

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦДО
И.В. Мاستрюкова
«___» _____ 20__ г.

«Коса – девичья краса»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАЗНОУРОВНЕВАЯ ПРОГРАММА

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 10-18 ЛЕТ

РАЗРАБОТЧИКИ ПРОГРАММЫ:

Климакова Ольга Ивановна,
Заместитель директора по УВР
МБУ ДО ЦДО;

Куркова Дарья Алексеевна,
педагог дополнительного
образования МБУ ДО ЦДО

Оглавление

Пояснительная записка	3
Цель и задачи, содержание программы	5
Планируемые результаты	9
Календарный учебный график	10
Условия реализации программы	12
Литература	15
Приложение	16

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Коса – девичья краса» создана для реализации в детских творческих объединениях учреждений дополнительного образования.

Изучение социального заказа показало, что подростки проявляют интерес к образовательным программам в области парикмахерского искусства. Наиболее востребованы программы объединений, где процесс обучения строится в очно-заочной форме, с использованием дистанционных образовательных технологий.

Программа имеет **социально-педагогическую направленность.**

Отличительные особенности программы

В настоящее время в регионе не существует программ, удовлетворяющих интересы детей в области парикмахерского искусства. Программа является первым опытом очно-заочного обучения в этом направлении. Многие дети по объективным причинам не могут получить желаемых знаний в этой области. Программа «Коса – девичья краса», используя дистанционное обучение, должна восполнить этот пробел. Программа предусматривает сочетание дистанционных теоретических и очных практических занятий. Практические занятия проводятся преимущественно в дни школьных каникул в форме «интенсивов».

Количество часов, отведённых на курс, является примерным и может изменяться при составлении учебного плана объединения, отдельных групп и индивидуального учебного плана в зависимости от потребностей и подготовленности обучающихся.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.

В настоящее время среди девочек-подростков особой популярностью пользуются причёски с косами. В возрасте 10-12 лет многие дети осознанно начинают интересоваться своей внешностью, решаются на первые эксперименты у зеркала. Программа призвана помочь подростку не только

получить необходимые знания, но и научиться их применять на практике.

Группы учащихся разновозрастные. В творческое объединение принимаются дети с 10 до 18 лет. Разница в возрасте и уровне подготовки компенсируется благодаря дифференцированному подходу. Группы формируются на основе принципа разноуровневости. Параллельно могут заниматься обучающиеся, освоившие образовательную программу и продолжающие активное изучение на более высоком уровне, и дети, которым требуется дополнительная подготовка.

Дети с ОВЗ могут обучаться по программе через систему дистанционного обучения и (или) тьюторов. Роль тьютора могут исполнять родители учащихся (после их обучения по программе).

Уровень программы: базовый. Срок реализации - **1 год (144 часа)**. Возраст обучающихся **10-18 лет**. Могут быть предусмотрены индивидуальные занятия для детей, наиболее заинтересованных и желающих углубить свои знания. После окончания освоения программы дети могут продолжить обучение на индивидуальном маршруте.

Режим занятий

Программа обучения предусматривает:

- Теоретические заочные дистанционные занятия (еженедельно);
- Практические занятия по косоплетению (проводятся в дни школьных каникул в форме «интенсивов»);
- Конкурсы причесок, представление творческой работы, защиты проектов (1 раз в полугодие);
- Консультационные заочные занятия (1 раз в неделю);
- Самостоятельные практические занятия с последующим контролем педагогов (еженедельно);
- Информационное общение «ВКонтакте».

Очные лекционные и практические занятия, конкурсы проводятся в дни школьных каникул в интенсивном режиме. Для детей, успешно

справляющихся с учебной нагрузкой, возможно установления ускоренного режима освоения программы.

Цель программы – реализация интересов детей в области парикмахерского искусства.

Задачи:

- Формирование знаний в области гигиены и ухода за волосами;
- Освоение базовых знаний, умений и навыков косоплетения;
- Формирование у учащихся интереса к профессии парикмахера.

