих очки.

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### ***Организационно-педагогические условия реализации программы***

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

В данном разделе образовательной программы представлены сведения о:

-форма обучения – очная. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения;

-форма организации образовательной деятельности обучающихся – групповая, индивидуальная;

-форма организации аудиторных занятий – учебное занятие, практическая работа. Чаще всего используется фронтальная работа. Она предполагает одновременное выполнение общих заданий всеми обучающимися для достижения ими общей познавательной задачи;

-форма практических занятий – практические задания.

Наполняемость учебной группы – до 10 человек.

Продолжительности одного теоретического занятия – не более 45 минут.

Объем нагрузки в неделю не более 20 часов.

### ***Материально-технические условия реализации программы***

Реализация дополнительной общеобразовательной программы предполагает наличие учебного кабинета.

Практическое обучение проводится в учебном кабинете.

Оборудования учебного кабинета:

*Стол преподавателя – 1 шт.*

*Стул преподавателя -1 шт.*

*Стол ученический – 4 шт.*

*Стул ученический – 4 шт.*

*Ноутбук для преподавателя – 1 шт.*

*Флипчарт – 1 шт.*

*Маркеры- 4 шт.*

*Шкаф для методической литературы – 1 шт.*

*Шкаф для расходных материалов – 1шт.*

*Стойка для одежды-1шт.*

*Лампа кольцевая – 1 шт.*

*Зеркало с LED подсветкой – 4 шт.*

*Рециркулятор воздуха – 1 шт.*

*Кулер для воды – 1 шт.*

*Рабочая группа для хранения материалов с мокрой точкой – 1 шт.*

*Наглядные пособия, плакаты, демонстрационные материалы.*

*Косметические средства (тоники для лица, крем увлажняющий для лица, маски для лица (тканевые, глиняные и др.), лосьон для лица, масло для лица, аппликаторы для глаз, гель для кожи вокруг глаз и др.) - в ассортименте по типу кожи.*

*Ролики для самомассажа лица и шеи – в ассортименте.*

*Декоративная косметика (тени, тональный крем, карандаши для глаз, карандаши для губ, румяна, тинты для век, пудра, корректоры для лица, тушь для ресниц, помады, гель для бровей, глитеры для глаз, кисти для макияжа) – в ассортименте.*

*Расходные материалы (антисептики, хлоргексидин, перчатки нитриловые, маски медицинские, ватные палочки, ватные диски, микробраши, обезжириватель).*

### **Кадровые условия реализации программы**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы обеспечивается педагогическими работниками организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях гражданско-правового договора.

Квалификация педагогических работников организации должна соответствовать Приказу Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Требования к образованию и обучению: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Особые условия допуска к работе - отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию

педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями.

### ***Методические материалы***

Учебный процесс организуется с применением инновационных технологий и методик обучения, способных обеспечить получение слушателями знаний, умений и навыков в области ухода за лицом в домашних условиях.

### **Методы, формы, средства организации деятельности обучающихся.**

#### ***Методы организаций и осуществления учебно-познавательной деятельности***

- а) по источнику материала: словесные, наглядные, практические.
- б) по характеру обучения: поисковые, исследовательские, эвристические, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные.
- в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные.
- г) по степени взаимодействия обучающегося и преподавателя: пассивные, активные и интерактивные.

#### ***Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности***

- а) методы стимулирования интереса к учению (учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций);
- б) методы стимулирования долга и ответственности (убеждения, предъявление требований, «упражнения» в выполнении требований, поощрения, порицания).

#### ***Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности***

- а) методы устного контроля и самоконтроля;
- б) методы письменного контроля и самоконтроля;
- в) методы практического контроля и самоконтроля.

***Словесные методы:*** объяснение, рассказ, работа с печатным словом (с книгой), описание, рассуждение, беседа.

***К наглядным методам*** относятся: демонстрация, показ образца, иллюстрация.

**К практическим методам** относятся: наблюдение, практические методы учения, упражнения, объяснительно-иллюстративные методы, репродуктивные методы.

