

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Детско-юношеский центр «Гармония»  
Чановского района Новосибирской области**

Рассмотрена и одобрена  
на заседании методического Совета  
ДЮЦ «Гармония»  
Протокол № 3  
От 04.02.2016г.

Утверждаю:

Директор ДЮЦ «Гармония»

 Л.Г. Боброва

04.02.2016 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Красота и здоровье»  
( Рассчитана на детей 12-17 лет)  
( Реализуется в течение 4 лет обучения)**

**Педагог дополнительного образования  
Смирнова Галина Геннадьевна**

**р. п. Чаны  
2016 год**

## Пояснительная записка

*Здоровье - не всё, но всё без здоровья ни что.*

*Сократ*

Программа «Красота и здоровье» социально - педагогической направленности рассчитана для учащихся 12-17 лет и реализуется в течение 4 лет обучения. Программа разработана с учётом возрастных особенностей детей.

В настоящее время в нашей стране, согласно официальной статистике, приверженность граждан здоровому образу жизни чрезвычайно низка. Распространение вредных привычек среди подрастающего поколения и ухудшения состояния здоровья россиян, связанного с несоблюдением основных принципов здорового образа жизни, требуют поиска эффективных мер формирования мотивации здоровьесберегающего поведения. Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любого государства. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье, у нас не будет будущего. Будущее нашей страны – счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми – сделать их здоровыми. Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы «Красота и здоровье» обусловлена приоритетными направлениями политики в области образования на сохранение здоровья учащихся. В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность человека, направленную на сохранение и улучшение здоровья. При этом следует учесть, что образ жизни не складывается сам по себе, а формируется в течение жизни, целенаправленно и постепенно. Сейчас, когда отрицательное влияние оказывает окружающая среда, экономические проблемы, наследственные факторы, пренебрежение правилами здорового образа жизни, очень важно воспитать в детях стремление и потребность к красоте и здоровью. Поэтому у подрастающего поколения должно быть сформировано новое сознание, позиция здорового образа жизни, потребность быть красивым и успешным. Кем бы ни стал ребенок в будущем, он должен хорошо понимать значение здоровья, осознавать последствия своих действий, иметь представление о важности здорового образа жизни.

Как научиться вести здоровый образ жизни, следить за своей внешностью, делать массаж лица, правильно питаться? Все эти аспекты отражены в дополнительной общеобразовательной программе «Красота и здоровье». Программа направлена на создание мотивации учащихся на

ведение здорового образа жизни, на формирование потребности сохранения физического и психического здоровья.

Программа является:

- по содержанию - социально-педагогической;
- по функциональному предназначению — учебно - познавательной;
- по форме организации — групповой;
- по времени реализации — четырёхгодичной.

**Цель программы:** создание условий для эстетического воспитания и совершенствования физического здоровья учащихся, правильного питания и домашнего уюта.

**Задачи:**

**ОБУЧАЮЩИЕ:**

1. формирование первоначальных основ знаний из различных областей наук о человеке: анатомии, психологии, физиологии, психогигиены;
2. обучение навыкам здорового образа жизни и поддержания межличностных отношений;
3. знакомство с элементарным строением своего организма в доступной, занимательной форме с учётом индивидуальных, возрастных, психологических особенностей учащихся;
4. изучение приемов ухода за кожей, волосами, ногтями;
5. вооружение учащихся знаниями о семье и ведении домашнего хозяйства.

**РАЗВИВАЮЩИЕ:**

1. развитие познавательной сферы учащихся;
2. развитие речевой и интеллектуальной деятельности подростков, внимательности, наблюдательности, логического мышления, творческого воображения и фантазии учащихся.

**ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

1. воспитание у учащихся самоуважения, чувства социальной значимости, самоутверждения в своей неповторимости, индивидуальности в глазах сверстников и взрослых;
2. воспитание духовно-нравственных качеств по отношению к окружающим (доброжелательность, эмпатию, чувство товарищества), эстетические чувства и интересы;
3. формирование положительной мотивации у подростков в процессе валеологических занятий, положительной эмоции, позитивного отношения к самому себе и окружающему миру.

