# 

# Внеклассное мероприятие на тему:

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Солнечная средняя общеобразовательная школа»

Вышневолоцкого района Тверской области

Пургина Галина Сергеевна

учитель технологии

первой квалификационной категории

Электронная почта: purginags@ gmail.com тел. 8-915-740-42-97

2019

Оглавление

Аннотация..........................................................................................................3

[Цель 4](#_Toc1298225)

[Задачи 4](#_Toc1298226)

[Ожидаемые результаты 6](#_Toc1298227)

[Актуальность темы](#_Toc1298228) 7

[Вступление](#_Toc1298229) 8

[Понятие "очарование"](#_Toc1298232) 9

[Привлекательность](#_Toc1298235) 12

[Колористическая теория «Четырех времен года»](#_Toc1298237) 14

[Контроль над телом. Типы женских фигур.](#_Toc1298240) 27

[Осанка](#_Toc1298248) 37

[Ум](#_Toc1298253) 41

[Тренировка зрительной памяти](#_Toc1298254) 41

[Тренировка слуховой памяти](#_Toc1298255) 43

[Секреты женского очарования](#_Toc1298259) 46

[Список используемых источников](#_Toc1298260) 48

[Рекомендуемая литература](#_Toc1298261) 50

****

Пояснительная записка.

Сценарий мероприятия салона красоты «День женского очарования» разработан для проведения занятия во внеурочное время с учащимися 9-11 классов, стремящихся к формированию и развитию личного образа/имиджа, женственности и очарования.

Цель: -формирование понятия «женственность»;

- раскрыть секреты женского очарования.

# **Задачи**:

# - образовательная – ознакомить с понятиями очарование и

# привлекательность, расширить кругозор учащихся в процессе изучения данной темы;

- развивающая – развить у учащихся интерес к данной теме, который побуждает к самообразованию, самовоспитанию, принятию здорового образа жизни;

- воспитательная – содействовать воспитанию эстетического вкуса, чувства гармонии;

- практическая – учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности; вызвать желание самосовершенствоваться.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты.**

Подготовка и проведение мероприятия в форме салона красоты позволяет достичь личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

- наличие эмоционального отношения к искусству моды и женской красоты, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном разнообразии;

- формирование личностного смысла постижения искусства моды и красоты;

- развитие личных, индивидуальных особенностей;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач;

- развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной

отзывчивости.

**Метапредметные результаты:**

Познавательные:  
-анализировать собственную деятельность и вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов; -использовать различные источники информации; стремиться к самостоятельному общению с искусством моды и женской красоты; -размышлять о воздействии искусства красоты на человека.  
Регулятивные:  
-проявлять творческую инициативу и самостоятельность в процессе занятия; -оценивать современную культуру моды, определять цели и задачи собственной творческой деятельности, выбирать средства и способы ее осуществления в реальных жизненных ситуациях;

Коммуникативные:  
-взаимодействовать со сверстниками в совместной творческой деятельности; -применять полученные знания об искусстве моды и красоты в жизни ; -вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию.

**Предметные результаты**:

- развитие художественного и эстетического вкуса красоты моды, устойчивый интерес к искусству вообще и к различным видам творческой деятельности;

- готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности.

Ожидаемые результаты :  
 а) учащиеся раскроют секреты понятия "женское очарование"  
 б) научатся определять цветотипы согласно колористической теории Иоханесса Иттена и соответствующие им оттенки цветов;  
 в) научатся определять типы фигур и соответствующие им элементы гардероба;  
 г) освоят упражнения для поддержания здоровой осанки;  
 д) освоят упражнения для тренировки памяти;  
 е) изучат предложенную по теме литературу.

Актуальность темы - в современном обществе сложилась тенденция, что подрастающее поколение, следуя стереотипам и "навязанным эталонам" интернет - пространства, забывает о своей индивидуальности. "День женского очарования" - это не только урок о воспитании, это возможность продемонстрировать каждому учащемуся, что он индивидуальная личность со своими особенностями, которые можно научиться развивать. изменено сегодня в 11:32

**Предварительная подготовка:**

- разделение учащихся на группы;

- сбор материалов и подготовка презентации с выступлениями по темам:

1.Привлекательнось.

2.Колористическая теория «Четырех времен года».

3.Контроль над телом. Типы женских фигур.

4.Грация.

5.Осанка.

6.Ум. Тренировка зрительно и слуховой памяти.

**Оборудование**: словарь, зеркало,компьютер, мультимедийный проектор, презентация, видеоролики.

# *САЛОН КРАСОТЫ*

# *«ДЕНЬ ЖЕНСКОГО ОЧАРОВАНИЯ»*

# Ход мероприятия.

# *Вступление* (слайд 1 с музыкальной гиперссылкой)

# Звучит музыка «Первый бал Наташи Ростовой»

# Слова учителя:

Безбрежность Вселенной, Гармония Света,   
Прозрачность Лазури – Всё в Женщине это!   
Нежнейшее Солнце и Ласковость Ветра,   
Загадочность Мира – Всё в Женщине это!   
Любовь Неземная и Чудо Рассвета,   
Изящность берёзки - Всё в Женщине это!   
Звезда и Луна, и Земля – как Планета,   
Мечта и Природа - Всё в Женщине это!   
Великая Мать и Радуга Света,   
И Боль Мирозданья - Всё в Женщине это!   
Мадонна с младенцем, Весна, Тайна Лета,   
Святая Мадонна – Всё Женщины это!   
УМОМ – НЕВОЗМОЖНО ПОСТИЧЬ ЧУДО СВЕТА.

Дорогие девочки, я рада вас приветствовать в салоне красоты накануне праздника 8 марта. А тема нашей встречи «День женского очарования» говорит сама за себя - весна, любовь. Все здесь сегодня будет овеяно этим прекрасным временем года и этим чувством.

   Женщины – это самые прекрасные, милые, слабые существа, которые населяют нашу планету. Они обладают женственностью, которая пленяет и удивляет вторую половину человечества

Скажите мне, пожалуйста, есть ли в вас внутреннее желание быть женственной? Или вы постоянно ощущаете присутствие очарования в себе? Расскажите мне, обращаетесь ли вы к себе с вопросом: «Женственная ли я?» И что это вообще такое?

Если ли в этом сила? Или в современном мире это вообще не имеет значения?

Редко я к вам обращаюсь с таким количеством вопросов, но для меня это очень актуально и сейчас, и все ответы на мои вопросы мы сегодня найдем на нашем занятии, раскрыв все секреты женского очарования.

**Вопрос к девочкам**: «*Какие ассоциации вызывает у вас слово «женственность»?»*

*Обсудите в группах и напишите, какие слова ассоциируются у вас с понятием «женское очарование»?*

***(Девочки работают в группах, затем зачитывают свои ответы).***

**Учитель:** Давайте обратимся к толковому словарю и посмотрим, как там трактуется слово «очарование» (работа со словарем).

Понятие "очарование" ***(слайд 2)***

**Очарование** - это...

1.Устаревшее значение –  «[Колдовство,](http://tolkslovar.ru/k6326.html) [волшебство](http://tolkslovar.ru/v5545.html)».

2. Переносное значение – « Чарующая, притягательная сила». 3.Обаяние, прелесть, чары, неотразимость, притягательность, обаятельность, шарм.[5]

**(слайд 3)** Говорят, *красота, грация и ум* есть составляющие женского очарования. С этим нельзя не согласиться, но отметим, что на этом перечень достоинств, составляющих женское очарование, не заканчивается. Однозначно, очаровательная женщина, это не только и не столько красивая, грациозная и умная, сколько наделенная еще чем-то иным, не столь уловимым и поддающимся определению. И это иное, для которого, возможно, не придумано слов, вкупе с вышеперечисленными качествами, а иногда и без какого-либо из них, делает женщину очаровательной. Очарование – и есть тот самый необъяснимый секрет, тайна, которая притягивает мужчин. А если бы секрет был объясним, то не являлся бы секретом.

