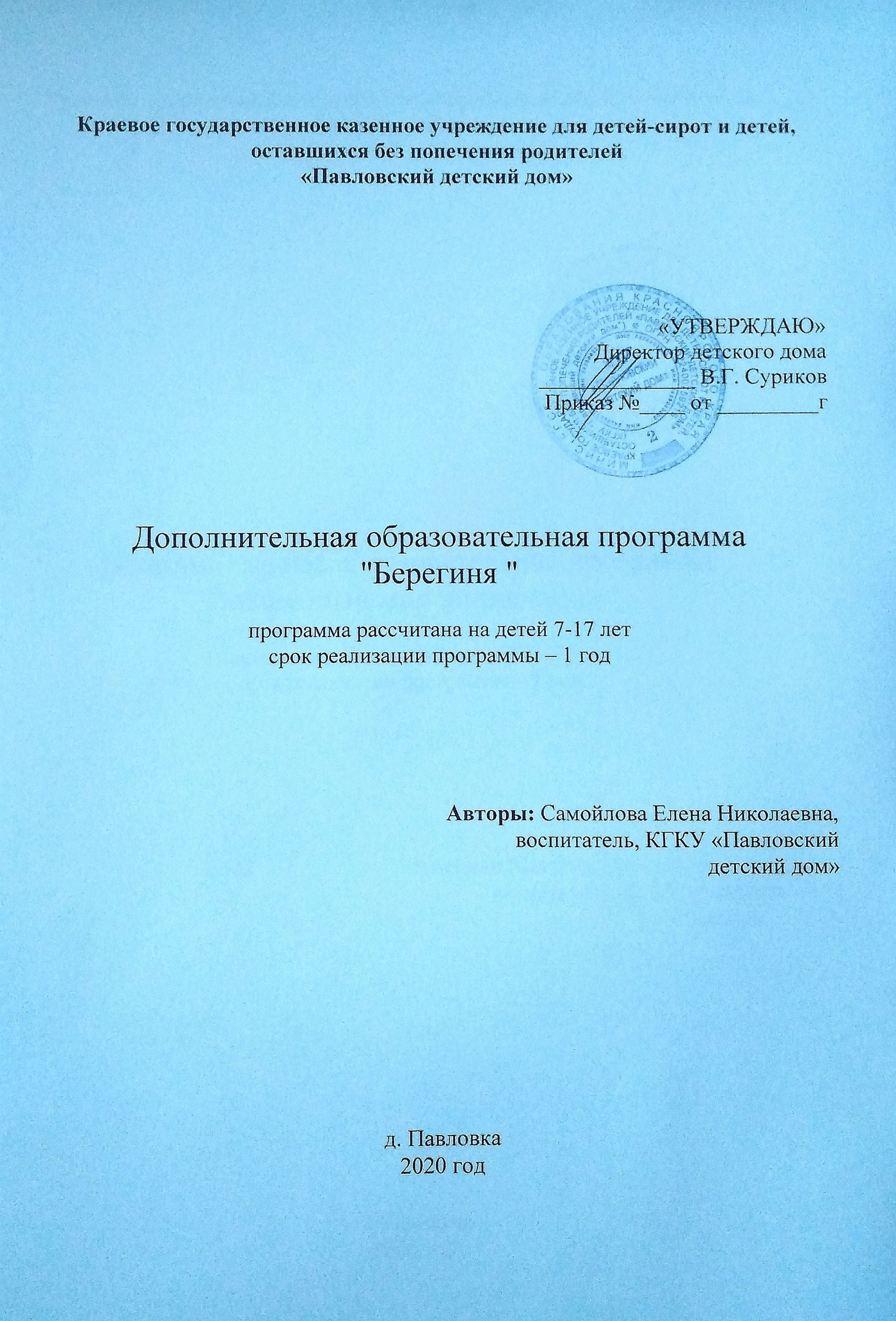
****

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа кружка «Берегиня» рассчитана на тех девушек и юношей, которые хотят стать привлекательными, найти свой неповторимый стиль и узнать немного больше о здоровом образе жизни. А также повысить свою самооценку и помочь это сделать окружающим их людям.