**Методы проблемного обучения:** проблемное изложение, частично-поисковые, или эвристические методы, исследовательские методы. Эти методы наиболее полно решают задачи развития обучающихся при обучении.

Методы обучения применяются в единстве с определенными **средствами обучения** (учебно-наглядные пособия, демонстрационные устройства, технические средства и др.).

**Под специальными средствами обучения понимаются технологии обучения.** Наиболее эффективными являются технологии, которые направлены на познавательное, коммуникативное, социальное и личностное развитие обучающихся.

Продуктивно используются различные педагогические технологии: технология критического мышления, технология развивающего обучения, групповая технология, здоровье сберегающая технология, технологии дифференцированного обучения, информационно – коммуникационные технологии.

### ***Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья***

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния их здоровья. Занятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов организуются совместно с другими обучающимися.

Сроки обучения по программе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с учетом особенностей их психофизического развития при необходимости могут быть увеличены.

### ***Информационно-методическое обеспечение программы***

#### ***Основная литература:***

1. Ворж Д. Макияж на все случаи жизни. – М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2011. – 80 с.
2. Симаков К. Секреты натуральной косметики./ Научно популярное издание. – СПб: «МиМ-Дельта», 2012. – 352 с.
3. Кожа как объект косметологического воздействия / под ред. Е.И. Эрнандес. – М.: Издат. дом «Косметика и медицина», 2013. – 208 с.

#### ***Дополнительная литература:***

1. Голушонкова Е.Г. «Домашняя экология и здоровье» Москва 2007, 318 стр

2. Джоан Редфорд «Семейная ароматерапия», Москва «Терра» 1997, 229 стр
  3. Кусмарцева О.Ф. «Школа красоты и здоровья», Москва 2006, 318 стр
  4. Ужегов Г.Н. «Здоровье женщины», Москва «Терра – книжный клуб» 1999, 430 стр
  5. Эверет Фелисити «Как стать привлекательной» Москва «Росмен» 2015.
- Интернет- ресурсы:
- <http://www.epochtimes.com.ua/ru/health/krasota-i-zdorove/istoriya-vozniknoveniya-kosmetiki-114732.html>
- <http://www.intim-news.ru/krasota/kosmetika-kratkaya-istoriya-poyavleniya-26948.html>
- [http://kosmetika.dljavseh.ru/Iz\\_istorii\\_kosmetiki/Drevnie\\_Kitaj\\_i\\_JAponija.html](http://kosmetika.dljavseh.ru/Iz_istorii_kosmetiki/Drevnie_Kitaj_i_JAponija.html)
- [http://kerosini.ru/istoriya\\_makiyazha\\_20\\_veka.html](http://kerosini.ru/istoriya_makiyazha_20_veka.html)
- <http://www.markint.ru/vidy-kosmetiki/>
- <http://dobro.pw/polza-i-vred-efirnyx-masel/>
- [http://www.aroma-sale.ru/index.php?content=soch\\_oil&menu=aroma-menu](http://www.aroma-sale.ru/index.php?content=soch_oil&menu=aroma-menu)
- <http://food-tips.ru/00010376-maslo-vinogradnyx-kostocek-polza-i-vred-sovety-po-primeneniyu/>

## 6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений, обучающихся применяются: текущий, промежуточный, итоговый контроль.

### ***Текущий контроль***

Текущий контроль успеваемости обучающихся представляет систематическую проверку учебных достижений обучающихся, проводимую преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой. Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительной программы. Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем учебной группы в ходе изучения каждой темы на каждом занятии, в целях получения информации: о выполнении требуемых действий в процессе учебной деятельности; о правильности выполнения требуемых действий; о соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала.

***Формы текущего контроля:*** устный опрос, выполнение практических заданий, подготовка презентаций и т.д. При оценке устных опросов анализу подлежит точность формулировок, связность изложения материала, обоснованность суждений.

### ***Промежуточная аттестация***

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения учебных тем предусмотренных образовательной программой.

Целями проведения промежуточной аттестации являются: объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы.