Очаровательная женщина *добрая и скромная.* Она не будет громче всех хохотать на вечеринке над удачной шуткой и посылать всех туда, сами знаете, куда, если к ней обратятся за помощью.

Очаровательная женщина *вежлива и тактична*. Стремясь, скажем, блеснуть умом, она не станет рассказывать на встрече старых друзей о своих познаниях в области квантовой физики и не будет перебивать говорящего, дабы вставить свое весомое словечко. Она вообще не будет стремиться блистать, поскольку это у нее будет получаться само собой.

Очаровательная женщина всегда *непосредственна*. Она не играет чужую роль, и на ней нет никакой маски. Она всегда *естественна*.

Она *не выставляет напоказ все свои физические качества*, оставляя заинтересовавшимся ею мужчинам самими домысливать, что у нее, где и как.

Она *не гордится своим положением в обществе или успехом* и не смотрит на всех свысока, но ведет себя с достаточной независимостью и достоинством.



Она *не стремится все знать и быть в курсе всего*, *не станет сплетничать и перемывать косточки своим знакомым*, а когда это начнут делать подруги – вежливо отойдет в сторонку.

Женское очарование предполагает еще *обязательное наличие обаяния и шарма*. Обаяние и шарм, наряду с умом и физической привлекательностью – вот основные составляющие женского очарования.

А еще очаровательная женщина *великолепно одета и ухожена*.

Так что же такое женское очарование, и в чем его секрет? **(слайд 4*)*** *Женское очарование - это привлекательность, грация и ум. Плюс доброта и скромность, вежливость и тактичность. А еще непосредственность, независимость, наличие чувства собственного достоинства, вкус, стильность и чувство меры. И, конечно, обаяние и шарм.*

**(слайд 5)** А секрет женского очарования – это тайна. И кроется она в уголке ее губ, неуловимой интонации голоса и на самом донышке ее бездонного зрачка. [4]

***Рассмотрим подробнее основные составляющие элементы женского очарования.***

# 

# Выступление 1-ой группы девочек.

# ***Привлекательность.*** (слайд 6)

Привлекательность –– это элегантность и стиль, это точный личный и профессиональный имидж.

В Большом энциклопедическом словаре  слово*"Имидж" - (англ . image, от лат. imago - образ, вид), целенаправленно формируемый образ (какого-либо лица, явления, предмета), призванный оказать эмоциональное воздействие на кого-либо в целях популяризации, рекламы, достижения успеха и т. п.*

Другими словами – *имидж – это то впечатление, которое мы создаем у окружающих своим внешним видом.* Насколько согласованны все детали нашего образа, насколько сочетаются одежда с макияжем, аксессуарами, ароматами.

Все эти детали формируют наш имидж, который говорит другим людям о нас "молча", даже если мы молчим и неподвижны (на фото, например).

С чего же нужно начать, создавая свой личный имидж? **(Слайд 7)**

****Во-первых, со здоровья. Привлекательность девушки определяется *здоровым естественным цветом лица, легким макияжем, блестящими жизнерадостными глазами и струящейся улыбкой.* Важный элемент имиджа Леди – *внешний вид: одежда, прическа* и т.д. Девушка всегда должны выглядеть *опрятно, ухоженно*. *Волосы должны быть чистыми, аккуратно уложенными.*

Специфической чертой имиджа женщины является *умение плести нить беседы*.

Наконец, великое искусство женщины – *создавать эффект взгляда и исходящего от него свечения.* Язык взгляда для женщины – высшая форма общения.

[](https://yandex.ru/images/search?p=3&text=%D1%84%D0%BE%D1%82%D0%BE%20%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BE%D1%87%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F&pos=106&rpt=simage&img_url=https://content-27.foto.my.mail.ru/community/love_schaste./_groupsphoto/h-13319.jpg&lr=14)Важно понимать, что привлекательной может и должна быть каждая женщина, вне зависимости от внешних данных или рода занятий.

Создавая свой имидж, главное, *с симпатией* смотреть на себя и *развивать свои индивидуальные особенности: раскрывать достоинства и осознавать свои недостатки.* В этом и состоит развитие личности, которое на всех этапах придаст привлекательность Вашему облику, способствуя росту Вашего имиджа.

***В конце выступления учитель обращается с вопросами к девочкам из других групп.***

1. *Нужен ли Вам имидж?  2. В чем, по-вашему, практическая полезность имиджа? (ответы учащихся)*

**Учитель:** Стремясь максимально акцентировать внимание на достоинствах своей внешности, прежде всего, необходимо начать с цвета.

Цвета могут оказывать влияние не только на внешность, но и на ваше самочувствие. Вероятно, вы можете назвать один - два цвета в вашем гардеробе, которые плохо воздействуют на вас. Каждый раз, когда вы надеваете жакет или платье конкретного цвета, вздохнув, начинаете подкрашивать щеки и губы.

Открывая шкаф, обнаруживаете ли вы определенное родство между цветами? Посмотрите внимательно на цветовую гамму, которой вы располагаете. Имеете ли вы множество вещей одинаковых оттенков?

Или, наоборот, ваш гардероб пестрит разноцветными платьями и заполнен разнообразными вещами, привлекающими внимание, но не гармонирующими ни с чем иным? [9]

***Поговорим о том, как каждая из Вас может научиться правильно подбирать цвет делового костюма или вечернего платья.***

# Выступление учащихся 2-ой группы.

# Колористическая теория «Четырех времен года»

# Иоханесса Иттена.

Теория «Четырех времен года» - современный научно-практический труд, содержащий необходимые знания в области прикладной колористики.

Данная теория утверждает, что каждый человек с рождения обладает определенным генетически закодированным цветовым пигментом, который выражается в цвете волос, глаз и кожи. Исходя из этих параметров, всех людей можно разделить на четыре цветовых типа, названия которых соответствуют временам года: **Зима Весна Лето Осень**

Два холодных – Зима и Лето, и два теплых – Весна и Осень.

Два контрастных и насыщенных – Зима и Осень, и два приглушенных и мягких – Весна и Лето.

Согласно теории, каждый человек имеет свою цветовую палитру. Тридцатилетние исследования Иттена позволили установить и доказать, какие цветовые палитры соответствуют каждому «времени года».

Одной из сложнейших и важных задач при этом является определение цветового типа конкретного человека. В процессе определения цветового типа необходимо выявить индивидуальную цветовую палитру каждого. Затем, исходя из полученных данных, можно подобрать цвет волос (при желании его изменить), макияж или одежду (у дам).

Наличие цветовых ошибок порождает множество проблем. Можно выглядеть намного лет старше своего настоящего возраста: например, если представитель летнего цветового типа покрасит волосы в черный цвет.

Ошибка в выборе цвета может придать внешности вульгарность, например, если дама - Весна будет пользоваться помадой из зимней цветовой палитры. Например, здоровый и отдохнувший человек будет выглядеть уставшим, обрюзгшим и больным, если летний цветовой тип наденет костюм болотного или кирпичного цвета. Костюм способен «уничтожить», полностью подавить цветовой пигмент человека, при этом его индивидуальность. Личность превратится в безликую вешалку для одежды. Если весенний цветовой тип наденет черный костюм, то окружающие подумают, что у него траур. Они так решат не из-за цвета костюма, а прежде из-за того, что у него в таком костюме будет несчастный вид.

***Первый цветотип «Весна»*** **(слайд 8)**



У таких людей кожа прозрачно-бледная с золотистым или желтоватым тоном, волосы достаточно светлые и обычно выгорают на солнышке, глазки, чаще всего, голубые, золотисто-карие, зеленые.