Программа кружка «Берегиня» составлена с учетом специфических требований современной действительности. Изучение программного материала должно способствовать формированию творческого мышления, обоснованного подхода к выбору средств декоративной косметики и парфюмерии, средств и методов по уходу за кожей, ногтями и волосами.

Программа кружка «Берегиня» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта дополнительного образования, который разработан в соответствии с положениями федеральных законов, указов Президента Российской Федерации, типового положения «Об образовательном учреждении дополнительного образования».

***Новизна*** образовательной программы «Берегиня» заключается в том, что она предполагает использование современных педагогических технологий, позволяющих активизировать мыслительные процессы обучающихся, включить их в изменившуюся социальную среду. Программа представляет систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определенной логике, направленных на формирование у детей необходимого уровня готовности следить за своей внешностью. Программа предполагает как необходимое условие для свободы творчества каждого ребенка, также и свободу в выборе средств, для самореализации. От того, как ребенок подготовлен, зависит успешность его адаптации в обществе сверстников, его учебные успехи, психическое самочувствие.

Содержание данной рабочей программы ориентировано на побуждение к активному самопознанию; на формирование у обучающихся навыков ухода за кожей, волосами и ногтями; исследование собственных познавательных ресурсов и возможностей; профессиональному самоопределению в условиях современного рынка труда.

**Программа содержит основные разделы:**

* Сам себе парикмахер – 26часов;
* Магия маникюра – 38 часов;
* Макияж и секреты красоты – 32 часа;
* Защита практической работы.

Программа «Берегиня» разработана на **96 часов**, в том числе теория 9 часов, практические занятия составляют 13 часов.

Все разделы программы содержат основные теоретические сведения, практические работы и рекомендуемые объекты труда (в обобщенном виде). Изучение материала, связанного с практическими работами, предваряется необходимым минимумом теоретических сведений. Значительное количество заданий направлено на практическую деятельность.

Итоги курса проводятся после выполнения работы на тему, выбранную из перечня практических работ.

Основной **целью** курса является получение необходимой информации о технологиях изготовления причесок, нанесения маникюра, формирование у слушателей базовых навыков ухода за волосами, руками и ногтями, телом, активное применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни, а также при выборе будущей профессии.

**Цель программы:** предоставить возможность для ознакомления детей с профессиями сферы обслуживания, лучше ориентироваться в парфюмерно - косметической продукции, понять, какие из них необходимы для определенного типа волос, ногтей и кожи, и какие противопоказаны.

**Задачи.**

**Обучающие:**

-познакомить учащихся с историей искусства ухода за волосами, кожей рук, лица и тела; ногтями;

- приобретение знаний о строении ногтей, проблемах кожи, инструментах для маникюра, разновидностях маникюра;

- приобщить к основам косметологии, научить пользоваться косметическими средствами;

-овладеть знаниями и навыками по уходу за волосами, ногтями, кожей рук, ног, головы и тела;

- познакомить с основами профессии парикмахера, стилиста, косметолога, мастера маникюра.

- научить художественно оформлять ногти.

**Развивающие:**

- развивать умение выполнять разнообразные формы работы по уходу за своей внешностью, вносить элемент творчества в свою работу;

- развивать эстетический вкус;

-уметь применять полученные знания в быту.

**Воспитательные:**

- воспитывать у детей добросовестное, сознательное, ответственное отношение к выполнению задания;

- формировать нравственно-отзывчивое отношение к окружающей деятельности;

- сформировать у слушателей готовность к саморазвитию и непрерывному образованию.

**Личностная ориентация** на данной ступени образования выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность обучающихся понимать причины и логику развития технологических процессов открывает для осмысленного восприятия всего разнообразия социокультурных систем, существующих в современном мире.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** внимание уделено способности обучающихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения.

**Педагогическая целесообразность.**

Образовательная программа «Берегиня» педагогически целесообразна. При ее реализации воспитанники получают возможность раскрыть свои способности, она способствует привитию навыков профессиональной деятельности: исследовательской, поисковой, творческой, формированию гражданского сознания, толерантного отношения к людям, и определить направления своей деятельности в будущем. Она обеспечивает формирование ценностных установок, ориентирует на развитие потенциальных возможностей ребенка, организует и сочетает в единой смысловой последовательности продуктивные виды деятельности, в том числе в сотрудничестве со сверстниками и взрослыми.