Основная форма промежуточной аттестации: зачет, в форме выполнения теста.

***Критерии оценивания промежуточной аттестации:*** Соответствие практических умений и навыков программным требованиям, владение специальным оборудованием, оснащением.

Оценивание ответа на тестировании осуществляется следующим образом:

Оценка «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 90 %.

Оценка «не зачтено». Тест: количество правильных ответов < 50 %.

### ***Итоговая аттестация***

К итоговой аттестации допускается обучающийся, не имеющий задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план (индивидуальный учебный план) по дополнительной образовательной программе.

Объем времени аттестационных испытаний, входящих в итоговую аттестацию обучающихся, устанавливается учебным планом.

Итоговая аттестация не может быть заменена оценкой уровня знаний на основе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

***Форма итоговой аттестации:*** зачет в форме устного опроса.

***Критерии оценивания итоговой аттестации:***

Оценивание ответа осуществляется следующим образом:

Оценка «зачтено» выставляется, если ответ логически и лексически грамотно изложенный, содержательный и аргументированный ответ, подкрепленный знанием литературы и источников по теме вопроса, умение отвечать на дополнительно заданные вопросы.

Оценка «незачтено» выставляется, если в ответе допущено существенное нарушение логики изложения материала, неточностей при аргументации своей позиции, полное незнание литературы и источников по теме вопроса, отсутствие ответов на дополнительно заданные вопросы.

По результату успешной сдачи итогового аттестации, обучающемуся выдается сертификат установленного образца.

Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лица освоившим часть дополнительной образовательной программы и (или) отчисленным из организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому организацией.

Документ об обучении выдается на бланке, образец которого самостоятельно устанавливается организацией.

***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*** журнал теоретических занятий по посещаемости.

***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*** протокол промежуточной и итоговой аттестации.



**7.ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
*Перечень вопросов для промежуточной аттестации*

**1. Показанием к проведению массажа лица является:**

- а) увядающая кожа
- б) гнойничковые высыпания
- в) лихорадочное состояние**
- г) дерматит
- д) заболевания щитовидной железы

**2. Для выполнения массажа лица не используются приемы:**

- а) поглаживания
- б) разминание
- в) растирание
- г) вибрация
- д) рубление**

**3. По текстуре маски не подразделяются на:**

- а) пастообразные
- б) жидкие
- в) лифтинговые**
- г) гелеобразные
- д) порошковые

**4. В косметических средствах не используют масла:**

- а) кукурузное
- б) хлопковое
- в) вазелиновое**
- г) масло ши
- д) масло авокадо

**5. К животным жирам, используемым в косметических средствах относятся все, кроме:**

- а) куриного
- б) норкового
- в) жожоба**
- г) свиного
- д) барсучьего

**6. По целевому назначению маски делятся на все группы, кроме:**

- а) противовоспалительные

- б) порошковые*
- в) тонирующие
- г) отбеливающие
- д) лифтинговые

**7. По типам кожи выделяют:**

- а) сухую
- б) комбинированную
- в) чувствительную
- г) жирную
- д) все перечисленное*

**8. Какая кожа склонна к раннему появлению морщин:**

- а) I фототип
- б) жирная
- в) смешанная
- г) IV фототип
- д) сухая*

**9. Для сухой кожи не характерно:**

- а) слабая пористость
- б) раздражение и шелушение
- в) появление сосудистой сеточки
- г) наличие акне*
- д) преждевременное старение

**10. Жирная кожа характеризуется:**

- а) наличием комедонов
- б) широкими порами
- в) гиперкератозом фолликулов
- г) себореей
- д) все перечисленное*

**11. Основные цвета в цветовом круге?**

- а) желтый, красный, синий*
- б) красный, зеленый, желтый
- в) синий, зеленый, желтый
- г) желтый, синий, белый

**12. Монохромный макияж это...?**

- а) макияж выполненный в разноцветной цветовой гамме

- б) макияж выполненный в одной цветовой гамме**  
в) макияж выполненный только в перламутровом цвете  
г) макияж выполненный одной помадой