Учебно-тематический план

№ п/ п	Название темы	всего часов	в том числе		из них		
			теорет ич.	практи ч.	очные	дистан ционн ые	самост оятель ные
1.	Введение. Краткий курс истории парикмахерского искусства.	2	2		-	2	
2.	Инструменты и приспособления. Техника безопасности. Рабочее место парикмахера.	2	2	-	-	2	-
3.	Анатомия кожи и волос.	1	1	-	-	1	-
4.	Уход за волосами. Моющие средства. Массаж головы	3	2	1	1	2	-
5.	Разновидность кос.	2	2	-	-	2	-
6.	Технология выполнения кос из 2 прядей	9	1	8	4	5	-
7.	Технология выполнения кос из 2 жгутов.	9	1	8	4	5	-
8.	Технология выполнения косы	9	1	8	4	5	-

	«рыбий хвост».						
9.	Технология выполнения кос из 3 прядей. Обычная коса.	4	1	3	2	2	-
10	Технология выполнения кос из 3 прядей типа «Колосок».	9	1	8	4	5	-
11	Технология выполнения кос из 3 прядей. Французская коса.	9	1	8	4	5	-
12	Технология выполнения кос из 3 прядей. Французская коса перевернутая.	9	1	8	4	5	-
13	Технология выполнения кос из 4 прядей.	9	1	8	4	5	-
14	Технология выполнения кос из 5 прядей.	9	1	8	4	5	-
15	Прически с использованием кос.	2	2	-	-	2	-
16	Технология выполнений причесок с использованием кос.	20	-	20	8	12	-
17	Конкурсы парикмахерского искусства	2	2	-	-	2	-
18	Проектная деятельность	32	4	28	8	4	20
19	Итоговое занятие	2	2	-	-	2	-
	Всего	144	28	116	51	73	20

Краткое содержание:

1. Введение. Краткий курс истории парикмахерского искусства.

Две теории происхождения кос (Северная Африка и шумерская цивилизация). Дата изобретения кос – примерно 3500 г. до н.э.

Модели и прически как признак родовой принадлежности человека, его возраста, семейного положения, финансового состояния, власти и религии.

Плетение кос как социальное искусство.

Косы в Древней Руси. Девичья коса с «косником» («накосником»). Надвисочные косы замужних женщин. Обряд прощания с девичьей свободой. Причёска замужней женщины в виде короны с повойником.

2. Инструменты, приспособления, техника безопасности, рабочее место парикмахера.

Небольшая круглая щетка (Small Round Brush); Большая круглая щетка (Large Round Brush); Круглая (цилиндрическая) щетка на керамической основе, а также подкручивает кончики; Полукруглая расческа, или девятирядка имеет 7 или 9 рядов с толстыми зубчиками; Продуваемая щетка или термобрашинг (Vent Brush); Стайлер Термобрашинг-фен (Blow Drying Hair Brush); Расческа с хвостиком (Rattail Comb); Расческа для начеса (Teasing Brush).

Приспособления: заколка-петля, валик для пучка, резинки, шпильки, невидимки, ленты, аксессуары.

Электрооборудование: стерилизатор, фен, стайлер, утюжок, щипцы.

Техника безопасности при работе с колюще-режущими предметами и электроприборами.

Организация рабочего места.

3. Анатомия кожи и волос

Строение кожи: эпидермис, дерма, гиподерма. Защитная функция кожи.

Строение волоса: корень (фолликул) и стержень. Стадии роста волос.

4. Основы ухода за волосами. Моющие средства. Массаж головы.

Мытье, расчесывание, сушка. Средства для ухода за волосами. Лечение волос. Оздоровительное действие массажа. Технология проведения массажа.

5. Разновидность кос.

Виды кос. Классификация по видам плетения. Французская коса. Голландская коса. Рыбий хвост. Деревенская рыбка. Колосок. Водопад. Фантазия. Сеточка. Решетка. Корзинка.

6. Технология выполнения кос из 2 прядей

Практическое освоение технологии выполнения кос. (Приложение 11)

7. Технология выполнения кос из 2 жгутов.

Практическое освоение технологии выполнения кос. (Приложение 1.)

8. Технология выполнения косы «рыбий хвост».

Практическое освоение технологии выполнения кос. (Приложение 2)

9. Технология выполнения кос из 3 прядей. Обычная коса.

Практическое освоение технологии выполнения кос. (Приложение 3)

10. Технология выполнения кос из 3 прядей типа «Колосок».

Практическое освоение технологии выполнения кос. (Приложение 6)

11. Технология выполнения кос из 3 прядей. Французская коса.

Практическое освоение технологии выполнения кос. (Приложение 5)

12. Технология выполнения кос из 3 прядей. Французская коса перевернутая.

Практическое освоение технологии выполнения кос. (Приложение 4)

13. Технология выполнения кос из 4 прядей.

