

Краевое государственное казенное образовательное учреждение
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Иланский детский дом»

РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО

Протокол педагогического совета
№ _____ от _____ 2015 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГКОУ
«Иланский детский дом»
Шивко Л.М.

_____ 2015 год

Образовательная программа
«Салон красоты»

Программа рассчитана на воспитанников 9-18 лет
Срок реализации программы 2 года

Составитель:
воспитатель
Яковлева Татьяна
Александровна

Новопокровка
2015

Пояснительная записка.

«Человеческая красота продолжается
столько, сколько надо человеку ей
наслаждаться».

Чернышевский

Косметика - это искусство украшать (от греч. «космет»).

Косметология - правильный уход за внешностью, умение сохранить свою индивидуальность, устранить или замаскировать косметические недостатки.

Косметология делает красивым тело и лицо с помощью индивидуально подобранных и безвредных косметических средств.

Новизна программы:

В связи с высоким уровнем заболеваемости воспитанников детских домов программа первого года обучения предусматривает развитие и расширение познавательных интересов в области биологии, медицины, для формирования здорового образа жизни в гармонии с природой. Формирование культуры здоровья детей - одно из самых приоритетных направлений в системе образования. Воспитанники получают знания о своем здоровье и о том, что и как делать для сохранения своего здоровья; культуру отношения, мотивы, желания: человек должен знать, для чего ему нужно быть здоровым. Курс разработан с учетом индивидуальных интересов детей, призван укрепить сознательное отношение воспитанников к собственному здоровью. Ребята получают навыки работы с природным материалом, это и приготовление масок для различного типа кожи, травяных настоек по рецептам бабушек. Узнают о лекарственных растениях и их применении в фототерапии. Научатся правилам заготовки лекарственного сырья, получат основы медицинских и фармакологических знаний.

Содержание программы построено таким образом, что обеспечивает связь содержания изучаемого материала с жизнью самого ребенка. Немаловажное значение имеет настоящий курс в воспитании и самовоспитании детей.

Методические пояснения к программе

Дополнительная образовательная программа «Салон красоты» составлена в соответствии с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Письмо Министерства образования и науки российской Федерации, Департамента молодежной политики воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. № 06-1844).

При разработке содержания программы использовались методические материалы соответствующей тематики и личный педагогический опыт. Программа дополнена материалами последних достижений и разработок в области косметологии, с учетом возраста обучающихся, климатических условий.

Цель: Создание условий для ориентации подростков в области косметологии через формирование умений и навыков, воспитание эстетического вкуса и фантазии обучающихся.

Задачи обучения:

1. Изучить историю косметики.
2. Изучить причины возникновения, методы профилактики косметических недостатков с помощью косметических процедур.
3. Расширить и углубить знания по уходу за внешностью.

Задачи развития:

1. Сформировать эстетический вкус с помощью косметических средств, подчеркивая естественную гармонию черт, с учетом современной моды и законы красоты.
2. Сформировать умения по использованию важных сведений и полезных советов по улучшению своей внешности.

Задачи воспитания:

1. Установление позитивных межличностных отношений.
2. Формирование сплоченного коллектива.

Программа построена на основе ряда принципов, которые позволяют планировать определенный педагогический и оздоровительный эффект:

- научность;
- гуманистичность - ориентация содержания на принципы телесного и духовного здоровья человека; представление природы, ее объектов, как уникальной ценности, формирования культуры их потребления и здорового образа жизни;
- практицизм - применение полученных знаний и умений на практике, для профилактики болезней и укрепления своего здоровья.

Особенности содержания:

- Образовательная программа рассчитана на 3 года обучения;
- Недельный цикл занятий предусматривает нагрузку 1 раз в неделю по 2 часа;
- Форма занятий в объединении - групповая;
- Количество учебных часов в год-72 часа.
- Образовательная программа рассчитана на подростков 9-18 лет:
- Допускается формирование разновозрастных групп;
- Условия набора: по желанию с допуском врача, при наличии мед. справки;
- Процесс обучения состоит из практической и теоретической части

При организации учебно - познавательной деятельности используется совокупность методов: беседа, рассказ, дискуссия, видеопказы, тренинги. Практические занятия строятся в форме сюжетно - ролевой игры («косметолог - клиент»). Теоретическая часть занятий сочетается с различными видами тестирования, проведением викторин, загадок, разгадыванием кроссвордов по тематике программы, что создает положительную эмоционально - психологическую атмосферу, позволяет легко усваивать материал и создать ситуацию успеха.