Программа составлена с учётом психофизиологических особенностей развития подростков и рассчитана на обучение учащихся от 12 до 17 лет. Характерной чертой подросткового возраста является любознательность,

пытливость ума, стремление к познанию и самопознанию, овладению как можно большим количеством знаний.

Одно из новообразований подросткового возраста – чувство взрослости. Внешний вид подростка – еще один источник противоречий и внутреннего конфликта. В этом возрасте появляются собственные вкусы и взгляды, оценки, линии поведения. Ведущей деятельностью является коммуникативная. Общась, в первую очередь, со своими сверстниками, подросток получает необходимые знания о жизни.

Особенности самосознания и самооценки подростков проявляются в их поведении. Ведущим мотивом поведения является стремление найти свое место среди сверстников. Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; он боится утратить популярность среди сверстников.

Происходит переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и стремление к самоутверждению, наступает интенсивное развитие самовосприятия, самонаблюдения, познание внутренней действительности, переживаний.

Изменяются взгляды на окружающую действительность, возрастает интерес к себе, к познанию своего внутреннего мира.

Подростки особенно чувствительны к особенностям своего тела и своей внешности, постоянно сопоставляют свое развитие с развитием сверстников.

15-17 лет – возраст ранней юности. Главное психологическое приобретение ранней юности — это развитие самосознания, динамика самостоятельной регуляции образов «Я». Это пора формирования мировоззрения, созревания его когнитивных и эмоционально-личностных предпосылок. В этот период происходит постоянное физическое и умственное развитие старшеклассников, увеличение объема знаний, углубление их интересов, существенное расширение кругозора.

Характерная черта ранней юности — формирование жизненных планов, поиск самоопределения. Важным обстоятельством является потребность в общении, в деятельности, расширение сферы контактов.

Деятельность учащихся в объединении, осуществляется через общение – общение с педагогом, со сверстниками, посредством которого происходит формирование самосознания, самоутверждения, самоуважения, самоопределения.

Немаловажную роль в самоутверждении подростков играет их внешний вид, умение ухаживать за собой, привлекая тем самым внимание к себе, так как в это время возникает первое чувство любви, дружбы.

Обращение внимания учащихся к знаниям об анатомии и физиологии, о правилах гигиены, макияжа способствует углублению их знаний о своих физических возможностях, самооцениванию своей внешности, а изучение личностных качеств – формирует представление о себе, о своих умственных, моральных, волевых качествах.

Знания о характере, о типах темперамента, о других особенностях и качествах личности, приобретаемые на занятиях, дают возможность для

понимания и оценивания себя и других, способствуют умению разбираться в своих поступках и поступках окружающих.

Большое внимание в программе уделяется правильному и здоровому питанию, особенностям организации жилища и труда домочадцев, обрядам и традициям семьи, советам о том, как со вкусом одеваться и подбирать аксессуары. Также раскрываются вопросы, касающиеся вопросов психологии, взаимоотношений со сверстниками и с взрослыми.

Дополнительная общеобразовательная программа «Красота и здоровье» является экспериментальной, и автор оставляет за собой право вносить коррективы в содержание по ходу ее реализации.

### **Принципы, лежащие в основе работы:**

1. Принцип добровольности (зачисление в студию по желанию учащегося).
2. Принцип опоры на интерес (все занятия должны быть интересны ребёнку).
3. Принцип доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка).
4. Принцип взаимоуважения и доброжелательного отношения.
5. Принцип демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и учащегося в социуме, реализация собственных творческих потребностей).

### **Формы обучения:**

Программа предусматривает использование коллективных, групповых и индивидуальных форм организации проведения занятий. Групповая работа обеспечивает сплоченность коллектива, общение между сверстниками. Коллективная форма обеспечивает подачу материала всей группе, где каждый учащийся получает определенный багаж знаний и может оценивать результаты своей работы, делать выводы и заключения, приобретая тем самым определенный жизненный опыт. Индивидуальная работа обеспечивает дифференцированный подход к каждому подростку, и тем самым обеспечивает и создает благоприятные условия для развития способностей и возможностей детей в условиях творческого объединения.