Практическое освоение технологии выполнения кос. (Приложение 7)

14. Технология выполнения кос из 5 прядей.

Практическое освоение технологии выполнения кос. (Приложение 8)

15. Прически с использованием кос.

Понятие стиля и моды в искусстве прически. Классификация причесок по различным признакам: целевому назначению (бытовые и зрелищные прически), половозрастной принадлежности (мужские, женские и детские прически), способу выполнения, длине волос.

16. Технология выполнений причесок с использованием кос.

Освоение технологии выполнения различных причесок с использованием кос. (Повседневные прически. Праздничные прически. Прически для строгого дресс-кода. Романтические прически. Вечерние прически.) (Приложение 9, Приложение 10).

17. Конкурсы парикмахерского искусства

История парикмахерских конкурсов. Мировые фестивали-конкурсы. Конкурсы от производителей косметики.

18. Проектная деятельность

Проект в парикмахерском искусстве. Работа над проектом. Портфолио. Создание и оформление портфолио.

19. Итоговое занятие

Защита проектов.

Прогнозируемые результаты:

по итогам обучения обучающийся должен знать:

- Историю происхождения и развития косоплетения;
- Технику безопасности при работе с колюще-режущими предметами и электрооборудованием;
- Анатомию кожи и волос;
- Виды и средства ухода за волосами;
- Разновидность кос;
- Методику подбора информации, создание портфеля парикмахера;

должен уметь:

- Выполнять плетение различных видов кос из 2,3,4,5 прядей;
- Выполнять прически с использованием кос;

- Создавать портфолио парикмахера.

Творческий рост связан с личностным развитием юного парикмахера:

- развитие интеллектуальных способностей;
- навыки анализа, синтеза, сравнения, обобщения;
- расширение кругозора;
- самодисциплина;
- навыки самостоятельного планирования работы;
- неординарный подход к решению практических задач;

Календарный учебный график

№ п/п	Название темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1.	Введение. Краткий курс истории парикмахерского искусства.	x									
2.	Инструменты и приспособления. Техника безопасности. Рабочее место парикмахера.	x									
3.	Анатомия кожи и волос.	x									
4.	Уход за волосами. Моющие средства. Массаж головы	x									
5.	Разновидность кос.		x								
6.	Технология выполнения кос из 2 прядей.		x								

7.	Технология выполнения кос из 2 жгутов.		x	x						
8.	Технология выполнения косы «рыбий хвост».			x	x					
9.	Технология выполнения кос из 3 прядей. Обычная коса.			x	x					
10	Технология выполнения кос из 3 прядей типа «Колосок».			x	x					
11	Технология выполнения кос из 3 прядей. Французская коса.					x	x			
12	Технология выполнения кос из 3 прядей. Французская коса перевернутая.					x	x			
13	Технология выполнения кос из 4 прядей.					x	x			
14	Технология выполнения кос из 5 прядей.					x	x			
15	Прически с использованием кос.							x		
16	Технология выполнений причесок с использованием кос.							x		
17	Конкурсы парикмахерского искусства								x	
18	Проектная деятельность					x		x	x	x
19	Итоговое занятие									x

Условия реализации программы

Материальное обеспечение:

- учебный кабинет (мастерская) для очных занятий с детьми;
- ПК с выходом в интернет;
- болванки с длинными волосами на штативе для практических занятий (10-12 шт);
- наборы расчесок (10-12 шт);
- шпильки, невидимки;
- резинки для волос;
- шампунь, кондиционер, лак для волос;
- фен (5 шт);
- книги по истории парикмахерского искусства;
- журналы с моделями модных причесок;
- дидактический материал, технологические карты;
- памятки.

Кадровое обеспечение:

- Педагог дополнительного образования, обладающий предметными знаниями в области парикмахерского искусства, знающий специфику ДО;
- Системный администратор (обеспечение технических возможностей дистанционного обучения).

Система отслеживания и оценивания результатов

Результативность отслеживается по следующим показателям:

- диагностика результативности обучения по программе (промежуточная (1 раз в полугодие), итоговая);
- анализ портфолио обучающихся;
- результативность участия учащихся в конкурсах, фестивалях.

Формы подведения итогов:

- защита проектов;
- участие в конкурсах-фестивалях парикмахерского искусства;

Аттестация: учащимся, успешно освоившим образовательную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются Сертификаты.