**Отличительные особенности программы.**

Программа « Берегиня» представляет собой систему подготовки, основой которой является интегрированные занятия, объединяющие все основные направления ухода за своей внешностью, развивающие необходимые качества, навыки, стимулирующие познавательные интересы к профессиям сферы обслуживания.

Важнейшей составляющей педагогического процесса является личностно-ориентированный подход, развитие индивидуальных качеств личности.

**Основные принципы построения программы:**

- общее развитие детей с учётом индивидуальных возможностей и способностей;

- развитие творческой деятельности;

- развитие личностных компетенций; поддержка и сохранение здоровья;

-формирование духовно-нравственных установок и ориентаций;

- развитие устойчивой психологической адаптации к новым условиям образования;

- сотворчество обучающих, обучающихся и родителей.

**Программа базируется на следующих принципах:**

- общего развития ребенка на основе его индивидуальных возможностей и способностей;

- развития творческих способностей у детей;

- развития личностных компетенций ребенка как субъекта творческой деятельности, как активного субъекта познания;

- развития и укрепления здоровья личности;

- развития духовно-нравственных убеждений личности;

- развития устойчивой психологической адаптации к новым условиям образования.

- единство развития, обучения и воспитания;

- учет возрастных и индивидуальных особенностей и возможностей детей;

- уважение к личности ребенка, к процессу и результатам его деятельности в сочетании с разумной требовательностью;

- комплексный подход при разработке занятий,

- вариативность содержания и форм проведения занятий;

- систематичность и последовательность занятий;

- наглядность.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Программа «Берегиня» предназначена для детей 10 – 16 лет. Это обусловлено особым вниманием, которое в этом возрасте дети уделяют своей внешности и психологической готовность к восприятию данного материала. Предполагаемый состав групп - разновозрастной. При наборе детей необходимо учитывать уровень интересов и мотивации к данной предметной области.

**Сроки реализации программы. Формы и режим занятий.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 2 часа – 96 часов в год, количество детей в группе – 10 - 15 человек. Обучение групповое и индивидуальное.

**Предполагаемые результаты обучения:**

*К концу обучения учащиеся должны*

*знать:*

- историю искусства, ухода за волосами, руками, ногтями;

- анатомо-физиологические сведения (строение волос, ногтей, кожи);

- заболевания, проблемы волос и ногтей;

- разнообразие инструментария, приспособлений по уходу за волосами и руками;

- методы и приемы ухода за волосами, руками и ногтями;

- технологию плетения косичек, различных причесок на основе косичек;

-познакомится с работой мастера маникюра;

- правила хранения косметических средств;

-строение, функции и типы кожи;

- этапы ухода за кожей;

-секреты праздничного макияжа;

-о вреде курения и алкоголя коже лица;

-разнообразие инструментария, приспособлений по уходу за волосами, кожей тела, лица, рук и ног;

-вопросы техники безопасности в работе с инструментами и приспособлениями по уходу за волосами, кожей тела, лица, рук и ног.

***уметь:***

- использовать опыт прошлых поколений по уходу за своей внешностью;

- ухаживать за волосами, руками и ногтями;

-своевременно распознавать заболевания, дефекты, проблемы волос и ногтей, устранять их с помощью лечения, делать массаж.

- опиливать ногти рук и ног в соответствии с формой;

- художественно оформлять ногти;

- правильно расчесывать волосы, плести несложные косички; делать простейшие прически, укладки;

- творчески подходить к выполнению работы;

- грамотно применять средства для обработки волос;

-определять тип кожи;

-подбирать косметические средства для своего типа кожи;

-определять аллергические реакции на косметические средства;

-применять лекарственные растения в косметических целях;

-ухаживать за кожей лица, тела, рук и ног;

-подбирать косметические средства для своего типа волос;

-плести разнообразные косички любой сложности, делать причёски и укладки;

-пользоваться разнообразными инструментами и приспособлениями по уходу за волосами, ногтями и кожей;

-художественно оформлять ногти правой и левой рукой.