На занятиях применяются наглядные пособия: стенды, карточки-вопросники, буклеты, тематическая подборка литературы, презентации.

Условия реализации программы.

Программа построена таким образом, что обучение проходит постепенно: от простого к более сложному. Процесс обучения состоит из практической и теоретической части. После теоретических занятий предполагаются простые практические задания, даются рекомендации по применению уже готовой косметической продукции, а также рецепты для самостоятельного приготовления.

В программе делается акцент на то, что современная девушка – это девушка, ухоженная с головы до ног, у которой здоровая и красивая кожа, приятный цвет лица, переливающиеся волосы, ухоженные руки и ноги, стройная фигура и соответствующий макияж.

Занятия строятся на принципах личного и деятельного подхода, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса, основанного на психолого-педагогических и психолого-физиологических факторах. Для реализации данной программы нужно материально-техническое обеспечение: туалетные столики с зеркалами, портативные бытовые косметологические аппараты для лечения и профилактики юношеских проблем кожи лица.

**Тематическое планирование
(первый год обучения)**

№ п/п	Название темы	В том числе		
		Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Введение. Предмет и задачи кружка (1час) «Красота и косметика»	1	1	-
2.	Кожа - зеркало здоровья.	16	6	10
	Введение в косметологию. История косметологии.	2	2	
	Лицо - зеркало души.	2	1	1
	Уход за кожей	2	1	1
	Глаза - зеркало души.	1		1
	Нежные губы.	1		1
	Правила ухода за шеей.	1		1
	Позаботься о руках	1		1
	Весь мир у ваших ног.	1		1
	Оправа красоты, или о волосах	1		1
	Выбор косметических средств.	2	1	1
	Четыре времени года и кожа	1		1
	Пресс - конференция «Косметология от А до Я»	1	1	
3.	Зеленая косметика	7	3	4
	Натуральные продукты, разнообразные и эффективные соединения, созданные природой.	2	1	1
	Фрукты и ягоды в косметологии	1		1
	Косметические средства на грядках.	2	1	1
	«Бабушкины рецепты».	2	1	1
4.	Косметика из сада — огорода от А до Я.	8	4	4
	Лед на все случаи жизни.	2	1	1
	Маски. Бальзамы. Скрабы, Кремы.	2	1	1
	Приготовление в домашних условиях, масок для жирной, сухой, нормальной, проблемной кожи.			1

	Выполнение комплексной гимнастики для сохранения молодости и красоты.	2	1	1
	Лекарственные растения, их применение в фитотерапии.	2	1	1
5.	Подведение итогов	2	-	2
	Итого	34часа		

(второй год обучения)

№ п/п	Название темы	В том числе		
		Общее количество часов	Теория	Практика
2	Элементы физиологии. Сведения о коже.	2	2	
3	Особенности подросткового возраста. Проблемы кожи.	4	4	
4	Правильность выбора косметических средств.	2	2	
5	Уход за кожей лица и шеи в домашних условиях.	4	2	2
6	Уход за кожей вокруг глаз	2	2	
7	Уход за бровями и ресницами.	2	2	
8	Уход за руками.	6	4	2
9	Чистка лица в домашних условиях	4	2	2
10	Уход за волосами.	6	4	2
11	Уход за ногами.	2	2	
12	Имидж.	2	2	
13	Макияж.			
14	Коррекция формы лица с помощью косметических средств.	6	2	4
15	Солнцезащитные средства.	2	2	
16	Пирсинг, тату. Пластическая хирургия. (Обзорно)	4	4	
17	Работа с косметическими аппаратами.	18		18
18	Итоговое занятие «Мастер-класс»	4	2	2
	Всего:	72	40	32

Описание планируемых результатов
(Знания, умения, навыки)

-обучающиеся должны знать:

- основные правила по уходу за кожей лица, кожей вокруг глаз, руками, ногами, волосами;
- научиться выполнять основные процедуры по уходу за внешностью;
- добиться практических результатов в решении проблем с юношеской кожей лица, используя различные аспекты красоты и здоровья.
- приобретут навыки создания индивидуального стиля с помощью средств декоративной косметики, совершенствуя методы макияжа;
- научатся подчеркивать самое красивое во внешности и «прятать» несовершенства.
- введение в предмет;
- развитие мотивации к самосовершенствованию;
- организация условий для полезного досуга.
- правильно подбирать косметические средства.
- совершенствование навыков создания индивидуального стиля с помощью средств декоративной косметики;
- совершенствование навыков и методов макияжа;