*Рекомендации:*

Людям такого цветотипа нужно носить яркие, насыщенные цвета: кремово-белые, абрикосовые, искристо-персиковые, оттенки спелого зеленого яблочка, кораллово-красные, липы, тепло желтые. Как правило, в серой гамме такой цветотип теряется. Из темных тонов предпочтение следует отдать оттенкам шоколадной гаммы, королевско-синему тону и т.д.

***Второй цветотип «Лето»* (слайд 9)**



Самый распространённый тип среди славянского населения, характерен он бледноватым или молочным тоном кожи лица, но в сравнение с весенним выглядит более розовым. Глаза серые, все оттенки голубых, золотисто — ореховые, сине-зеленые.

*Рекомендации:*

Такому типу следует отказаться от ярких оттенков, наилучший вариант в цветовом решении это предпочтение мягких и легких пастельных тонов. В темных оттенках лучшим вариантом будут: черно-серый, насыщенно синий, нежно-коричневый с розовым подтоном.

***Третий цветотип «Осень»*** **(слайд 10)**



Такую внешность характеризуют как очень теплую, поистине осеннею. Кожа, обычно, золотистая с ярко выраженным теплым приятным оттенком. В большинстве случаев люди цветотипа «осень» имеют слегка прозрачную кожу. Волосы можно встретить средне- или темно- русые, глаза серые, насыщенного голубого, оливкого цвета, синие, редко можно встретить темно-карие.

*Рекомендации:*

Рекомендуется выбирать теплые цвета с нотками золота, оттенки шампанского, сливовые, темно-бирюзовые, зеленые, антрацитовые, кукурузно-желтые.

***Последний четвертый цветотип «Зима***» **(слайд 11)**



Напоминает нам Белоснежку — милую юную даму с белоснежно-белой кожей, ярко- красными губками и ярко-черными волосами. Вот она будет самым ярким примером зимнего цветотипа. Обычно зимние девушки ярко выделяются контрастом. Это волосы цвета черной смолы, самые разнообразные, но очень яркие оттенки глаз: ледяной синий, ярко-зеленые, темно-темно карие.

*Рекомендации:*

Идеальные цвета для такого типа: красный, насыщенно зеленый, лиловый, холодный шоколад, очень яркий розовый, цвет спелой сливы, пурпурный и другие самые глубокие оттенки. Лучше вообще исключить пастельные оттенки, оранжевые, золотистые. Это единственный из 4-х цветотипов, которому идут чистые белый и черный оттенки. [6]

***Учитель: Рассматриваем все вместе предложенные Иоханессом Иттеном цветотипы по таблице ( слайды 12-13-14-15).***

**Таблица - Цветотипы «Времена года»** [6]

| **ТИП** | **КОЖА** | **ВОЛОСЫ** | **ГЛАЗА** | **ЦВЕТА** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **З**  **И**  **М**  **А** | Белая, прозрачная, голубоватого оттенка или оливковая, но всегда «фарфоровая» и холодная, Очень светлая кожа загорает плохо; оливковая приобретает на солнце темный ореховый цвет, Веснушки, если есть, очень серые. | Черные с одним отливом, темно-каштановые, обязательно с холодным пепельным блеском. | Льдисто-голубые, фиалково-голубые, синие, отчетливо-серые, прозрачно зеленые, темно-карие до чёрных, но всегда чистых цветов. Белки с прозрачным блеском, резко контрастируют с радужной оболочкой глаз. | Тёмные нейтральные цвета: чёрный, ночная синева, темно-синий, угольный-всегда дополняйте яркими цветами: королевский голубой, красный, бирюзовый, едко розовый, жёлтый с серым, бутылочно-зеленый  Итак, чтобы выразить свои природные цветовые данные, вам следует быть яркой! |
| **О**  **С**  **Е**  **Н**  **Ь** | Густой золотой беж, персиковый, но более отчетливый, чем весенний тип. Желтовато-золотистая подсветка теплых тонов. На солнце получает ожоги. Веснушки, если есть, рыжеватые или золотистые. | Рыжие, от морковно-рыжего до медно-рыжего и каштанового. Русые блондинки этого типа все равно с рыжеватым отливом | От светло-голубого, стального серого и янтарного до тростниково-зеленого, насыщенного оливкового; от золотисто-карего до темно-карего. Типичные золотые крапины на радужной оболочке. | Золотисто-коричневый, оливковый, цвет верблюжьей шерсти, хаки, голубовато-зеленый, тепло-керосиновый, красновато-коричневый и золотисто-ржавый.  Чёрный – подальше от лица-для юбок или брюк |
| **В**  **Е**  **С**  **Н**  **А** | Светлая; почти прозрачная, с внутренней подсветкой желтовато-золотистого цвета. Сравнение с персиком безошибочно. Щеки часто светятся розовато-персиковым отливом. Несмотря на кажущуюся чувствительность, кожа быстро загорает. Цвет загара золотистый или красноватый. Веснушки, если есть золотистые. | Многие блондинки льняно-светлые, соломенно-светлые и светло-рыжие; нюансы достигают медового оттенка. | От голубого, бирюзового и зеленого до золотисто-карего, но обязательно светлые | Светлые серо-голубые тона, абрикосовый, нежный верблюже-рыжий. Избегайте темных тонов. Чёрное это табу, за исключением мелких деталей. Вместо белого-цвет слоновой кости. Из красных оттенков-чистые цвета: лососево-розовый и манго. |
| **Л**  **Е**  **Т**  **О** | Нежная, светлая, почти молочного цвета или румяная. Более пигментирована, чем у весеннего типа, но обязательно с голубоватой подсветкой. Даже самые бледнокожие загорают довольно легко, цвет загара-ореховый. Веснушки, если есть-сероватые. | Пепельный оттенок. Чаще др. не довольны своим цветом волос. Даже пепельные блондинки с серебристым блеском кажутся себе мышино-серыми. | Чаще серо-голубые, светло-голубые, серо-керосиновые, серо-зеленые, орехово-карие. Белки скорее матовые и не контрастируют с радужной оболочкой | Темно-синий, возможно с лёгким красноватым отсветом. Угольный, оловянный, бронзовый. Голубой и розовый смотрится свежо. Нежно сиреневый. Ваши цвета должны быть сдержанными и гармоничными. |

***Учитель:*** Рассмотрев предложенные Иоханессом Иттеном цветотипы и соответствующие им характеристики, попробуем определить свой цветотип.

**Практическая работа: определение цветотипа**

**(Учитель может помогать при этом).**

Выбирая любой элемент своего гардероба для конкретного случая, мы можем передать свое настроение с помощью цвета.

***(Дополнительная информация учителя о символических значениях цветов)***

Далее поговорим о значениях некоторых цветов.

**Символическое значение цветов (слайд 16)**

**Розовый цвет** - пассивный, успокаивающий и смягчающий эмоции, способствующий снижению агрессии, а ярко розовый, насыщенный больше красным - забавный. В то время как красный цвет олицетворяет страстную любовь, то розовый скорее - нежность.



**Красный** **цвет** - возбуждающий, выражающий страсть и акцентирующий на себе внимание - он тёплый, даже горячий, активный и агрессивный, часто ассоциирующийся с опасностью (красный цвет светофора, пожарной машины). При этом красный цвет быстро утомляет.



**(слайд 17) Оранжевый цвет** - поднимающий настроение - он тёплый и усиливает творческую активность. Но использовать оранжевый цвет нужно с осторожностью, например, в интерьере в качестве мелких дополнительных деталей.

Существует мнение, что оранжевый цвет помогает в периоды зимней депрессии, вызванной недостатком солнечного света. Также его эффективно используют в рекламе, поскольку он привлекает к себе внимание. Люди, отдающие предпочтение оранжевому, как правило, склонны к креативному мышлению и всегда полны энтузиазма.