Методические материалы:

Образовательный процесс предполагает использование следующих методов обучения:

- словесный (используется во время очных занятий и вебинаров, конференц-связи);
- наглядно-практический (используется во время очных практических занятий);
- объяснительно-иллюстративный (используется во время теоретических занятий);
- репродуктивный (освоение технологии выполнения причесок);
- проектный (участие в групповой проектной деятельности, создание индивидуальных проектов).

В процессе реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология дистанционного обучения (заочные теоретические занятия, консультации в процессе проектной деятельности);
- технология группового обучения (теоретические заочные занятия, практические очные занятия);

- технология дифференцированного обучения (применяются на протяжении всего процесса обучения);
- технология портфолио (применяются на протяжении всего процесса обучения);
- технология проектной деятельности (создание групповых и индивидуальных проектов);
- технология индивидуального обучения (очно-заочные консультации по вопросам создания портфолио, проекта).

Используемые формы организации занятий: лекция, практическое занятие, конкурс, защита проектов.

Дидактические материалы: раздаточный материал – инструкционные и технологические карты по выполнению плетения кос и причесок с их использованием.

На заочных занятиях учебный материал предоставляется в виде лекций, в заключении даются вопросы для самопроверки. Очные практические занятия проводятся по схеме:

- педагог дает мастер-класс;
- учащиеся практически осваивают показанные техники под контролем педагога;
- дома учащиеся самостоятельно повторяют изученный материал;
- лучший результат фиксируется фотосъемкой;
- фотографии добавляются в портфолио.

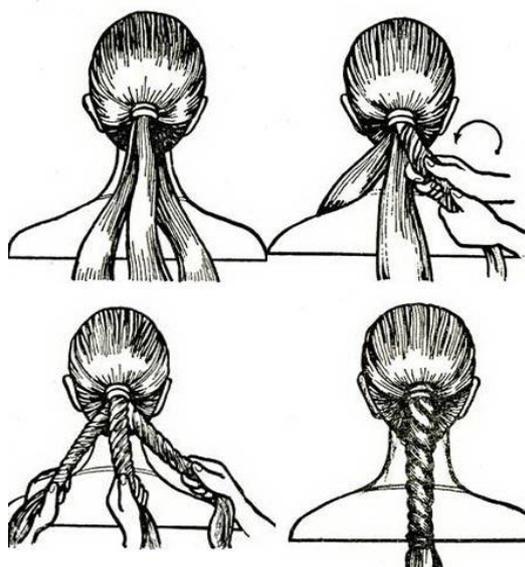
Литература:

1. Гутыря Людмила. Электронная книга «Парикмахерское искусство» Харьков: Фолио, 2007. — 512 с.
2. Иванова В. «Самые стильные техники плетения кос» М.; АСТ; Астрель, 2012. -64с.
3. Инструменты парикмахера [электронный ресурс].-Режим доступа: http://www.neolove.ru/articles/krasota/strizhki/instrumenty_parikmaxera.html.
4. Колпакова А.В. Косы и косички. Мастер – класс профессионалов.- М.:Эксмо,2012.-192с.:ил.-(Академия красоты)
5. Констатинов А.В. «Как стать парикмахером». –М.: Азбука, 1993. – с.304. стр 20-21, стр 22-23стр 50
6. Модные прически весна лето2017[электронный ресурс].-Режим доступа: <http://ladyok.ru/k/pricheski-let-2017.html> .
7. Молдавская Ольга « Стильные прически» /АО « КОНЛИГА МЕДИА»
8. СанПиН 2.1.2.1199-03 «Парикмахерские. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, оборудованию и содержанию». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 12 марта 2003 г. N 15 "О введении в действие СанПиН 2.1.2.1199-03" (с изменениями от 25 апреля 2007 г.)
9. Федеральный закон «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения» №52 –ФЗ от 30 марта 1999 года (в ред. от 31 декабря 2005 года)
10. Хомич, Е.О. «Косы и косички плетем себе сами»/ Е.О.Хомич.-Москва :АСТ,2014.-160 с. :ил. – (Это модно!).