### **Режим занятий:**

1 год обучения – 2 часа в неделю;

2 год обучения – 2 часа в неделю;

3 год обучения – 2 часа в неделю;

4 год обучения – 2 часа в неделю.

Количество учащихся в группе – 5-6 человек.

**Методы обучения:**

**Словесный** (рассказ, беседа, обсуждение);

**Репродуктивный метод** (воспроизводящий);

**Наглядный метод** (показ, демонстрация);

**Практический метод** (самостоятельное выполнение, выполнение коллажа, написание мини-сочинения);

**Методы проблемного изложения** (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути ее решения).

Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов. Методом контроля и управления образовательным процессом является тестирование детей, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, выполнение творческих заданий, анкетирование учащихся и их родителей, а также наблюдение педагога в ходе занятий, подготовки, проведения учащимися мероприятий и участия в них.

**Ожидаемые результаты:**

***К концу 1 –го года обучения учащиеся должны***

***знать:***

- ✓ термин «гигиена»;
- ✓ что такое гигиена;
- ✓ комплекс гимнастики для глаз;
- ✓ какой вред может нанести окружающая среда на кожу;
- ✓ что такое правильное питание;
- ✓ типы темперамента и характеристику каждого типа.

***уметь:***

- ✓ правильно определить тип кожи и какой уход этому типу подходит;
- ✓ выполнять гимнастику для глаз самостоятельно и показать другим;
- ✓ правильно составить порядок дня;
- ✓ определить свой тип характера.

***К концу 2 –го года обучения учащиеся должны***

***знать:***

- ✓ чистота – залог здоровья, порядок в доме – это твоё второе лицо;
- ✓ правила стирки вещей;
- ✓ понятие «фэн-шуй», «хорошие манеры»;
- ✓ фэн-шуй – помощник уюта и комфорта;
- ✓ правила сервировки стола для праздника, банкета, коктейля, чаепития;
- ✓ правила этикета, поведения в гостях.

***уметь:***

- ✓ навести чистоту на кухне, постирать и выгладить бельё;
- ✓ подобрать цветовую гамму текстиля для уюта в доме;
- ✓ использовать методику фэн-шуй;
- ✓ правильно сервировать стол;

- ✓ правильно вести себя в гостях, за столом, поддерживать беседу не мешая другим.

**К концу 3 –го года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- ✓ правила выбора стиля поведения и одежды;
- ✓ свой талисман, камень по знаку зодиака;
- ✓ характеристику своего имени и как имя влияет на судьбу.

**уметь:**

- ✓ правильно создавать свой стиль в одежде;
- ✓ правильно подобрать цвета, создавая себе красоту и комфорт;
- ✓ правильно найти свой талисман;
- ✓ по характеристике имени определить свою планету и основные черты характера.

**К концу 4 –го года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- ✓ понятие «образцовой семьи»;
- ✓ обряды и традиции семьи;
- ✓ семейные ценности;
- ✓ хорошие и плохие привычки.

**уметь:**

- ✓ рассуждать на предложенную тему;
- ✓ различать добро и зло;
- ✓ хранить семейные ценности;
- ✓ прощать и просить прощения;
- ✓ создавать коллажи;
- ✓ писать мини-сочинения.