**Жёлтый цвет** - олицетворяет тепло, оптимизм и радость.  
Закройте глаза и представьте себе на мгновение жёлтый воздушный шар. На душе стало немного теплее, не правда ли? Жёлтый - цвет солнца, олицетворяет мудрость и интеллект.

Этот цвет может быть как тёплым, так и холодным. В случае тёплого жёлтого - это цвет яичного желтка, холодного - цвет лимона.

Тёплые оттенки жёлтого можно сравнить с оранжевым по оказываемому эффекту, но они менее агрессивны.



**(слайд18) Белый цвет** - чистый, невинный и верный, символизирует истину и справедливость.

**Чёрный цвет** - цвет тайны, консервативный и внушающий уважение.

**Зелёный цвет** - цвет природы, расслабляющий и успокаивающий, обладающий целительными свойствами – способен успокаивать психику и даже нормализовать давление.

Подобно жёлтому может быть и тёплым, и холодным.

Воздействие зелёного, между прочим, как и других цветов, во многом определено оттенками и индивидуальными предпочтениями.

Светло-зелёный - успокаивающий и расслабляющий, способствующий улучшению зрения.

Тёмно-зелёный символизирует надёжность, устойчивость, стабильность и рост (цвет денег). В связи с этим, его зачастую можно встретить в офисах адвокатов.



**( слайд 19) Голубой цвет** холодный, символизирующий воду и лед - успокаивающий, охлаждающий, вызывающий чувство лёгкой грусти.

Стоит отметить, что из всего спектра цветов голубой является наиболее любимым.

Комната с голубыми стенами кажется более просторной - этот цвет визуально увеличивает пространство.

Голубой наилучшим образом подходит для выражения откровений – принято считать, что он вызывает доверие.

Тёмно голубой цвет олицетворяет достоинство, знатное происхождение (голубая кровь), высокий социальный статус и положение в обществе, символизирует власть и успех.

Голубой цвет - символ верности, веры и надежды.



**Синий цвет** имеет схожие характеристики с голубым, поскольку нельзя утверждать, что голубой самостоятельный цвет, а не оттенок синего.

Синий цвет является более насыщенным, поэтому качества голубого в нём усилены.

**Фиолетовый** цвет - тяжёлый и оказывающий подавляющее воздействие на психику человека, создающий ощущение мрачности и вызывающий апатию. Тёмный насыщенный оттенок фиолетового обычно используется в одежде священнослужителей – поэтому его называют «архиерейским» цветом. Тёмно-фиолетовый - таинственный и духовный, серьёзный и благородный.

Говоря о цвете, нужно помнить о различном воздействии разных его оттенков.

Например, тёмно фиолетовый имеет депрессивный характер, а более светлый оттенок - цвет лаванды - несет некую романтическую таинственность. Цвет лаванды деликатен и спокоен, чаще всего используется в рекламе товаров для женщин.

Цвета лаванды и фиалки обладают романтической привлекательностью.

И всё-таки фиолетовый цвет вызывает смешанные чувства и именно поэтому довольно редко используется в рекламе. Он часто создаёт ощущение драматичности, но очень сомневаюсь, что знаменитые фиалковые глаза Лиз Тейлор вызовут у кого-то чувство мрачности и угнетения.



**(слайд 20) Серый цвет** - нейтральный.

Ему не хватает тепла, от него исходит ледяная холодность. Серый формален и полон достоинства - он не кричит о себе как, например, красный и не акцентирует на себе внимание как оранжевый. Немногие могут назвать его любимым или же, наоборот, сказать, что ненавидят - серый нейтрален - свободен от эмоциональной реакции на него.



**Серебряный цвет** создаёт ощущение эксклюзивности.

Говоря о **светлых цветах** в общем, можно сказать, что они мягкие, воздушные и вызывающие ощущение умиротворённости и покоя.

В то время как **тёмные цвета** способствуют концентрации внимания.

А главная задача **ярких цветов** - интенсивного голубого, красного, жёлтого, оранжевого - притягивать внимание. Поэтому их часто используют в рекламе и упаковке.

**Важно знать**, что сочетание цветов имеет самостоятельную психологическую и эмоциональную окраску, не являющеюся механической суммой влияния каждого из них в отдельности. [1], [8]

**(Переход к следующему выступлению**)

Создавая свой идеальный образ, каждая девушка должна уметь не только правильно использовать цветовую гамму при выборе одежды, обуви и аксессуаров, но и правильно подбирать фасон/ форму элементов гардероба (брюк, блуз, юбок и проч.) Для этого не обязательно обращаться к имиджмейкерам и специалистам, нужно помнить советы (правила) подбора элементов гардероба для того или иного типа фигуры.

Поговорим об этом далее.

# Выступление девушек 3-ей группы.

# Контроль над телом. Типы женских фигур.

# Существует несколько функций, выполняемых одеждой. Изначально, это защита от холода, указание на социальный статус и выражение вкуса. В тоже время можно выделить и интимную функцию, которая заключается в придании привлекательности в глазах противоположного пола.

# Каждая девушка должна уметь правильно подбирать одежду не только по подходящему ей цвету и оттенку, но и по форме и фасону. Если первый выбор основывается на теории четырех цветотипов, о которых говорилось

# ранее, то второй выбор должен быть обусловлен типом фигуры, присущем каждой из представительниц прекрасного пола.

Далее рассмотрим типы женских фигур и особенности выбора одежды для каждого из них.

# 1 Тип фигуры «прямоугольник» (Слайд21)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Женщины такого типа являются обладательницами плеч и бедер одинакового размера, слабо обозначенной талией.  **Одежда по типу фигуры**. Подбирая одежду для типа женской  фигуры "прямоугольник", лучше всего обратить внимание на классику. Элементы спортивного [стиля одежды](http://www.ask4style.ru/) также будут кстати (трикотажные пуловеры на молнии, одежда с декоративной отстрочкой). Можно присмотреться к изделиям из плотной структурной ткани, хорошо держащей форму. Большую грудь можно красиво оформить блузками и топами с запахом. Юбки лучше выбирать типа["солнце"](http://www.ask4style.ru/woman-styles-skirts/skirts-sun-style.html), ["полусолнце"](http://www.ask4style.ru/woman-styles-skirts/skirts-semicircle-style.html) или ["тюльпан"](http://www.ask4style.ru/woman-styles-skirts/skirts-tulip-style.html). Брюки могут быть классическими прямыми или зауженными книзу. Пиджаки и кардиганы лучше укороченные. Кроме того, обладая стройной фигурой, важно постараться привлечь больше внимания к груди и бедрам. Тогда широкая талия не так будет бросаться в глаза, а, возможно, будет казаться уже. Это можно сделать с помощью разнообразных декоративных элементов: воланов, кокеток, драпировок на груди или бедрах. Можно открыть плечи. Хорошо будут смотреться ансамбли, составленные на цветовом контрасте верхней и нижней частей. [Выразительные аксессуары](http://www.ask4style.ru/accessories/accessories-leather.html), такие как элегантная обувь, подходящая к ней сумка, длинный шарфик или платок способны передать дополнительную женственность образу. Стоит отказаться от приталенных и обтягивающих изделий, от длинных прямых  пиджаков и кардиганов, от слишком тонких тканей, а также узких ремней и поясов.  **При выборе одежды основная задача типа Прямоугольник** - подчеркнуть женственность фигуры, несколько корректируя некоторые угловатые места. |
|  |  |  |

[](https://yandex.ru/images/search?pos=9&img_url=https://avidium.ru/wp-content/uploads/2015/06/%D0%AF%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%BE.jpg&text=%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B8%20%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%8B%20)

**2** **Тип фигуры «треугольник» (Слайд 22)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Женщины такого типа являются обладательницами  широких плеч и узких бедер. |

**Одежда по типу фигуры.** С точки зрения формирования грамотного гардероба можно дать следующие рекомендации. При наличии стройных ног нужно стараться всячески делать на них акцент, тем самым отвлекая внимание от массивной верхней части. Это могут быть брюки и юбки сложного, привлекающего внимание, покроя, необычных расцветок. Дополнит образ красивая обувь.