Конский жгут

Пошаговая инструкция:

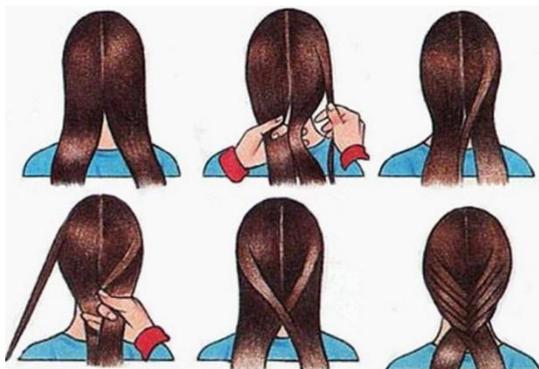
- соберите пряди в хвост на макушке или ближе к затылку;
- отделите неширокую полоску из волос, оберните вокруг резиночки;
- закрыть основание хвоста можно другим способом: из трёх тонких прядей заплетите косичку, закрутите вокруг резинки, закрепите шпильками;
- разделите локоны на две части;
- возьмите правую волос часть правой рукой, левую половину – левой рукой;
- накручивайте оба жгута на пальцы. Обязательно скручивайте пряди в одну сторону – или в правую, или в левую, иначе при создании косы ничего не выйдет;
- переплетите завитые жгутики между собой;
- внизу закрепите косичку тонкой резиночкой.



Рыбий хвост

Инструкция по выполнению:

- Разделить волосы вертикально на две приблизительно равные части.
- С одной стороны за ухом захватить тонкую прядь и перекинуть её на противоположную сторону, добавив к другой половине.
- Захватить прядь за вторым ухом, и также перекинуть на противоположную сторону.
- Продельвая те же действия, заплести «рыбий хвост» по всей длине волос.



Обычная коса из 3 прядей

Технология создания традиционной косы проста:

1. Перед началом плетения шевелюру рекомендуется помыть, влагу отжать полотенцем, пряди обработать пенкой для фиксации, воспользоваться феном. Такая подготовка облегчит задачу.
2. Сухие, тщательно расчесанные волосы разделяют на 3 равные части.
3. Начинают плести косичку, поочередно накидывая правую и левую пряди на среднюю. По мере плетения изначально выделенные части меняют свое положение.
4. Руки в процессе работы заводят назад. С прибавлением длины элемента для удобства косичку перекидывают через плечо вперед. Допустимо поднять рабочие пряди вверх.
5. Завершить плетение рекомендуется на уровне 7–10 см до конца прядей. Остатки локонов перетягивают резинкой или фиксируют заколкой.
6. В завершение для закрепления конструкции допустимо



воспользоваться лаком.

Французская коса наоборот

1. Отделяем часть волос на макушке. Чем толще выделенная прядь, тем объемней получится наша коса.
2. Эту прядь разделяем на три равные части. Следите, чтобы волосы не путались, тогда прическа получится аккуратней. Условно, разделенные части, обозначим как: правая, левая и средняя.
3. Левая прядь перекладывается под среднюю.
4. Теперь правая прядь перемещается под среднюю.
5. Далее в прическу вплетаются прядки из свободной массы волос. Для этого берется тонкая прядка слева и добавляется к основной левой пряди. Полученная прядь укладывается опять под среднюю.
6. Этот же маневр производим с правой стороны.
7. Так, подхватывая пряди, плетем нашу косу до конца.
8. По завершении, волоски приглаживают и фиксируют лаком для надежности. Чтобы прическа выглядела более объемной, перед тем, как сбрызнуть лаком, можно подвытянуть петли косы.