**Формы подведения итогов.**

-беседа;

-работа по карточкам;

-тестирование;

-демонстрация моделей;

-участие в конкурсах;

-открытые занятия;

-творческий проект;

-зачётные работы.

**Контроль освоения программы:**

**В течение учебного года применяются следующие виды контроля:**

- вводный, организуемый перед началом работы сентябрь

( в виде беседы, опроса, индивидуальных консультаций);

- текущий, проводимый в ходе учебного процесса

( в виде тестирования, опроса, практической работы и.т.д.);

- итоговый, проводимый после завершения всей программы.

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Темы. Виды работ** | **Всего** | **Теория** | **Практика** | **Дата проведения** |
| 1 | **Сам себе парикмахер** | Вводное занятие. Охрана труда. Правила Т.Б. Содержание программы. Перспективы деятельности объединения. | 2 | 2 | - |  |
| 2 | Исторический обзор парикмахерского искусства | 2 | 1 | 1 |  |
| 3 | Строение волос. Заболевания волос и уход за ними | 2 | 1 | 1 |  |
| 4 | Маски для волос в домашних условиях | 2 | 1 | 1 |  |
| 5 | Всё о косах, косичках | 2 | 1 | 1 |  |
| 6 | Плетение простых косичек | 2 | 1 | 1 |  |
| 7 | Плетение сложных косичек | 2 | 1 | 1 |  |
| 8 | Плетение из шести прядей | 2 | 1 | 1 |  |
| 9 | Плетение из двенадцати прядей | 2 | 1 | 1 |  |
| 10 | Кружево из косы | 2 | 1 | 1 |  |
| 11 | Стильные косы и косички | 2 | 1 | 1 |  |
| 12 | Причёски для особых случаев. | 2 | 1 | 1 |  |
| 13 | Итоговое занятие. Конкурс причесок из косичек | 2 | - | 2 |  |
| 14 | **Магия маникюра** | История маникюра. Из истории ухода за руками, ногами, ногтями. | 2 | 2 | - |  |
| 15 | Набор инструментов для маникюрных работ и правила их эксплуатации | 2 | 1 | 1 |  |
| 16 | Анатомо-физиологические сведения. Характеристика, строение, форма ногтей. | 2 | 1 | 1 |  |
| 17 | Заболевания и дефекты ногтей. | 2 | 1 | 1 |  |
| 18 | Гигиенический уход за руками. Средства по уходу за руками | 2 | 1 | 1 |  |
| 19 | Ремонт сломанных ногтей | 2 | 1 | 1 |  |
| 20 | Гигиенический маникюр. Лечебный маникюр | 2 | 1 | 1 |  |
| 21 | Маски для укрепления ногтей | 2 | 1 | 1 |  |
| 22 | Декоративный маникюр | 2 | 1 | 1 |  |
| 23 | Маникюр градиент. | 2 | 1 | 1 |  |
| 24 | . Европейский маникюр | 2 | 1 | 1 |  |
| 25 | Французский маникюр. | 2 | 1 | 1 |  |
| 26 | Использование стразов, наклеек,фольги.. | 2 | 1 | 1 |  |
| 27 | Газетный маникюр | 2 | 1 | 1 |  |
| 28 | Маникюр «Мраморный» | 2 | 1 | 1 |  |
| 29 | Маникюр «Домино» | 2 | 1 | 1 |  |
| 30 | Маникюр «Капли дождя» | 2 | 1 | 1 |  |
| 31 | Маникюр «Радуга» | 2 | 1 | 1 |  |
| 32 | Итоговое занятие. Конкурс оформления ногтей. | 2 | - | 2 |  |
| 33 | **Макияж и секреты красоты** | История косметики | 2 | 1 | 1 |  |
| 34 | Уход за кожей лица в домашних условиях. Рекомендации по уходу с использованием различных вариантов косметических средств | 2 | 1 | 1 |  |
| 35 | Уход за кожей вокруг глаз | 2 | 1 | 1 |  |
| 36 | Уход за телом. Основные рекомендации | 2 | 1 | 1 |  |
| 37 | Летний цветовой тип: одежда, волосы, макияж. Характеристика летних цветовых подтипов | 2 | 1 | 1 |  |
| 38 | Весенний цветовой тип: одежда, волосы, макияж | 2 | 1 | 1 |  |
| 39 | Осенний цветовой тип: одежда, волосы, макияж | 2 | 1 | 1 |  |
| 40 | Зимний цветовой тип: одежда, волосы, макияж | 2 | 1 | 1 |  |
| 41 | Формы лица и их коррекция с помощью макияжа | 2 | 1 | 1 |  |
| 42 | Формы бровей. Уход за ресницами и бровями | 2 | 1 | 1 |  |
| 43 | Отдельные элементы лица: губы, нос, уши, лоб, скулы. Их характеристика и особенности коррекции | 2 | 1 | 1 |  |
| 44 | Принципы смешения цветов — основа искусства макияжа | 2 | 1 | 1 |  |
| 45 | Современные средства украшения лица | 2 | 1 | 1 |  |
| 46 | История массажа. Виды массажа | 2 | 1 | 1 |  |
| 47 | Использование эфирный масел в домашних условиях | 2 | 1 | 1 |  |
| 48 |  | Итоговое занятие Проведение конкурса « Салон красоты» | 2 | - | 2 |  |
| **Итого** | | | **96** | **47** | **49** |  |