Важно, чтобы крой одежды для нижней части подчеркивал стройность ног. Тогда как верх должен быть преимущественно темных тонов, без яркого рисунка. При этом он не должен быть объемным и массивным, равно как и чрезмерно обтягивающим. Не стоит пользоваться накладными подплечиками, рукавами типа "фонарик".

**При выборе одежды основная задача** - зрительно увеличить нижнюю часть тела и визуально уменьшить ширину плеч.

****

**3 Тип фигуры «пирамида» (Слайд 23)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | У женщин этого типа широкие бедра и узкие плечи.  Все детали одежды, вплоть до мелочей, должны подчиняться правилу: изгиб, а не прямая линия. |

**Одежда по типу фигуры**. Рекомендации по формированию гардероба сводятся к задаче уравновесить широкие бедра с верхней частью тела. Это можно сделать двумя способами: сделать акцент на верхней

части либо постараться затемнить нижнюю, а лучше и то и другое в одном ансамбле. Для визуального расширения плечевого пояса хорошо подойдут подплечики, различные украшения в виде оборок, больших воротников, глубокие вырезы декольте, нагрудные карманы. Кроме того, можно привлечь внимание с помощью [украшений для шеи](http://www.ask4style.ru/accessories/accessories-adornments.html) и зоны декольте: коротких цепочек, бус или кулона, платка не шее, броши на лацкане жакета, а также ярких рисунков на ткани. Что касается низа, то желательно его оформить в темных тонах. Носить брюки свободного покроя или чуть зауженные к низу, юбки - средней длины, [прямые](http://www.ask4style.ru/woman-styles-skirts/skirts-straight-style.html). В целом, подбирая одежду для данного типа фигуры, нежелательно останавливаться на фасонах с отрезной талией. Лучше покупать одежду полуприлегающего силуэта верха, который будет постепенно расширяться книзу.

**При выборе одежды основная задача** - добиться эффекта мягких и объемных линий. При этом необходимо зрительно увеличить ширину плеч, подчеркнуть бюст и визуально убрать акцент с нижней части фигуры.

**[](https://yandex.ru/images/search?pos=6&img_url=https://images5.cosmopolitan.ru/upload/custom/1dc/1dc25c2f24b12f13a63aa84ead61955a.jpg&text=%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B8%20%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%8B%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%258)**

**4** **Тип фигуры «песочные часы» (Слайд 24)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Фигура такого типа напоминает песочные часы за счет плавной линии от плеч к бедрам, сужающейся на талии. |

**Одежда по типу фигуры.** В гардероб можно порекомендовать почти любую одежду и аксессуары. Лучше всего будут сидеть те изделия,

которые мягко обволакивают и подчеркивают изгибы тела. Весьма удачным решением будет подчеркнуть талию изящным поясом или ремнем. Стоит отдать предпочтение эластичным, трикотажным тканям. Очень хорошо будут смотреться узкие юбки, юбки "тюльпан", а также обтягивающие брюки и леггинсы. Не стоит покупать одежду из тяжелых и плотных тканей. Кроме того, на изящном стане песочных часов не всегда гармонично смотрятся очень широкие пояса.

**При выборе одежды основная задача Песочных часов** - подчеркнуть женственность вашей фигуры, повторяя плавные изгибы силуэта. [11]

[](https://yandex.ru/images/search?p=1&text=%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B8%20%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%8B%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%82%D0%B8%D0%BF%D0%B0%20%D0%BF%D0%B5%D1%81%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%8B&pos=38&rpt=si)

**(В качестве итога данного выступления выполняется практическая работа, где каждая ученица определяет свой тип фигуры. Учитель может помогать при этом).**

**Учитель: А сейчас, чтобы немного отдохнуть, посмотрим показ мод ВЕСНА - ЛЕТО 2019 в Милане. ( слайд 25)**

*Внешняя красота очаровательной девушки должна быть подкреплена красотой и грацией ее движений.*

***Выступление 4-ой группы.***

**Грация. (слайд 26 с видеороликом «Бальные танцы»)**

Грация ([лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) gratia — красота, прелесть, изящество), особенно в движениях и позах.

Грация в толковых словарях русского языка переводится как «прелесть», «изящество», «красота движений». В литературе и обиходной

речи встречаются такие словосочетания: «грациозная девушка», «грациозные движения», «грациозный танец» и др.

Грация делает зримой истинную красоту женщины. Можно встретить красивую девушку прекрасного сложения, с лицом мадонны. Но если у нее дурные манеры, движения и жесты резкие и грубые, что можно сказать о ней? Красота такой девушки, не освещенная грацией движений,

пластичностью поз,благородством манер, «дисгармонична» и всегда будет вызывать досаду и недоумение у окружающих.

Понятие грации — приобретение XV в. Наиболее активный интерес к этому качеству красоты был проявлен именно в эпоху Возрождения. Каноны, измеряемые нормами гармонии, пропорциями, к этому времени уже были недостаточны для оценки красоты и природы. Эпоха Возрождения внесла в понятие красоты активную, деятельную динамическую силу, которая может изменять, развивать, нарушать меру и соразмерность частей. Форму стали связывать с ее основной сутью — функцией. Поэтому живописцы того времени, если, хотели подчеркнуть грациозность свой модели, делали ее шею «лебединой», т. е. более тонкой и вытянутой, плечи — узкими, талию — тонкой. И, напротив, если хотели подчеркнуть грубую силу, то утолщали шею, ноги, руки, увеличивали ширину плеч и массивность головы.

*Известный гуманист Витторино да Фельтре основой грации считал способность человека легко и свободно владеть своим телом, а средством ее воспитания — занятия различного рода физическими упражнениями и играми.* Его кредо: поэзия и риторика должны воспитывать у человека способность самостоятельно и хорошо говорить, музыка — чувствовать гармонию, а гимнастика должна научить гармонии и грации движений.

Таким образом, грацию начинают понимать как особое свойство движений человека — их легкость, изящество, ловкость, пластичность.

В жизни нередко бывает так, что некрасивую девушку с неправильными чертами лица и пропорциями тела признают прелестной чаровницей.

По поводу грации движений сказано много слов. Но где грань между красивыми и некрасивыми, грациозными и неграциозными движениями? Из чего слагается грация движений?

*Оценить грацию движений можно по походке, жестам рук и некоторым позам.* Походка может быть быстрой, легкой, семенящей, величественной, тяжелой, с широким или коротким шагом, с прямым или раскачивающимся корпусом тела, с широким или коротким размахиванием рук. Движения и жесты рук могут быть плавными, быстрыми, вялыми, резкими, грубыми, мягкими, ритмичными, суетливыми и т. д.

Чем больше разнообразие жестов, движений и поз, которыми вы пользуетесь, тем больше диапазон двигательных возможностей. Позы, движения, жесты должны иметь свое строгое назначение.

Есть позы, движения, жесты, предназначенные для мест отдыха, пляжа, леса, спортплощадки, зала. В пределах возможного (насколько позволяет обстановка, в которой вы в это время находитесь) позы могут быть свободными, расслабленными, но без следа развязности. Движения

могут быть широкими и резкими, но не грубыми. Но в транспорте, в школе, на лекции, уроке, работе движения, позы, мимика должны быть строгими, сдержанными, собранными, спокойными. Если человек груб, дурно воспитан, как бы ни был он красив лицом, хорошо сложен, ловок в движениях, от его телесной привлекательности ничего, кроме плохого впечатления, не останется.