Французская обычная коса

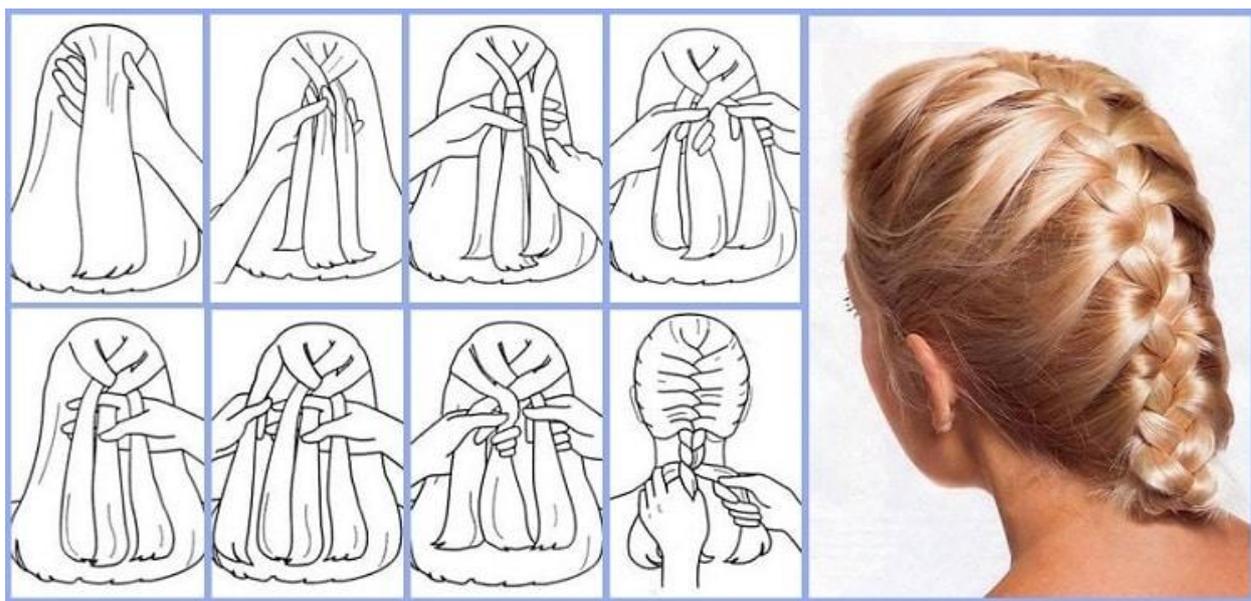
Пошаговая инструкция:

1. Отделите небольшую прядь волос от левого уха до середины головы.
2. Разделите эту прядь на три равные части.
3. Положите сначала левую, а затем правую прядь на среднюю, как при плетении простой косы.
4. Добавьте к правой пряди часть волос справа.
5. Продолжайте плести косу, направляя ее наискось.
6. Каждый раз добавляйте поочередно пряди слева и справа.
7. Не доплетайте колосок до конца, соберите все волосы.
8. Завяжите косу резинкой.
9. Отделите небольшую прядь из получившегося хвоста.
10. Разделите прядь на три равные части и заплетите простую косу.
11. Для этого боковые пряди поочередно кладите на центральную.
12. Оберните косу вокруг основания хвоста, чтобы спрятать резинку.
13. Заколите кончик косы невидимками.

Колосок

Инструкция по выполнению:

- Тщательно расчесать чистые высушенные волосы, приготовить средство для укладки или пульверизатор с простой водой, несколько резинок;
- Взять прядь волос возле лба, разделить ее на три одинаковые части;
- Левую прядь положить на среднюю, а ее убрать влево, затем правую тоже на новую среднюю, в результате изначальная левая окажется правой;
- Удерживая пальцами первое переплетение, отделать свободной рукой локон слева от пока распущенных волос, присоединить его к левой пряди и вплести вместе в косу;
- Повторить то же справа;
- Поочередно вплетать пряди с обеих сторон;
- Заплести получившийся свободный хвост в косичку и закрепить резинкой.



Французская коса из 4–х прядей

Французская мода на одежду пользуется популярностью, но и прически не исключение. Сделать французскую косу можно быстро, а смотреться будет празднично. Вытягивание боковых прядей придаст объем вечерней прическе.

Схема плетения:

1. При плетении используются все волосы. Нужно от корня разделить их на четыре локона. Важно помнить, что в третью прядь волосы добавлять не нужно.
2. Сначала начинаем плести по принципу традиционной косы из четырех прядей. Берем крайний локон с левой стороны, проводим под вторым, над третьим и под четвертым.
3. Первая прядь встанет на место второй. Справа аналогично берем прядь у виска, проводим под второй, кладем на третью и пропускаем под четвертой.
4. Добавляем соседние волосы в пряди как с левой стороны, так и с правой. Постепенно вплетать их в косу.
5. Повторяем последовательность до конца плетения.