**13. Демакияж, это...?**

- а) нанесение декоративной косметики  
б) снятие косметики с глаз  
**в) снятие декоративной косметики**  
г) демонстрация макияжа

**14. Первый этап ухода за кожей лица?**

- а) маска  
б) увлажнение  
в) тонизирование  
**г) очищение**

**15. Для очистки сухой кожи используется?**

- а) гель  
б) пенка  
в) мыло  
**г) молочко**

***Перечень вопросов к итоговой аттестации***

1. В чем выражены потребительские свойства косметических товаров?
2. Какие вещества входят в состав косметических товаров?
3. Дайте классификацию ассортимента косметических товаров.
4. Косметические средства, применяемые в домашней косметологии.
6. Основные требования, предъявляемые к косметическим средствам.
7. Классификация косметических средств для домашнего наружного применения.
8. Методы и правила хранения косметических средств в домашних условиях.
9. Типы кожи.
10. Методы и правила ухода за кожей лица.
11. Основные косметические средства, процедуры в домашних условиях.
12. Особенности косметического ухода в зависимости от типа кожи в домашних условиях.
13. Выполнение процедур в зависимости от типа кожи в домашних условиях.
14. Чистка лица: показания и противопоказания к её проведению в

домашних условиях.

15. Методы чистки лица в домашних условиях.

16. Особенности чистки в зависимости от типа кожи в домашних условиях.

17. Техника проведения чистки лица в домашних условиях.

18. Классификация масок в домашних условиях.

19. Показания для наложения масок в домашних условиях.

20. Техники наложения масок в домашних условиях.

## **8.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **Методическая разработка для обучающихся «Правильный уход за кожей лица — советы косметолога»**

#### **Уход за лицом**

Правильный комплексный уход за кожей лица включает в себя широкий перечень манипуляций – от простых умываний до салонного пилинга.

#### **Этапы ежедневного ухода за кожей лица в домашних условиях**

Важное правило, которое должна соблюдать каждая девушка гласит: нельзя пропускать процедуры по уходу за лицом, необходимо ежедневно выполнять комплекс мероприятий.

Помните, что следует подбирать косметику, как декоративную, так и уходовую, подходящую именно для вашего типа. Не стоит гнаться за модными брендами и раскрученными марками. В первую очередь обращайтесь внимание на состав продукции. Наличие только натуральных компонентов без искусственных ингредиентов говорит о высоком качестве средств, независимо от их стоимости.

Базовая система ухода за кожей лица включает в себя несколько этапов: очищение, тонизирование, увлажнение и питание. Такой комплексный подход позволяет:

Удалить загрязнения.

Уменьшить количество воспалений и прыщей.

Сузить поры и сократить число черных точек.

Тонизировать эпителий и предотвратить первые признаки старения.

Восполнить потерянные питательные микроэлементы.

Базовый комплекс продуктов может состоять из:

Средства для умывания – гель, пенка, молочко.

Тонизирующего продукта – лосьоны, тоники, термальные и мицеллярные воды.

Продукты для увлажнения и питания – крема, гели, сыворотки, флюиды.

Постарайтесь отказаться от использования мыла при умывании. Оно довольно сильно сушит, что приводит к ее стягиванию и потере полезных микроэлементов.

#### **Очищение правильный уход за кожей лица**

Для обладательниц сухого типа отлично подойдут такие продукты для очищения, как молочко или пенка. Средства оказывают мягкое очищающее действие, сохраняя необходимый баланс влаги.

Для девушек с нормальным типом можно применять большинство косметических продуктов, представленных в индустрии красоты. Главное подобрать средство без отдушек и парабенов.

Девушки с комбинированным и склонным к жирности типами могут

выбрать для очищения гели. Текстура данных продуктов не только удаляет загрязнения, но и регулирует секрецию сальных желез.