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

№	Название темы	Теория	Практика	Всего часов
1.	<b>Вводное занятие.</b> <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	2		2
2.	<b>Анатомия и физиология.</b> 1. Физическая красота женщины и мужчины. 2. Строение и физиологические функции человека. 3. Гигиена.	4	2	6
3.	<b>Изучи своё лицо.</b> 1. Тип кожи. 2. Как следует умываться. 3. Что такое пиллинг?	8	4	12

	4. Как наносить крем. 5. Веснушки. 6. Почему появляются угри и прыщи? 7. Правила ухода.			
4.	<b>Глаза – зеркало души.</b> 1. Аллергическая реакция. 2. Усталость глаз. 3. Гимнастика для глаз.	2	2	4
5.	<b>Уход за руками.</b> 1. Сухость кожи рук. 2. Ногти. 3. Ванночки для рук.	2	4	6
6.	<b>Красота, здоровье, обаяние.</b> 1. Блеск и аромат волос. 2. Пленительное тело. 3. Вредно ли загорать? 4. Как защитить кожу.	4	2	6
7.	<b>Здоровое питание.</b> 1. Питание и калории. 2. Распорядок дня. 3. Диета (польза и вред). 4. Подсчитаем калории.	4	6	10
8.	<b>Как определить свой стиль.</b> 1. Что такое природный колорит внешности? 2. Как определить свой колорит.	2	2	4
9.	<b>Темперамент диктует поведение</b> 1. Твой характер. 2. Определение типа характера. 3. Беседа «Темперамент – основа нервной системы». 4. Тесты «Ваш творческий потенциал».	4	2	6
10.	<b>Узнай себя.</b> 1. Беседа психолога. 2. Тесты.	2	4	6
11.	<b>Коллектив и личность.</b> 1. Ты среди других. 2. Бесценный дружеский союз. 3. Мальчики и девочки. 4. Ода увлечению. 5. Внимание вниманию. 6. Тесты.	4	4	8
12.	<b>Итоговое занятие. Диагностика.</b>	2		2
<b>Всего:</b>		<b>40</b>	<b>32</b>	<b>72</b>

## Содержание

### **1. Вводное занятие.**

Инструктаж по технике безопасности. Введение в дополнительную общеобразовательную программу «Красота и здоровье». Беседа «Я и здоровый образ жизни».

### **2. Анатомия и физиология.**

#### Теория.

Понятие «красота тела», «гигиена», «средства гигиены». Какими способами добиться красоты тела. Отличие мужской фигуры от женской.

Физиологические функции, особенности. Психологические отличия.

### **3. Изучи своё лицо.**

#### Теория.

Определение типа кожи. Выбор правильных средств по уходу за кожей лица.

#### Практика.

Правила нанесения крема на кожу лица. Использование средств по уходу за кожей лица.

### **4. Глаза – зеркало души.**

#### Теория.

Уход за глазами. Польза ношения очков. Беседа «Глаза – зеркало души».

#### Практика.

Гимнастика для глаз.

### **5. Уход за руками.**

#### Теория.

Береги руки смолоду. Уход за кожей рук и ногтей. Маникюр. Дизайн ногтей.

#### Практика.

Выбор крема для рук. Ванночки для рук.

### **6. Красота, здоровье, обаяние.**

#### Теория.

Девушка – это принцесса. Поговорим о здоровье волос, о красоте тела.

#### Практика.

Умение правильно ухаживать за собой – это и есть красота. Выбор средств по уходу за волосами, телом.

### **7. Здоровое питание.**

#### Теория.

История здорового питания. Здоровая пища. Калории. Пищевые аллергены. Витамины. Нужна ли диета? Питание современных людей.

#### Практика.

Составление меню на 7 дней. Подсчёт калорий.

### **8. Как определить свой стиль.**

### Теория.

Рассказ «Что такое природный колорит внешности?». Беседа «Люди: экспериментаторы, лидеры, рассудительные, скептики, отстающие».

### Практика.

Определение своего колорита.

## **9. Темперамент диктует поведение.**

### Теория.

Темперамент – проявление типа нервной системы в деятельности человека.

Характеристика типов темперамента.

### Практика.

Выбираем свой тип темперамента. По таблице выбираем особенности нервных процессов. Тесты «Легко ли вам строить отношения», «Лидер ли ты в компании».

## **10. Узнай себя.**

### Теория.

Беседа «Лидер или белая ворона?».

### Практика.

Проведение тестов. Работа с психологом.