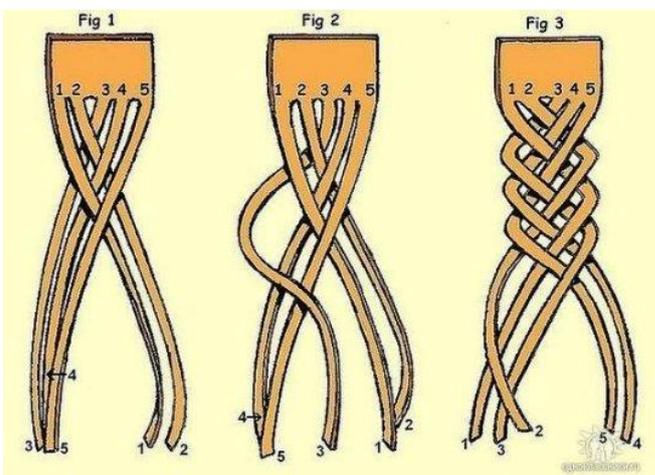
В плетении французской косы важна аккуратность. Наберитесь терпения и не торопитесь, тогда процесс плетения будет занимать не более 10 минут, и стильная прическа станет приятным дополнением к стилю. Есть французский вариант косы из 4 прядей, схема плетения которого показана на рисунке.



Приложение 8

Коса из 5 прядей

1. Плетение косы из 5 прядей начинается с тщательного расчесывания волос. Затем нужно смочить волосы водой с помощью спрея. Влажные волосы заплетать гораздо легче, чем сухие.
2. Далее собираем из волос хвост и закрепляем его резинкой. На основе хвостика плести косу гораздо проще. Когда вы почувствуете себя уже более уверенно, то можно попробовать плести косу и без хвостика, а так же французский вариант косы из 5 прядей.
3. Разделяем все волосы на пять одинаковых прядей.
4. Для легкости мы назовем наши пряди слева на право, как 1, 2, 3, 4, 5.
5. Прядь 5 проводим над 3 и под 4.
6. Затем прядь 1 проводим над 3 и под 2.
7. Затем прядь 5 проводим над 4 и под 3.
8. Далее берем прядь 1 и проводим ее над 3 и под 2.
9. Далее все действия, начиная с действия №5, повторяются, пока вся коса не будет сплетена.
10. Должна получиться красивая коса из пяти прядей. Но она еще не до конца готова. Нужно немного ее «распушить». Для этого придется немного вытянуть волосы из прядей с краю. При этом получится коса более густая на вид, широкая, красивая



Приложение 9

Прическа с завивкой и голландской косой

Как делать прическу:

1. Эта прическа делается на кудри. Поэтому, если они у вас прямые, нужно предварительно их завить. Используйте любой подходящий для вас способ – щипцы, плойку, бигуди или их современные эквиваленты, можно даже косички на ночь. Здесь выбор за вами, постарайтесь чтобы кудри были довольно крупными.

2. Сделайте диагональный пробор справа налево, правую часть волос соберите, чтобы не мешала.

3. С левой части заплетите голландскую косу (пряди идут под низ). Когда достигнете шеи, закрепите кончики небольшой резинкой, подходящей вам по цвету. Теперь немного вытяните пряди внутри косы, чтобы придать ей объема. Именно эта коса придает стильность и асимметричность всему образу, но для начала можно попробовать сделать прическу без косы.

4. Возьмите небольшую часть волос сверху, разделите ее на две пряди и закрутите вокруг друг друга. Держитесь за небольшой кончик перекрученных прядей, а остальные волосы аккуратно потяните в сторону корней. Сформируйте небольшой пучок и закрепите его невидимками.

5. Повторяйте четвертый шаг для всех оставшихся волос. Особое внимание обратите на часть волос сразу надо лбом, ее можно уложить в ту или другую сторону, сделать пучок сразу надо лбом или оставить гладкую поверхность. Посмотрите, какой тип у вас лица и какой вариант вам подойдет больше.

6. Внимательно посмотрите на прическу, поправьте любые торчащие пряди или пучки, затем сбрызните все лаком.

7. Если остаются какие-то отдельные пряди, которые выбились или не вошли в пучок, просто аккуратно их подверните к корням и закрепите невидимкой.

Приложение 10

Французская коса вокруг головы с цветком

Инструменты:

- щетка или расческа
- две маленькие резинки и одна большая
- лак для волос (необязательно)
- аксессуары для волос (необязательно)

Процесс создания

1. Хорошо расчешите волосы, чтобы их было просто заплетать.
2. Сделайте пробор посередине головы. Часть волос с одной стороны соберите, чтобы не мешали.
3. С другой стороны вначале решите, хотите ли вы оставить челку или несколько прядей спереди. Если да, отделите их и закиньте на противоположную сторону, закрепив заколкой, чтобы случайно не вплести в косичку.
4. Теперь возьмите переднюю часть волос (не очень большую по размеру), разделите ее на три пряди. Один раз проплетите как обычную косу. После чего нужно будет добавлять волосы со стороны. Обратите внимание, мы добавляем волосы только с внешней стороны, с внутренней не нужно (в этом отличие от обычной французской косы). Например, вы плетете косу справа

от пробора. Начали с трех прядей, правую переместили в центр, затем левую в центр, теперь снова правую, только на этот раз нужно добавить немного волос справа и также завести их в середину, левую прядь - просто переместите в центр, ничего не добавляя, затем возьмите опять правую прядь, переместите ее в центр и добавьте немного волос справа.