Знания, умения, навыки

№	ЗУН	Формы оценки результатов занятий и уровня сформированности ЗУН
1.	Знания по истории косметики	Контрольные вопросы (карточки вопросники), кроссворды
2.	Основные правила по уходу за кожей лица, кожей вокруг глаз, руками, ногами, волосами.	Сюжетно-ролевая игра, тестовые задания, викторины, опрос по терминологии.
3.	Выполнение основных процедур по уходу за внешностью.	Итоговые занятия по темам, мастер-класс, наблюдения.
4.	Практические результаты в решении проблем с юношеской кожей лица, с использованием различных аспектов красоты и здоровья.	Работа с косметическими аппаратами, тестовые задания, открытые занятия.
5.	Приобретут навыки создания индивидуального стиля с помощью средств декоративной косметики, совершенствуя методы макияжа	Сюжетно-ролевая игра, мастер-класс, викторины

6.	Научатся подчеркивать самое красивое во внешности и «прятать» несовершенства	Итоговые занятия, наблюдения.
----	--	-------------------------------

Диагностика эффективности программы.

Для оценки результатов занятий и уровня сформированности знаний, используются контрольные вопросы, наблюдения в процессе дискуссий, итоговые занятия по определенной теме, открытые занятия, мастер-класс. Они проводятся в начале октября, декабре и в апреле (мае) для выявления уровня подготовленности обучающихся и прошедшие за учебный год результаты обучения. Критерием перевода обучающихся на второй год обучения являются выполнение тестовых заданий.

Содержание программы (первый год обучения)

1.Введение (2ч.)

Общее знакомство с организмом человека. Понятие о здоровье, здоровом образе жизни, культуре здоровья. Наука валеология. Беседа, рассказ педагога.

Демонстрация

1. Видеофильм «Общее знакомство с организмом человека».
2. Рисунки, иллюстрирующие организм здорового, физически и духовно развитого человека.

2.Кожа - зеркало здоровья(16 ч.)

Введение в косметологию. История косметологии. (2ч.)

Косметология – наука об искусстве делать здоровым и красивым человеческое лицо и тело. Косметика Египта. Использование косметических средств древними греками. «Косметы» Древнего Рима. Широкое распространение косметики в эпоху Возрождения. Искусство косметики Франции. Европы, России. Связь косметологии с медициной, биологией, гигиеной.

Лицо - зеркало души. (1ч.)

Тип кожи лица и её состояние. Какой водой нужно умываться. Уход за кожей лица. Кожные линии. Способы очистки лица. Мыло. Как делать пилинг. Маска для пилинга.

Практическая работа. «Определение типа кожи лица и её состояние»

Уход за кожей. (2ч.)

Нормальная, сухая, жирная кожа. Кожа смешанного типа. Некоторые дефекты кожи. Юношеские прыщи. Как от них избавиться? Веснушки. Бородавки. Как очистить кожу? Как увлажнять кожу. Как сделать маску? Для каждого лица своя маска! Косметические средства для молодежи. Самомассаж. Несколько слов о закаливании. Закаливание воздухом, солнцем и водой. Гигиена одежды. Гигиена и мода.

Викторина «Кожа - зеркало здоровья»

Лабораторные работы:

1. Изучение сальных и потовых желез кожи.
2. Изучение моющих свойств мыла.
3. Определение типов кожи на разных участках лица и тела.
4. Обнаружение температурной адаптации кожных рецепторов.

Демонстрация Видеофильм «Кожа». Практическая работа. Приготовление масок для жирной, сухой. Нормальной и проблемной кожи.

Глаза - зеркало души (1 ч.)

Как заботиться о своих глазах? Раздражение глаз. Причины раздражения глаз. Уход за бровями и ресницами. Гимнастика для глаз. Зрение и компьютер. Упражнения для расслабления глазных мышц после работы за компьютером. Очки.

Валеологический самоанализ «Какое у тебя зрение?».

Лабораторная работа « Аккомодация глаза».

Демонстрация Видеофильм « Сенсорные системы»

Нежные губы. (1ч.)