## **11. Коллектив и личность.**

### Теория.

Взаимоотношения в компании, в кругу друзей. Диспут «Расскажи мне о себе».

### Практика.

Проведение тестов. Мини-сочинения.

## **12. Итоговое занятие. Диагностика.**

### **Учебно-тематический план**

#### **2 год обучения**

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего часов</b>
1.	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.</b>	2		2
2.	<b>Твой дом – твоя крепость.</b> 1. Порядок на кухне. 2. Уход за полами. 3. Чистим мебель. 4. Учимся стирать и гладить.	8	4	12
3.	<b>Уют в доме.</b> 1. Постель – как у принцессы.	6	10	16

	2. Нарядим окна. 3. Фэн-шуй – расставить всё по местам. 4. Комнатные растения			
4.	<b>Хорошая хозяйка.</b> 1. В мире неизвестного. 2. Праздничный стол. 3. Банкет-коктейль. 4. Чаепитие.	6	10	16
5.	<b>Этикет.</b> 1. Хорошие манеры. 2. Речевой этикет. 3. Искусство беседы. 4. Язык телодвижений. 5. Манера поведения. 6. Визит в гости. 7. Телефонный разговор.	8	16	24
6.	<b>Итоговое занятие. Диагностика.</b>	2		2
<b>Всего:</b>		<b>32</b>	<b>40</b>	<b>72</b>

## Содержание

### 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Повторение материала 1-ого года обучения. Знакомство с планом работы.

### 2. Твой дом – твоя крепость.

#### Теория.

Беседа на темы: «Любишь ли ты свой дом?», «Какая работа по дому самая любимая?», «Какую домашнюю работу выполняешь?».

#### Практика.

Начинаем уборку (пример, ванная).

### 3. Уют в доме.

#### Теория.

Учимся быть большими. Порядок во всём. Понятие «фэн-шуй». Фэн-шуй – расставить всё по местам.

#### Практика.

Делаем у себя в комнате перестановку.

### 4. Хорошая хозяйка.

#### Теория.

Учимся накрывать на стол. Праздничная посуда. Столовый этикет.

#### Практика.

Делаем праздничную сервировку стола.

## 5. Этикет.

### Теория.

Хорошие манеры. Речевой этикет. Поведение.

### Практика.

Практические занятия.

## 6. Итоговое занятие. Диагностика.

### Учебно-тематический план

#### 3 год обучения

№	Название темы	Теория	Практика	Всего часов
1.	<b>Вводное занятие.</b> <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	2		2
2.	<b>Твой стиль (блеск и великолепие праздника).</b> 1. Чувственная. 2. Изысканная. 3. Модница. 4. Остроумная. 5. Утончённая. 6. Романтичная.	12	12	24
3.	<b>Цвет в нашей жизни.</b> 1. Красный. 2. Чёрный. 3. Белый. 4. Синий. 5. Зелёный. 6. Жёлтый. 7. Розовый. 8. Фиолетовый. 9. Коричневый.	10	6	16
4.	<b>Магия камней.</b> 1. Амулет и талисман. 2. Твой камень по знаку зодиака.	10	2	12
5.	<b>Тайна имени твоего.</b> 1. Характеристика имени. 2. Твоя планета. 3. Цвет имени. 4. Благоприятные растения. 5. Покровитель имени. 6. Твой счастливый день. 7. Твоё время года. 8. Основные черты характера.	10		10

6.	<b>Познай саму себя.</b>	2	4	6
7.	<b>Итоговое занятие. Диагностика.</b>	2		2
<b>Всего:</b>		<b>48</b>	<b>24</b>	<b>72</b>

## Содержание

### **1. Вводное занятие.**

Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала.  
Знакомство с планом работы.

### **2. Твой стиль.**

#### Теория.

Беседа на тему «Твой стиль». Определение стиля девушки.

#### Практика.

Рисунок. Показ. Пантомима.

### **3. Цвет в нашей жизни.**

#### Теория.

Характеристика 9 цветов: красный, чёрный, белый, синий, зелёный, жёлтый, розовый, фиолетовый, коричневый.