Для достижения максимального эффекта, советую применять узконаправленные средства. Универсальные продукты для демакияжа и очищения также выполняют свои функции, но зачастую оказывают меньшее положительное воздействие. Следует выбирать отдельные средства для снятия макияжа и очищения. Продукты демакияжа направлены на удаление декоративной косметики, независимо от типа. В то время как средства для ухода эффективно очищают кожу от загрязнений и направлены на решение косметических несовершенств конкретного типа.

### **Тонизирование**

#### **уход за кожей лица в домашних условиях**

Является обязательным этапом домашнего ухода за кожей лица. Для выполнения данной функции можно выбрать тоник или лосьон. Продукты имеют схожую консистенцию и уход, а также оказывают одинаковое действие – удаляют остатки средства для очищения, успокаивают и восстанавливают баланс влаги, а также подготавливают поверхность к нанесению питательного продукта.

### **Увлажнение и питание**

Многие девушки считают, что увлажнение необходимо только при сухом типе. Спешу опровергнуть это мнение. Увлажнение необходимо каждому типу. Продукты для насыщения эпителия влагой имеют различное исполнение – крема, сыворотки, флюиды.

Подбирая подходящий продукт, следует также учитывать время его использования. Для утреннего и вечернего ухода следует выбирать различные средства. В их составе содержатся разные компоненты, которые необходимы в определенное время суток.

### **Этапы ухода за кожей лица**

Также учитывайте время года. Зимой, порывы холодного ветра и крепкие морозы оказывают негативное воздействие. Вследствие чего появляется сухость, обветривание и шелушение. Для зимы выбирайте питательные средства с содержанием витаминов А,Е, которые важны для регенерации.

В летнее время года можно отдать предпочтение более легким текстурам – флюидам. Невесомый продукт быстро впитывается не оставляя излишков, поэтому при потоотделении в жаркий день вы не почувствуете неприятных «мыльных» ощущений на лице. Не забывайте о защите от солнца. Применяйте крема с SPF-фильтром выше 10 для сохранения молодости и ее защиты от фотостарения.

### **Гигиена**

Комплексные меры по уходу могут быть бесполезны при несоблюдении простых правил гигиены:

Старайтесь как можно меньше касаться поверхности руками на протяжении всего дня.

Не поправляйте косметику пальцами, используйте кисти или спонжи.

При излишнем выделении секрета сальных желез используйте матирующие салфетки.

Ежедневно удаляйте макияж, не ложитесь спать накрашенной.

### **Советы косметолога: лучший уход за кожей лица ежедневный уход за кожей лица**

#### **Глубокое очищение**

Скрабирование и пилинг можно проводить и в домашних условиях. Для очищения поверхности от ороговевших частичек эпидермиса можно использовать щадящие продукты с содержанием мелких абразивных частиц – перемолотых фруктовых косточек, скорлупы ореха или кофейных зерен.

#### **Маски**

Функция масок очень широка – от очищения до питания. Составы также разделяются по типам кожи. Так для сухой подойдут увлажняющие и успокаивающие составы, а для жирной – себорегулирующие.

#### **Что еще стоит знать о том, как сохранить здоровье кожи**

Не стоит забывать, что продукты, которые вы употребляете в пищу отражаются не только на вашем организме, но и на вашей коже. Постарайтесь как можно меньше употреблять высококалорийной и жирной пищи. Откажитесь от вредных продуктов и привычек – газировка, фастфуд, чипсы, алкоголь, курение. Старайтесь питаться дробно и есть продукты с содержанием витаминов и других полезных микроэлементов.

Займитесь спортом или просто внесите в свою жизнь физические нагрузки. Если у вас преимущественно сидячий образ жизни, постарайтесь его разнообразить. Выберите лестницу вместо лифта, прогуляйтесь пешком вместо поездки на автомобиле. Такие мероприятия положительно влияют на ваш организм.

Займитесь лицевой гимнастикой и массажем. Выполнение упражнений способствует ускорению микроциркуляции, а также делаем мышцы лица более упругими и сильными, что предотвращает первые признаки старения. Всего несколько простых упражнений утром и вечером, и вы заметите как ваша кожа подтягивается, повышается ее тонус и улучшается цвет.