Губы – показатель общего состояния здоровья человека. Профилактический уход за губами. Вредные привычки для губ. Советы по уходу и защите губ.

Мастер – класс. «Губная помада и мастерство её нанесения».

Правила ухода за шеей. (1ч.)

Сохраним шею красивой. Плохой вид шеи – результат дурных привычек. Очистка и питание кожи шеи. Гимнастические упражнения для области овала лица против двойного подбородка.

Позаботься о руках (1 ч.)

Как ухаживать за руками? Что делать, чтобы кожа на руках не трескалась и не пересыхала? Как ухаживать за ногтями? Изменения формы, конфигурации, окраски ногтей могут многое рассказать о состоянии здоровья. *Экскурсия* в косметологический кабинет с целью знакомства с применением косметических средств для рук и правильном выполнении маникюра.

Весь мир у ваших ног. (1ч.)

Уход за ногами. Потливость ног. Плоскостопие, потертости, мозоли. Косметические процедуры для ног. Профилактика плоскостопия. Отдых для ступней. Гимнастические упражнения для ног. Гигиена обуви. Для чего нужна сменная обувь? Некоторые заболевания ног: отек, потливость, варикозное расширение вен. Ванны, педикюр. Массаж ног. Эпиляция и методы эпиляции.

Практическая работа «Выявление плоскостопия».

Оправа красоты, или о волосах (1 ч.)

Как ухаживать за волосами? Ежедневный уход. Как мыть волосы? Как ополаскивать волосы? Как сушить волосы? Сухие и жирные волосы. Выпадение волос. Изменение цвета волос: окраска и обесцвечивание. *Лабораторная работ* «Рецепторы корней волос».

Выбор косметических средств. (2ч.)

Особенности воздействия косметических средств. Ингредиенты, входящие в состав косметических средств. Кожа и биологические часы. «Красивые советы»

Практическая работа. «Индивидуальный выбор косметических средств с учетом типа и состояния кожи».

Четыре времени года и кожа(1ч.)

Практическое занятие. Состояние рекомендаций по уходу за кожей в зимнее. Осеннее, летнее и весеннее время года.

Пресс - конференция «Косметология от А до Я» .(1ч.)

Пресс- конференция. Мозговой штурм. Анкетирование. Для воспитанников, педагогов.

3. Зеленая косметика. (7 ч.)

Натуральные продукты, разнообразные и эффективные соединения, созданные природой. Лекарственные травы и косметика. Фрукты и ягоды в косметологии. Косметические средства на грядках. «Бабушкины рецепты».

Практическая работа. Приготовление очищающих и отбеливающих средств для ухода за кожей лица в домашних условиях.

4.Косметика из сада — огорода от А до Я (8ч.).

Правила приготовления травяных настоев, цветочных вод (гвоздика, роза, лаванда) для лица. С различными типами кожи. Приготовление масок, бальзамов, скрабов, кремов в домашних условиях. *Практическая работа.* Приготовление крема из лепестков роз. *Практическая работа.* Сохраним молодость и красоту. Комплексная гимнастика для придания упругости кожи лица и шеи.

Реферативная конференция «Лекарственные растения в народной и научной медицине»

17.Подведение итогов.(2ч)

**Содержание программы
(второй год обучения)**

1. Тема: «Введение в косметологию. Из истории косметики».

Содержание:

- Косметика с библейских времен;
- Косметика первобытного и древнего мира;
- Косметика Средневековья и эпохи Возрождения (18-19 в.)
- Косметика 20 века и ее разделы;
- Косметика 21 века и ее развитие

Цель: Познакомить обучающихся с историей косметики, основными направлениями современной косметологии (сохранить молодость и красоту- это вечная мечта женщин и мужчин как в древности, так и в наши дни)

2. Тема: «Элементы физиологии. Сведения о коже»

Содержание:

- Структура кожи;
- Производные кожи;
- Типы кожи;
- Линии наименьшего растяжения кожи.

Цель: С помощью сведений о коже правильно и грамотно ухаживать за кожей лица и шеи, подбирать косметические средства соответственно определенному типу кожи. Профилактика и устранение проблем, связанных с кожей лица и шеи.

3. Тема: «Особенности подросткового возраста. Проблемы кожи.»