Есть жесты, движения, позы, которые никто не должен видеть и которые позволительны только в интимной обстановке. Например, чувство неловкости и стыда вызывает человек, который «на людях» ковыряет в

ушах, носу, зубах, почесывается, причесывает волосы, стряхивает их с плеч на окружающих, а небрежные позы сидя, развалясь, вытянув ноги не только вызывают неприятное чувство, но и мешают окружающим. Движения и позы, жесты и мимика, какими бы они ни были — красивыми или некрасивыми, удобными или неудобными, — не должны мешать окружающим.

Конечно, среди нас можно встретить девушку от природы особо одаренную грацией движений. Но, скажем откровенно, такая одаренность — явление редкое. У большинства же грация, изящество, легкость движений приобретаются с помощью опыта, практики, тренировки.

Характер движений человека в значительной степени зависит от его одежды и обуви. Дело не в том, нарядная она или будничная, старая или новая, модная или немодная. Главное здесь — удобна ли она? Например, тесная, узкая или большая, болтающаяся на ноге обувь не только портит настроение, вызывает потертости, мозоли, но и искажает походку: шаг становится либо шаркающим и семенящим, как у стариков, либо слишком широким, либо тяжелым, с раскачиванием корпуса. И во всех этих случаях из-за неудобства обуви сгибаются, сутулятся плечи, опускается голова. То же можно сказать и об одежде. Чтобы одежда соответствовала своему

назначению, она должна отвечать определенным гигиеническим требованиям. Размеры и покрой ее должны быть такими, чтобы она не затрудняла кровообращение и дыхание, не стесняла движений, не вызывала потертостей кожи грубыми швами, складками. Поэтому надо научиться при подборе одежды следить, чтобы вырезы, проймы, пояса, резинки, воротнички, манжеты не были бы узкими и тугими.

Одежда современной моды — длинные и короткие платья, брюки, спортивные кофты, куртки, жакеты — очень удобна для различных случаев жизни, но не следует забывать, что держаться и двигаться необходимо сообразно ситуации. Например, если вы надели брюки, то

широкий шаг и энергичная походка вполне допустимы, но в длинном платье шаг должен быть коротким, мягким, неторопливым. Итак, одежда должна соответствовать своему назначению, [2]

**Просмотр видеоролика « Бальные танцы»**

**В качестве итога выступления учитель задает вопросы группам девочек.**

*Итак, что есть грация? Что это за особое свойство движений тела, которыми наделяют своих героинь писатели, поэты, скульпторы, художники? Можно ли этому свойству движений дать более ясную и четкую характеристику, нежели красивое слово «изящество»? Можно ли сказать, какова же основа этого свойства движений — природная или обретенная опытом?(ответы учащихся).*

# 

# Переход к следующему выступлению.

# Красота и плавность движений, летящая походка очаровательной девушки неразрывно связаны с ее осанкой.

# Предоставляем слово следующей группе девочек

# Выступление 5-ой группы девочек.

# Осанка. (слайд 28)

# В словаре русского языка осанка определяется как внешность, манера держать себя.

# Осанка — это манера держать свое тело, это навык, который внешне фиксирует запас телесных и душевных сил человека.

# C:\Users\Витольд\Desktop\Катя\prav-osanka.jpg

Красивая осанка, красивая манера держать свое тело, как и все наши умения, навыки, привычки, создается воспитанием, обучением и тренировкой. Причем тренировкой длительной и постоянной. Можно задать вопрос: почему для выработки правильной осанки требуется длительная и систематическая работа? Дело в том, что поза правильного

поддержания в течение длительного времени (например, в течение целого дня) надо иметь не только достаточную культуру мускулов тела. Надо иметь еще достаточный запас прочности — достаточный запас

тренированности тех мышц, которые держат тело в позе правильной осанки. Прямое положение тела, т. е. правильную осанку, относительно легко соблюдать в движении, в ходьбе. Но при длительном статическом положении тела стоя или сидя (особенно на неудобной мебели) сохранять правильную осанку чрезвычайно трудно даже для занимающихся спортом.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

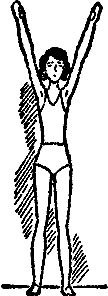
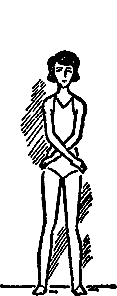
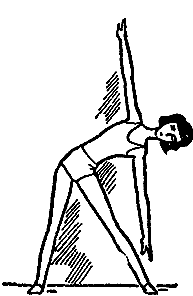
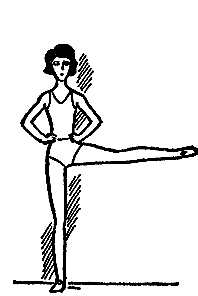
Как же проверить свою осанку? Простейший способ проверки осанки, который легко осуществить в домашних условиях, следующий. Станьте у вертикальной плоскости (у стены или у двери с ровной поверхностью), касаясь ее затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами, пятками. В этом положении «подтяните» свое тело так, чтобы голова установилась в такое положение, когда козелковая точка находится на одной горизонтали с нижней границей носа, и чтобы к вертикальной плоскости прилегли

плечи, лопатки, икроножные мышцы. Положение правильной осанки в лицевой плоскости проверяется по вертикальной линии, нарисованной на зеркале.

Для неправильной осанки характерны следующие признаки: выдвинутая за продольную ось тела голова (опущенная или запрокинутая голова); сведенные вперед, напряженно поднятые плечи или асимметричное положение плеч; выпяченный живот, излишне увеличенный поясничный изгиб, отставленный назад таз; круглая спина и запавшая грудная клетка.

Для тренировки позы правильной осанки предлагаются две группы упражнений — упражнения у вертикальной плоскости и упражнения с предметами на голове.

**УПРАЖНЕНИЯ (слайд 28)**

****

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |

## Упражнения у вертикальной плоскости

1. Встаньте в положение правильной осанки у вертикальной плоскости. Запомните его и старайтесь не нарушить, сделав шаг вперед, затем назад. При повторении упражнения число шагов увеличивается до 4—8. В последующих упражнениях положение правильной осанки, принятое у стены, желательно проверить перед зеркалом, чтобы запомнить его зрительно.

2. Стоя у стены, прижавшись к ней, присядьте на корточки с прямой спиной, не теряя касания со стеной затылком и туловищем, и так же вернитесь в исходное положение.

3. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполните различные движения: руки вверх, в стороны, вперед, на пояс; медленно поднимите согнутую правую ногу вперед, захватите ее руками и прижмите к туловищу, не теряя касания его со стеной; то же выполните левой ногой. [2]

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | http://ivanstor.narod.ru/fgo/i/09_01.png | | http://ivanstor.narod.ru/fgo/i/w.gif | | http://ivanstor.narod.ru/fgo/i/09_03.png | |
|  |

## 

## Упражнения с предметами на голове

1. В положении правильной осанки у стены положите на голову книгу (или другой предмет), пройдите по заданному направлению: до противоположной стены и обратно, обойдите стул, кресло, стол и т. д.

2. С книгой на голове, сохраняя правильное положение туловища, сядьте на пол, встаньте на колени и вернитесь в исходное положение.

3. То же упражнение выполните с закрытыми глазами.

4. С предметом на голове встаньте на стул и сойдите с него.

5. Поставив ступни на одну линию, удерживая предмет на голове, выполняйте различные движения рук (руки в стороны-вверх-вперед ).

6. То же упражнение выполните с закрытыми глазами.

7. Уравновесив гимнастическую палку на пальцах, пройдите с ней 5—10 шагов, не роняя предмета с головы.

8. То же упражнение выполните с поворотом кругом.

9. Балансируя палку на ладони, сядьте на стул, встаньте с него, не роняя предмета.