#### Практика.

Применение каждого цвета на себя с анализом.

### **4. Магия камней.**

#### Теория.

Понятия «амулет», «талисман». Характеристика камней по имени, характеру, знаку зодиака.

#### Практика.

Выбираем для себя талисман, амулет.

### **5. Тайна твоего имени.**

#### Теория.

Характеристика имени. Основные черты характера.

#### Практика.

Практические занятия.

### **6. Познай саму себя.**

#### Теория.

Тесты в жизни человека.

#### Практика.

Проведение тестов.

### **7. Итоговое занятие. Диагностика.**

**Учебно-тематический план  
4 год обучения**

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего часов</b>
1.	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.</b>	2		2
2.	<b>Счастье - какое оно?</b>	4	4	8
3.	<b>Что значит уметь жить?</b>	2	2	4
4.	<b>Образцовая семья.</b>	2	2	4
5.	<b>Обряды и традиции семьи.</b>	4	20	24
6.	<b>Моё настроение.</b>	2	6	8
7.	<b>Привычки и поступки.</b>	6	14	20
8.	<b>Итоговое занятие. Диагностика.</b>	2		2
<b>Всего:</b>		<b>24</b>	<b>46</b>	<b>72</b>

**Содержание**

**1. Вводное занятие.**

Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала.  
Знакомство с планом работы.

**2. Счастье- какое оно?**

Теория.

Все хотят быть счастливыми, но не все знают, что каждый человек кузнец своего счастья. Беседа.

Практика.

Мини-сочинения. Проведение тестов. Выполнение коллажа.

**3. Что значит уметь жить?**

Теория.

Беседа на темы «Трудолюбие как качество личности», «Как дети относятся к трудолюбию», «Вредные привычки».

Практика.

Рассуждение «Способны ли вы идти на оправданный риск?».

**4. Образцовая семья.**

Теория.

Беседа на темы «Вы и родители», «Вечный вопрос: «Лишний ли я?»».

Практика.

Проведение тестов. Встреча с психологом.

## **5. Обряды и традиции семьи.**

Теория.

Родственные связи. Память в альбомах. Генеалогическое дерево.

Практика.

Рассказ о семейных традициях. Коллаж своей семьи. Составление генеалогического дерева своей семьи.

## **6. Моё настроение.**

Теория.

Моё настроение. Кто главный? Попробуем узнать.

Практика.

Рисуем своё настроение.

## **7. Привычки и поступки.**

Теория.

Есть зло и добро, а также есть хорошие и плохие привычки.

Практика.

Проведение тестов. Индивидуальные беседы.

## **8. Итоговое занятие. Диагностика.**

### **Методическое сопровождение**

1. Понятийный словарь к дополнительной общеобразовательной программе «Красота и здоровье».
2. Методическая разработка открытого занятия «Изысканный макияж».
3. Методическая разработка открытого мероприятия «Русская свадьба. Вытие».
4. Диагностика «Определение уровня воспитанности (из методики диагностических программ, разработанных Н.П. Капустиным, М.И. Шиловой)».
5. Методическая разработка досугового мероприятия «Интеллектуальная мозаика».
6. Методическая копилка тестов «Узнай себя».
7. Методическая разработка проведения круглого стола с учащимися «Вредные привычки».
8. Методическая разработка беседы «Глаза – зеркало души».
9. Цветовой круг Иттена.
10. Диагностический материал уровня освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы "Красота и здоровье" (1 год обучения).

11. Диагностический материал уровня освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы "Красота и здоровье" (2 год обучения).
12. Диагностический материал уровня освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы "Красота и здоровье" (3 год обучения).
13. Диагностический материал уровня освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы "Красота и здоровье" (4 год обучения).
14. Таблица «Правильное сочетание оттенков».
15. Таблица «Гимнастика для глаз».
16. Методическая разработка досугового мероприятия «Хочу всё знать».
17. Методическая разработка досугового мероприятия «Мы - эрудиты в истории Великой Отечественной войны».