**Содержание программы «Берегиня»:**

1. **Раздел программы: «Сам себе парикмахер» - 26 часов.**

**Теория:** Охрана труда, правила техники безопасности, пожарной безопасности.

Парикмахерское искусство в Древней Греции, в Древнем Риме; в период средневековья ( V- X1Vв.в.; в период Возрождения (X1V-XV1в.в.; в период барокко ( сер. XV11-XV111в.в.); в период рококо ( перв. пол.XV111 в.в.); в период классицизма ( XV111-X1X в.) в период ампир и бадермейер.

Строение волос.

Заболевания волос и уход за ними, здоровые волосы - здоровое питание.

Типы волос и уход за ними.

Принадлежности для ухода за волосами. Шампуни, бальзамы, расчёски, щётки. Уход за щётками и расчёсками.

Средства для укрепления волос. Маски для волос. Травяные настои и ополаскиватели.

Сушка, укладка и завивка волос. Фен. Правила сушки и укладки волос феном.

Завивка волос на обычных бигуди.

Косметические средства для укладки волос.

Выбор прически в соответствии с формой лица.

Аксессуары для украшения волос.

**Практика:** Плетение простых и сложных косичек, косичек из шести прядей, косичек из двенадцати прядей, кружево из косы.

Освоение техники выполнения молодёжных причёсок. Выполнение причёсок из сложных косичек: («Корзиночка», «Бабочка», косички в стиле хиппи. Пучок из французских кос.)

Причёски на основе хвоста.

Причёски из скрученных 2 прядей.

Прически из одной скрученной пряди.

Причёски из комбинированных косичек.

Косы и разноцветные косички.

Причёски для особых случаев. Причёски для выпускного бала. Способы оформления причёсок различными аксессуарами.

**Итоговое занятие.** Конкурс причесок из косичек.

1. **Раздел программы: «Магия маникюра» – 38 часов.**

**Теория:** Из истории искусства ухода за руками, ногами и ногтями в древнем Египте, в древней Греции, во Франции, Китае, Америке и России. История маникюра.

Профессиограмма профессии мастер по маникюру. Особенности профессии мастера по маникюру. Знания и навыки. Специфика работы.

Питание и ногти.Ломкость ногтей. Сломавшийся ноготь. Заусеницы. Слоящиеся ногти. Изменение цвета ногтей. Экзема. Постоянно окрашенные ногти. Изменение состояния ногтевой пластины. Ладони влажные и холодные. Пересушенная кожа рук. Морщины на руках. Грибковые поражения (онихомикозы).Обыкновенные бородавки.

Разнообразие инструментов, приспособлений по уходу за руками и ногами.

Предохранение рук от неблагоприятных воздействий, уход за ними. Промышленные и народные средства для ухода за руками, инструменты и приспособления для оформления ногтей.

Из истории лака для ногтей, характеристика лака, виды, подбор цвета для оформления ногтей. Методы и приемы нанесения рисунков на ногти.