Каждое упражнение с предметом на голове (и упражнения у вертикальной плоскости) рекомендуется повторить 8—10 раз. [2]

***Выступающие проводят небольшую разминку,******демонстрируя несколько упражнений, остальные девочки повторяют их.***

***В качестве итога выступления, учитель обращается с вопросом к группам девочек:*** *можно ли выработать правильную осанку без специальной тренировки, только лишь подражая избранному идеалу, стремясь, все время держаться прямо и красиво****?***

**А теперь немного разомнемся – физминутка (слайд 29)**

**Слова учителя для перехода к следующему выступлению.**

Ранее мы говорили о том, что очаровательная девушка - это красивая, ухоженная, воспитанная и грациозная девушка, при этом стоить отметить, что также эта девушка умна, начитана и эрудированна!

***Выступление 6-ой группы девочек.***

Ум **(слайд 30)**

Ум - способность мыслить, рассуждать и делать выводы; высокая степень интеллекта. [5].

# C:\Users\Витольд\Desktop\Катя\11121_0.jpgТренировка зрительной памяти (слайд 31)

Как уже было отмечено в [первом уроке](http://4brain.ru/memory/vnimanie-i-vpechatlenie.php) зрительные образы запоминаются большинством людей гораздо лучше, чем слуховые или

тактильные, так как нервы, ведущие от глаза к мозгу, в двадцать раз толще, чем нервы, ведущие от уха к мозгу. Поэтому развитие визуального запоминания является важнейшей составляющей тренировки памяти. Фотографическую память и способность быстро запоминать визуальные образы можно развивать при помощи выполнения следующих полезных упражнений.

**Упражнение 1. Тренировка фотографической памяти (метод Айвазовского)**

Эта методика тренировки фотографической памяти названа в честь знаменитого русско-армянского художника мариниста Ивана Константиновича Айвазовского (Айвазяна). Айвазовский мог мысленно

остановить на мгновение движение волны, перенеся её на полотно так, чтобы она не казалась застывшей. Решить эту задачу было очень непросто, это требовало от художника хорошего развития зрительной памяти. Чтобы достичь такого эффекта, Айвазовский очень много наблюдал за морем, закрывал глаза и по памяти воспроизводил увиденное.

Подобным способом тренировки зрительной памяти можете пользоваться и вы. На протяжении 5-и минут внимательно смотрите на предмет, часть пейзажа или на человека. Закройте глаза и мысленно восстановите цветной образ предмета так четко, насколько это возможно. Если у вас есть желание, образы можно воссоздавать не только в голове, но и рисовать на бумаге, что повысит эффективность тренировки. Это упражнение можно выполнять время от времени или регулярно, все зависит от того, насколько хорошо вы хотите натренировать вашу визуальную память.

**Упражнение 2. Игра в спички**

Игра в запоминание спичек - это не только полезный, но и удобный способ тренировки зрительной памяти. Бросьте на стол 5 спичек, и в течение нескольких секунд запомните их расположение. После этого

отвернитесь и попробуйте с помощью других 5 спичек сделать такую же картину на другой поверхности.

Поначалу упражнение может вам даваться непросто. Если не все удалось запомнить, то взгляните на спички еще на секунду и воссоздайте образ точнее. Умение придет с тренировкой. Как только вы почувствуете, что вам легко выполнять это упражнение, увеличьте количество спичек и уменьшите время наблюдения.

Это упражнение позволяет не только тренировать зрительную память, но и следить за прогрессом в результате тренировок. А игровая форма добавляет азарта при выполнении упражнения.

**Упражнения 3. Римская комната**

Как уже было отмечено, метод римской комнаты является весьма полезным для [структурирования запоминаемой информации](http://4brain.ru/memory/strukturirovanie.php). Однако эта знаменитая методика может быть использована и для тренировки зрительной памяти. Так при запоминании информации методом римской комнаты, постарайтесь не только запомнить последовательность предметов и приписанные им данные, но и детали, формы и цвета этих предметов. Этим атрибутам также можно присваивать дополнительные запоминаемые образы. В результате, вы будете запоминать больше информации, а заодно, и тренировать зрительную память. [7]

# Тренировка слуховой памяти

Несмотря на то что знаменитая русская пословица утверждает, что «лучше 1 раз увидеть, чем 100 раз услышать», слуховая память иногда может быть не менее полезной. Так, без слуховой памяти трудно добиться успехов музыкантам, актерам, политикам и даже разведчикам. Чтобы понять, насколько важна слуховая память, вспомните, что прослушанная лекция запоминается лучше, чем просто прочитанный учебник или просмотренные слайды.

Особенности слуховой памяти, заключается в том, что в отличие от зрительных впечатлений, которые воспринимаются быстрее, память часто лучше удерживает хорошо запомненные слуховые впечатления. Ниже приведены некоторые приемы и способы, которые помогут вам научиться эффективно запоминать аудиальную информацию.

**Упражнение 1. Чтение вслух**

Чтение вслух, безусловно, является одним из самых эффективных упражнений для развития слуховой памяти. Именно чтение вслух способствует увеличению рабочего словарного запаса, улучшению дикции, интонации, эмоциональной окраски и яркости речи. Чтение вслух помогает нам лучше запоминать аудиальные составляющие прочитанного материала.

Читать вслух нужно не торопясь, в оптимальном разговорном темпе, соблюдая некоторые технические нюансы:

четко проговаривайте слова, выразительно и с расстановкой;

произносите текст не монотонно, а как будто вы выражаете собственные мысли (рассказываете).

Если каждый день читать вслух не менее 10-15 минут, то через месяц вы заметите очевидные результаты как в ваших [ораторских способностях](http://4brain.ru/oratorskoe-iskusstvo/), так и в слуховой памяти.

**Упражнение 2. Стихи**

Тренировка памяти не обязательно должна сводиться к каким-то конкретным упражнениям. Заведите себе привычку каждый день, или хотя бы каждую неделю, учить наизусть небольшое стихотворение. Старайтесь глубоко вникать в его смысл, подумайте над приемами, которые использовал поэт.

Выучивая стихотворение, вы будете повторять его либо вслух, либо про себя, задействуя ваш артикуляционный аппарат. Чем больше повторений вы осуществите, тем лучше ваша память запомнит

стихотворение. Со временем вы натренируете вашу память и станете запоминать стихи в результате гораздо меньшего числа повторений. Кроме того, сами стихотворения часто используются для длительного запоминания любой абстрактной информации.

**Упражнение 3. Подслушивание**

Проходя по улице или находясь в общественном транспорте, постарайтесь услышать и удержать в памяти отрывок разговора незнакомых людей. После чего постарайтесь воспроизвести про себя услышанное с нужной интонацией, а также мысленно представьте себе лица людей, которые это произнесли. Такое упражнение позволяет научиться бегло воспринимать текст на слух, а также позволит вам быть более внимательными и чувствительными к тону речи. [7]

***В качестве итога выступления*** *д****евочки выполняют одно из понравившихся упражнений, предложенные выступающей группы.***

**Учитель: *Подводя итоги сегодняшнего занятия, я думаю, Вы согласитесь со мной, что каждая девушка на Земле очаровательна! Некоторые девушки умело пользуются своим очарованием, а некоторым еще немного нужно потренироваться.***

# *Сегодня мы говорили о том, как нужно создавать свой личный имидж, как правильно подбирать цвет и фасон одежды, о том, как тренировать грацию движений и правильную осанку. Помните о том, что женственность и очарование - это Ваше умение, Ваш дар, которые требуют постоянной тренировки, пополнения знаний и развития!*