### Список литературы

1. Большая книга гороскопов Сп 6: ИГ «Весь» 2009- 768 с.
2. Как найти себя Виктор Пекелист Энциклопедия 2-е изд. – М. Дет. лит. 2011 – 351 с.
3. Книга о лице и теле: практическое руководство по уходу за внешностью: пер. с англ. / ред. М. Стоппард. - Москва: Панорама, 2013. - 256 с.: ил.
4. Книга психологических тестов / Ланская М. ООО «Мир книги» 2010 – 448 с.
5. Корниенко Н.А. Новая психология личности: Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1995. – с. 530.
6. Корниенко Н.А. Психологические основы эмоционально-нравственного развития личности / Под ред. Г.В. Залевского; Томский институт образования Сибири, Дальнего Востока и Севера РАО. Новосибирск: Издательство НГПУ, 1996. – с. 379.
7. Личный дневник девочки 5-6 классы: Учебное пособие для общеобразовательных учреждений Архипов Б. А., Ениколопов С. Н., Иванова Н. В., Семенович А. В., Соковня-Семенова И. И. – М: Дрофа. 2012 – 128 с. ил.
8. Макарова Л. П., Матусевич М. С., Шатровой О. В. Формирование мотивации здорового образа жизни как критерий качества образования // Молодой ученый. — 2014. — №4. — С. 1021-1023.
9. Маленькая домашняя энциклопедия М.И. Рязанская, Ф.Л. Вигродович, Москва. Учеб. изд. 2011 – 191 с.
10. Менеджмент в домашнем хозяйстве: Учеб. пособие / С.Д. Резник, В.А. Бобров, Н.Ю. Егорова; Под общ. ред. С.Д. Резника. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ИНФРА-М, 2010. - 461 с.: 60х90 1/16. - (Высшее обр.). (пер.).

11. Молодёжный сленг: Толковый словарь более 12000 слов. Т.Г. Никитина – М: ООО «Издательство – Астрель» 2012 – 912 с.
12. Настольная книга психолога Учеб. Пособие Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2010 – 384 с. ил.
13. Новая энциклопедия для 100% девочек (сост. И.В. Булгакова) Ростов н/д Владис. 2011 – 480 с.
14. Отличная книга только для девочек А. Резникова – Росто 2011 – 480 с.
15. Панкратьев И.А. Энциклопедия этикета – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 – 480с.
16. Психология. Педагогика. Этика: Учебник для вузов/ О.В. Афанасьева, В.Ю. Кузнецов, И.П. Левченко и др.; Под ред. проф. Ю.В. Наумкина. – М.: Закон и право, ЮНИТИ, 1999. – 350 с.
17. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – С. 272.
18. Современная энциклопедия для девочек Авт. – сост. Н.М. Волчек – Мн.: Литература, 2013 – 624 с. ил.
19. Тайна имени: сборник.- Новосибирск: Литер; Москва: текст, 1995. – 464 с.
20. Хрестоматия по детской психологии./Под ред. Г.В. Бурменской. - М., 2003.
21. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии №2, 1997. — С. 3-14.
22. Шепель В.М. Имиджелогия: учебное пособие/ В.М. Шепель. М.: Народное образование, 2002 - 254 с.
23. Щуркова Н. Е. Новые технологии воспитательного процесса. М.: Просвещение, 1993- 112 с.
24. Эверет Фелисити Как стать привлекательной. Макияж. Украшения. Прически [Текст] / Фелисити Эверет; худож. Конни Джюд; консультант С. Саргинсон; пер. с англ. Э. Швецово́й. - Москва: Росмэн, 2010. - 110 с.: цв.ил.
25. Эльконин Д.Б. Э53 Психическое развитие в детских возрастах: Избранные психологические труды / Под ред. Д. И. Фельдштейна; Вступительная статья Д. И.Фельдштейна. – 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. – 416 с. (Серия «Психологи Отечества»).