Правила санитарии и гигиены Помещение, мебель, оборудование, инструменты и материалы для работы по уходу руками и ногтями. Санитарно-гигиенические сведения

Инструменты мастера по маникюру и правила их выбора: щипцы-кусачки ногтевые, кусачки заусеничные. Различные методы захвата инструментов. Пилочки  различной абразивности. Назначение, выбор пилок. Палочки для приподнимания и отодвигания кутикулы, триммер. Ножницы  прямые и изогнутые. Кисточки. Назначение  и правила пользования инструментом. Способы чистки и дезинфекции.

Приспособления, применяемые мастером по маникюру: ванночка для рук, шпатели, щеточка. Их назначение, применение, способы дезинфекции.

Материалы: ватные диски, ватные палочки. Санитарные требования к выполнению маникюра.

Инструктаж по технике безопасности при работе.

**Практика:** Операции выполнения не обрезного маникюра. Соответствие маникюра моде. Подбор и правильное нанесение лака для ногтей.

Отработка методов и приемов нанесения рисунков на ногти с помощью разноцветных лаков. Украшение ногтей с помощью стразов, наклеек, фольги, нитей, цветным песком бросовым и природным материалом.

Детский маникюр. Обработка рук антисептиком. Выравнивание отросшей части ногтя. Шлифовка, полировка. Обработка кутикулы кремом или бальзамом. Нанесение рисунков лаком.

Освоение технологической последовательности декоративного покрытия ногтей лаком.

Методы дизайна: «мокрое письмо», «живопись», с использованием трафаретов и др. Освоение техники выполнения декоративного покрытия ногтей лаком. Применение различных форм кистей при покрытии ногтей лаком.

Использование живописных приемов для достижения эффекта объемности при выполнении декоративного покрытия ногтей лаком.

Маникюр-градиент. Использование нескольких цветов и оттенков лака в целях корректирования формы ногтей. Подбор цветовой гаммы. Освоение правил составления комбинированных цветов лака.

**Итоговое занятие.** Конкурс оформления ногтей: «Я самая – самая…».

1. **Раздел программы: «Макияж и секреты красоты» – 32 часа.**

**Теория:** Формула жизни – красота – здоровье - успех. Актуальные вопросы косметологии.

Ароматерапия и уход за телом. Аппаратная косметология и оборудование.

Косметологические процедуры. Контурная пластика. Мезотерапия. Пилинг. Пластическая хирургия. (просмотр видео презентаций , фильмов).

Уход за кожей разного типа. Уход за проблемной кожей лица.

Способы нанесения масок. Изготовление масок для сухой, жирной кожи лица.

Уход за кожей рук и ног. Виды косметики.

История массажа. Виды массажа.

История возникновения декоративной косметики. Основные требования к декоративной косметике. Ведущие косметические фирмы.

Кожа и мороз, кожа и солнце. Глаза – зеркало души, кожа - зеркало здоровья. Косметические процедуры.

Цветовые типы внешности. Определение цветового типа внешности. Макияж, разновидности макияжа. Одежда, аксессуары, соответствующие цветовому типу.

**Практика:** Тональные средства, приёмы тонирования. Инструменты для нанесения макияжа.

Дневной макияж.

Вечерний макияж.

Макияж для тех, кто носит очки.

Демакияж, средства демакияжа.

Тонирование лица. Нанесение кремов.

Приготовление ароматических композиций.

Приготовление и нанесение лечебных масок.

Выполнение основных видов массажа.

Применение лекарственных растений в косметологии.

Маски из лекарственных растений.

Ароматерапия, классификация ароматов. Правила сбора, сушка и хранение лекарственных растений.

**Итоговое занятие:**  Проведение конкурса « Салон красоты».

**Методические рекомендации.**

Построение занятий программы «Берегиня» заключается в том, что теоретические вопросы по каждой теме предшествуют практическим занятиям. Для успешного усвоения материала применяются следующие методы: беседа, рассказ, проблемно - поисковый метод. Данные методы подкрепляются использованием наглядных пособий. Компьютерные диски по плетению косичек; видеороликов по технологии плетения и украшение косичек, подбору причесок; наглядно-раздаточного материала по темам: «Инструменты и приспособления», «Из истории парикмахерского искусства»

Для успешного усвоения материала особое внимание уделяется темам по плетению сложных косичек.