Содержание:

- Косметические недостатки юношеского возраста;
- Сухая, жирная, комбинированная кожа (уход);
- Стрессовые пятна;
- Засоренные поры;
- Видимый сосудистый рисунок кожи;
- Пигментные пятна, веснушки;
- Землистый оттенок кожи;
- Инфильтраты на коже;
- Герпес;
- Гипертрихоз;

Цель: Научить обучающихся правильно определять и формулировать проблему, знать отличия. Профилактика проблем, связанных с кожей лица и их устранение. Приобретение необходимых навыков ухода за проблемной кожей лица.

4 Тема: «Правильность выбора косметических средств»

Содержание:

- Обзор косметики отечественных и зарубежных фирм;
- Лекарственные растения, используемые в косметике;
- Косметические препараты на основе натуральных экстрактов.

5. Тема: «Уход за кожей лица и шеи в домашних условиях»

Содержание:

- Очищение кожи лица и шеи;
- Применение масок;
- Тонизирование кожи лица и шеи;
- Увлажнение кожи лица и шеи;
- Средства для самостоятельного приготовления (для сухой, нормальной, жирной и угреватой кожи);
- Пилинг;
- Гоммаж;

Цель: Научить правильному, регулярному и комплексному уходу за кожей лица и шеи в домашних условиях. Основным правилам и характерным особенностям ухода.

6. Тема: «Уход за кожей вокруг глаз»

Содержание:

- Характеристика кожи вокруг глаз;
- Процедуры для уставших глаз;
- Средства для самостоятельного приготовления;
- Снятие макияжа с глаз;
- Проблемы кожи вокруг глаз

Цель: Дать необходимые знания и навыки по уходу за кожей вокруг глаз, уметь правильно подобрать косметические средства для кожи вокруг глаз. Решение проблем, связанных с кожей вокруг глаз.

7. Тема: «Уход за бровями и ресницами»

Содержание:

- Уход за бровями;
- Уход за ресницами;
- Покраска бровей и ресниц в домашних условиях

Цель: Сформировать навыки правильного ухода за бровями и ресницами с помощью косметических средств, подчеркивая естественную гармонию черт

8. Тема: « Уход за руками»

Содержание:

- Основные процедуры по уходу;
- Дополнительные процедуры, проводимые в домашних условиях;
- Проблемы кожи рук;
- Уход за ногтями

Цель: Научить правильному систематическому уходу за руками. Ухоженные руки- достоинство каждой женщины.

9. Тема: « Чистка лица в домашних условиях»

Содержание:

- Солевая чистка;
- Голливудская чистка;

-Гигиеническая чистка лица (обзорно)

Цель: Познакомить обучающихся с различными методами чистки лица в домашних условиях с целью улучшения структуры кожи.

10.Тема: « Уход за волосами»

Содержание:

- Общие сведения о волосах;
- Основные правила по уходу;
- Проблемы волос и профилактика;
- Рецепты по уходу за волосами

Цель: Расширить и углубить знания обучающихся по уходу за волосами, добиться практических результатов, используя различные аспекты красоты и здоровья волос

11Тема: «Уход за ногами»

Содержание:

-Основные процедуры по уходу, проводимые в домашних условиях;

-Уход за ступнями

Цель: Формирование навыков по уходу за кожей ног

12. Тема: «Имидж»

Содержание:

- Стиль в одежде;
- Язык жестов;
- Внимание к собеседнику;
- Аксессуары;
- Шарм и косметика;
- «Изюминка»

Цель: Формирование навыков создания индивидуального стиля.

13. Тема: «Макияж»

Содержание:

- Основные правила и средства макияжа;
- Макияж и его соответствие типу внешности;
- Техника выполнения макияжа

Цель: Научить подбирать наиболее подходящие цвет. Оттенки, овладеть методами нанесения средств декоративной косметики.

14. Тема: «Коррекция формы лица с помощью косметических средств»

Содержание:

- Коррекция формы носа;
- Коррекция подбородка;
- Коррекция лба;
- Коррекция формы губ;
- Коррекция формы глаз.

Цель: Привить обучающимся уверенность в себе, придать стиль облику. Обычную девушку сделать привлекательной и неповторимой, подчеркнуть самое красивое во внешности и «спрятать» несовершенства.

15. Тема: «Солнцезащитные средства».

Содержание:

- Обзор солнцезащитных средств, их назначение;
- Загар «за» и «против»;
- Искусственный загар (солярий, бронзарий, крем-загар);
- «Косметичка для пляжа».