# *Подытоживая наше занятие, хочу предложить Вашему вниманию советы-секреты женского очарования.*

# *Запомните! Используйте! Развивайте!*

Секреты женского очарования**просты: (слайд 32)**

* в компании малознакомых  вам людей воздерживайтесь от неумеренного и постоянного смеха;
* ваша приветливость и любезность откроет вам многие двери. А имея дружескую и располагающую к себе  улыбку,  вы всегда найдете приятных собеседников и не будете скучать;
* не гордитесь явно и открыто, а тем более в разговоре, своими физическими и нравственными качествами, и уж тем более не показывайте ваши прелести, вот уж женские чары ни к месту.  Не гордитесь  своим положением в обществе, потому что гордость и тщеславие- два порока, в результате которых охлаждается дружба и приобретаются враги;
* хорошо бы помнить всегда о чувстве собственного достоинства, не позволять по отношению к себе фривольного и панибратского отношения;
* не следует поддерживать разговор, если он касается осуждения кого-либо. Помните, вы тоже можете оказаться на месте  этого человека.;
* будьте скромными и проявляйте доброту и заботу к близким и окружающим вас людям;
* не будьте резкой в движении, не говорите излишне громко, [девушка](http://ya-sagadka5.ru/prj-gizn/muzhchina-kak-mne-ponyat-tebya-zhenshhina-kak-mne-lyubit-tebya#more-1921) должна быть тихой, теплой, располагающей**;**
* всегда уважайте и храните тайны других людей, если вам пришлось их ненароком узнать. И старайтесь не рассказывать всему миру о своих тайнах, не ищите сочувствия у всех, чтобы потом не раскаяться;
* пользуйтесь знаниями, полученными сегодня на занятии, при выборе фасона и цвета одежды, в меру используйте украшения.
* ухаживайте за собой, в меру;
* улыбайтесь чаще. Женственность – это сияние, поэтому улыбайтесь каждый день;
* самый главный признак женственности – отношение к себе.

Помните, что главное не то, как вы выглядите, а то, как вы себя чувствуете. Энергетика человека – очень мощная штука, и использовать ее нужно себе на пользу, а не во вред.

***Будьте женственными***!

# Список используемых источников (слайд 32)

1. Басманова, Э. Б. Старинный цветочный этикет. Цветочные традиции и цветочный этикет в частной и общественной жизни России XVIII — начала ХХ века / Редактор: О. Еремина. - Белый город, 2011. - 416 с.

1. [Белякова, Н. Т. Фигура, грация, осанка. (Для старшеклассниц)/ Н.Т. Белякова. - М.: «Просвещение», 1978.- 48 с.](http://ivanstor.narod.ru/fgo/index.htm" \l "top)
2. Данилова, Р. М. Секреты женского очарования/ Р. М. Данилова.-   
   Издательство: Альфа, 1994.-144 с.
3. [Деловые новости E-NEWS.COM.UA](http://e-news.com.ua/) [электронный ресурс]: Секрет женского очарования.-2012. Режим доступа: http://e-news.com.ua/. свободный.
4. Ефремова, Т. Ф. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный/Т.Ф. Ефремова. – М.: Русский язык, 2000.-1233 с.
5. Иоханес Иттен. Искусство цвета. - М.: Издатель Д.Аронов, 2000. — 120 c.
6. Онлайн - тренинги по развитию памяти [электронный ресурс]: Развитие памяти. Режим доступа: http://4brain.ru/memory/trenirovka-pamjati.php. свободный.
7. [Саксе](http://bibliogid.lcb.lv/index.php?rub=2&cat=1&id=108), А. Сказки о цветах/ А. Саксе / Pasakas par ziediem / пер. с латыш. Д. Глезер. — Рига: Лиесма, 1969. — 296 с.
8. Сорина, Е.А., Сорина, Н.А. Необходимый имидж, или Как произвести нужное впечатление с помощью одежды/ Е.А. Сорина, Н.А. Сорина.- Гном-Пресс, 2000.- 208 с.
9. Удалова, И.Ю. Секреты женского очарования/ И.Ю. Удалова. - Издательство: [Вече](http://www.labirint.ru/pubhouse/26/), 2004. - 240 с.
10. Электронная русскоязычная женская энциклопедия Womanwiki [электронный ресурс]: Типы женских фигур. Режим доступа: http://womanwiki.ru/ . свободный.
11. Видео [электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.youtube.com/. свободный.
12. Изображения [электронный ресурс]. Режим доступа: http://yandex.ru/images/ . свободный.

# Рекомендуемая литература (Слайд 33)

1. Андреев, В.Ф. Золотая книга этикета/ В.Ф. Андреев. - М.:Вече, 2004. - 416 с.
2. Басманова, Э. Б. Старинный цветочный этикет. Цветочные традиции и цветочный этикет в частной и общественной жизни России XVIII — начала ХХ века / Редактор: О. Еремина. - Белый город, 2011. - 416 с.
3. Белоусова, Т.В. Всё про этикет. Полный свод правил светского и делового общения/ Т.В. Белоусова. - Издательство: [АСТ](http://www.labirint.ru/pubhouse/19/), 2015. - 288 с.
4. [Белякова, Н. Т. Фигура, грация, осанка. (Для старшеклассниц)/ Н.Т. Белякова. - М.: «Просвещение», 1978.- 48 с.](http://ivanstor.narod.ru/fgo/index.htm#top)
5. Буймистру, Т. Колористика. Цвет - ключ к красоте и гармони/ Т. Буймистру. -Издательство: Ниола-Пресс, 2008. - 236 с.
6. Бурмакова О. П. Этикет: Самоучитель хороших манер для настоящих леди/ О.П. Бурмакова. - М: АСТ, 2009. - 413с.
7. [Вьелар С.](http://www.labirint.ru/authors/153252/), [Беликов В. И.](http://www.labirint.ru/authors/153253/), [Федорова Л. Л.](http://www.labirint.ru/authors/98833/) Мода в языке и коммуникации/ Л. Л. Федорова [.](http://www.labirint.ru/authors/98833/) - Издательство: [РГГУ](http://www.labirint.ru/pubhouse/1898/), 2014. - 656 с.
8. Данилова, Р. М. Секреты женского очарования/ Р. М. Данилова.-   
   Издательство: Альфа, 1994.-144 с.
9. Дженис Линдси. Все о цвете. - Издательство: Книжный клуб 36.6, 2011. - 432 с.
10. Иоханес Иттен. Искусство цвета. - М.: Издатель Д.Аронов, 2000. — 120 c.
11. Кендолл Фарр. Ваш персональный стилист. - М: АСТ, Астель, 2007. - 256 с.
12. [Найденская, Н.Г., Трубецкова И.](http://spisok-literaturi.ru/author/naydenskaya-n-trubetskova-i.html)А. Мода. Цвет. Стиль/ Н.Г. [Найденская, И.А. Трубецкова.](http://spisok-literaturi.ru/author/naydenskaya-n-trubetskova-i.html)  - ЭКСМО, 2011. - 320 с.
13. Онлайн - тренинги по развитию памяти [электронный ресурс]: Развитие памяти. Режим доступа: http://4brain.ru/memory/trenirovka-pamjati.php. свободный.
14. Панкеев, И. А. Энциклопедия этикета/ И. А. Панкеев. - М: АСТ, Астель, 2007. - 406 с.
15. [Саксе](http://bibliogid.lcb.lv/index.php?rub=2&cat=1&id=108), А. Сказки о цветах/ А. Саксе / Pasakas par ziediem / пер. с латыш. Д. Глезер. — Рига: Лиесма, 1969. — 296 с.
16. Сорина, Е.А., Сорина, Н.А. Необходимый имидж, или Как произвести нужное впечатление с помощью одежды/ Е.А. Сорина, Н.А. Сорина.- Гном-Пресс, 2000.- 208 с.
17. Удалова, И.Ю. Секреты женского очарования/ И.Ю. Удалова. - Издательство: [Вече](http://www.labirint.ru/pubhouse/26/), 2004. - 240 с.
18. Формановская Н. И. Речевой этикет и культура общения/ Н.И. Формановская. - Издательство: Икар, 2005. - 250 с.
19. Электронная русскоязычная женская энциклопедия Womanwiki [электронный ресурс]: Типы женских фигур. Режим доступа: http://womanwiki.ru/ . свободный.