В связи с тем, что обучающиеся испытывают трудности, при преступлении к практическим занятиям, чаще всего из-за боязни « испортить клиента». И тут приходится этап за этапом контролировать, а иногда и, держа их за руки, самому педагогу плести сложную косичку, делать из косички прическу, пока девочки не приобретут уверенность и достаточные навыки. В целом же материал усваивается полностью и достаточно быстро.

Первичная диагностика в начале учебного года позволяет выявить уровень подготовленности детей к изучению программы объединения, правильно спланировать индивидуальную работу с обучающимися. Результаты диагностики служат основанием для внесения корректив в содержание программы.

При работе с детьми ведется отслеживание и анализ их особенностей, и индивидуальный учет разницы в возрасте. Осуществляется дифференцированный подход на основе применения технологии дифференцированного обучения. Учебный процесс в группе может проходить по заданиям с повышенной сложностью, с обязательным вниманием к обучающимся , испытывающим трудности, при этом может осуществляться деление на группы для выполнения различных заданий.

Предусмотрено проведение открытых занятий в виде ролевых игр по закреплению знаний, умений и навыков. Практикуется проведение занятий в нетрадиционной форме: демонстрация моделей, конкурсов, дней открытых дверей.

При проведении массовых мероприятий конкурсных программ дети закрепляют свои знания, создавая прически для обучающихся других объединений. По завершению освоения программы проводится итоговая аттестация, формами которой могут быть: зачет, защита проекта, собеседование, конкурсная программа.

Выполнение практических работ могут быть связано с всевозможными расчёсками, шпильками, зубочистками, иголочками, пилочками, ножницами, поэтому на каждом практическом занятии учебного года постоянно обращается внимание на технику безопасности труда и проведение инструктажа по ТБ.

Учебный материал составлен так, чтобы он хорошо усваивался обучающимися;

постепенно усложняются и расширяются практическая и теоретическая части.

Для получения наилучшего результата используются все виды и методы обучения:

- словесный;

- наглядный;

- практический;

- пояснительно - иллюстративный;

- поисковый.

**Методы стимуляции активности детей**

- чередование видов деятельности;

- просмотр видеофильмов, презентаций;

- поощрение и похвала;

- образцы художественного оформления причесок, накладок на ногти;

- отбор и участие в конкурсах.

В процессе обучения в объединении «Берегиня» идет и процесс воспитания детей с помощью методов воспитания:

- воспитание словом;

- воспитание делом;

- воспитание общением.

Методы развития - развивающая практическая деятельность.

**Условия реализации программы.**

- светлый кабинет;

- инструкция по ТБ;

- книги, журналы по парикмахерскому искусству, искусству маникюра, косметологии;

-видеофильмы, презентации, слайды, иллюстрации, таблицы с последовательностью плетения косичек, фото причёсок, ногтей, макияжа;

- столы и стулья;

- зеркала на стенах;

- различные расчески;

- шпильки, заколки, зажимы;

- распылители воды;

- маникюрные наборы;

- салфетки, вата, перекись водорода, бинт ( аптечка).

**Список литературы:**

Бадалова Г.В. «1001секрет косметолога» Ростов-на- Дону 2002г.

Болховитиков В.Н., Колтовой Б.И. Лаговский И.К. «Твое свободное время».

Волчик Н.м. «Современная энциклопедия для девочек». М.2009г.

ГордиенкоЕ.И. «Маникюр». М 2010г.

Е.Голубева, М.Николаева «Большая книга домашнего парикмахера»2009г.

Дубровин И. «Секреты красивых рук», М 2011г.

Колосова СИ. «Уход за волосами». 2009г.

Игнатенко С.Н. «Ногтевой дизайн». М. 2012 г.

Колосова СИ. «Уход за волосами». 2015г.

Киященко Н. «Сущность прекрасного» 2000 г.

Кириченко Е.»Дизайн ногтей».М.2017г.

Кулешова О.Н., О.Б. Читаева, Т.Н.Бутко «Основы дизайна прически»