Цель: Приобретение знаний по правильности и необходимости использования солнцезащитных средств, профилактика старения кожи.

16. Тема: « Пирсинг, Тату - «за» и «против»

Содержание:

- Историческая справка о Тату и Пирсинге;
- Методы и приемы Тату и Пирсинга

Цель: Довести до сведения обучающихся плюсы и минусы украшения тела.

17. Тема: « Работа с косметическими аппаратами»

Содержание:

- Инструкции по применению;
- Показания

Цель: Обучить навыкам применения бытовых портативных косметических аппаратов для лечения и профилактики косметических проблем.

18. Тема: «Итоговое занятие. Мастер класс.»

Содержание:

- Сюжетно-ролевая игра «Косметолог-клиент»;
- Тестирование, викторина, опрос по тематике.

Цель: Определить уровень сформированности знаний, умений, навыков обучающихся.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

1. Формы занятий (приложение №2).
2. Картотека дидактических материалов.
3. Конспекты учебных занятий
4. Программа аттестации обучающихся (положение об аттестации обучающихся объединения «Салон красоты», формы проведения аттестации), приложение №3.

5. Мониторинг. Отслеживание результатов педагогической деятельности (индивидуальные карты по сдаче теоретических основ предмета, практического усвоения материала).

6. Методические рекомендации по проведению игровых мероприятий направленных на сплочение коллектива, диагностика уровня сплоченности коллектива (приложение №4).

7. Работа над методической темой.

Список литературы:

1. Аностасова А.П. «Человек и его здоровье». – М.: Просвещение, 1997 г.

2. Анохина В.С. и др. «Эксперименты и наблюдения на уроках биологии»: Методическое пособие. – Минск: Бел.эн., 1998 г.
3. Байтон Д. Элегантные прически для длинных волос на все случаи жизни. «Эскмо», 2010
4. Бумакова И. «Большая книга домашнего парикмахера». – Ростов-на-Дону, 2010
5. Вилламо Х. «Косметическая химия».
6. Вилкова С.А. «Товароведение и экспертиза парфюмерно-косметических товаров».
7. Журнал «Cosmopolitan» за декабрь 2012 г., январь 2007 г., февраль 2010 г., март 2014г.
8. Журнал «Glamour» за январь 2012 г., февраль 2015г., март 2014г
9. Зайцева И.А. Стрижки и прически – ООО ТД «Мир книги», 2010
- 10.Ильина Т.В. «История парикмахерского искусства» - М. Высшая школа, 2009
- 11.Карпова Е. «Секреты красоты». ООО «Издательство Астрель», 2009
- 12.Мамонтов С.Г. «Основы биотехнологии»: Учебные материалы для учащихся. – М.: НИИ содержания и методов обучения, 1991 г.
- 13.Мысин А. «Прически с заколками для длинных волос», АСТ Астрель, Москва, 2009
- 14.Плотникова И.Ю. Технология парикмахерских работ. Издательский центр «Академия», 2010
- 15.Суворова Н.Н. «Человек и его здоровье». – Н. Новгород, 2012 г.
- 16.Учебное пособие будущих парикмахеров косметологов, стилистов и визажистов. Э.Алексеевой, С.Шестернеевой – М.: «Крон-Пресс», 2010

- 17.Хрипкова А.Г. и др. «Физиология человека». М.: Просвещение, 2014 г.
- 18.Н. Козлов. Как относиться к себе и людям. - «Аст - пресс», 2003. – 125 с.
19. Д. Кеннеди. Аллергия и борьба с ней. - «Ридерз дайджест», 2013. - 400с., ил.
20. С. Лорен. Женщины и красота, - «Варгиус», 2014.- 40с.,ил.
21. Миргородская С. Ароматерапия - Москва, 2013.- 290с., ил.
- 22.Мак - Гилвери. К. Массаж. - М. «Россмэн», 2002. - 360с., ил.
- 23.Меннер К.. Макияж. - «Кристина», 2014. - 286с., ил.
- 24.Маккиавелли М. Таттуаж. - «Астрель», 2003. - 90с., ил.
- 25.Черясова И.А. «Завивка и укладка в домашних условиях» - М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2009

Интернет ресурсы:

1. <http://www.fitokosmetika.net>
2. <http://www.woman.ru>
3. <http://www.nakrasilas.ru>

4. <http://nsp-school.com>

5. <http://make-ups.ru>