Продолжайте пока не доплетете примерно до уха или чуть дальше. Затем заплетите обычную косу и концы скрепите резинкой.

5.Создайте такую же косу с другой стороны.

6.Возьмите две косички и скрепите их вместе небольшой резинкой.

7.Затем соберите все волосы с косами вместе и соберите большой резинкой. Вместо хвоста сделайте петельку волос с кончиками (для этого просто не вытягивайте волосы до конца, когда вы последний раз прокручиваете резинку). Если волосы у вас длинные – сделайте две петельки, как показано в видео.

8.Сделайте дырку в волосах – как раз между косичками и заправьте ваши петельки и кончики внутрь. Получится красивый пучок.

9.При желании сбрызните прическу лаком.

Как заплести перекрученную косу в виде веревки

Для начала подготовьте расческу, заколки для волос и резинки. Теперь вам понадобится лишь немного вашего время, чтобы соорудить косу-веревку.

Техника плетения косы:

Чтобы плести косу было удобно, рекомендуем смочить волосы (можно при помощи пульверизатора, т.к. они должны быть лишь слегка влажными), затем хорошенько расчешите волосы.

На макушке отделите часть волос, при этом снизу должны остаться свободно свисающие волосы, их пока трогать не нужно. Теперь из отделенных с макушки волос сформируйте две части, после чего левую прядь перенесите поверх правой (то есть перекрестите их, передвигая по направлению часовой стрелки).



Чтобы плетение держало форму, нужно скрутить перекрещенные пряди в противоположном направлении (против движения часовой стрелки).

С левой и правой стороны отделяем по 1 пряди от нижней части оставшихся волос и присоединяем их к верхним прядям.



Вновь сформировавшиеся пряди снова перекрещиваем по часовой, а после - против, как делали до этого. По сути, продолжаем выполнять действия, указанные в 5 и 6 шаге, то есть постепенно добавляем слева и справа все новые пряди от оставшихся вне косы волос. Делаем это, пока не добавим к косе все волосы.



Когда волосы будут собраны и в руках окажутся 2 рабочие пряди, нужно каждую скрутить по направлению движения часовой стрелки.

Теперь скрутите их между собой, уже в противоположном направлении. Делаем это до конца косы, закрепляем косу-веревку резинкой или заколками, на ваше усмотрение.



Коса веревка из двух прядей на один бок

Такой вариант плетения удобно выполнять на себе – за всем ходом работы вы без труда можете наблюдать, находясь перед зеркалом, и руки не устанут работать не высоко и сбоку от головы.

Чтобы плетение было объемные, создайте объем у корней. Для этого можно использовать сухой шампунь – он сделает волосы толще и придаст нужный объем в прикорневой зоне. Распылите шампунь под корни, прочешите

волосы щеткой и чуть взбейте руками. Можно приступать к плетению косы из двух прядей.

Техника плетения косы:

Начинаете плетение со стороны, где решили разместить косу, взяв рабочие пряди на удобной высоте – можно начать сразу с макушки от пробора, а можно с височной зоны.



Рабочие пряди перекручиваем по часовой стрелке один раз, затем к пряди у лица добавляем волосы, взятые из основной массы. Эту прядь снова перекидываем назад и так продолжаем перекручивать обе пряди, каждый раз добавляя к ним часть свободных волос. С каждым новым витком наша коса будет становиться толще.



Когда вы добавите к косе все свободные волосы, вам нужно каждую из оставшихся в руках половинок, скрутить против часовой стрелки.



После чего, перекрутить их между собой, но уже как и раньше – по часовой стрелке. Закрепите конец «веревки» резинкой и теперь нам осталось придать чуть больше объема и фактуры.



Аккуратно вытягивайте одной рукой каждую петельку косы, придерживая косу снизу другой рукой. Петли в свободно свисающей части, растяните двумя руками.



Украшение для косы в виде веревки

Эта эффектная прическа в принципе и так самодостаточная, но при желании можно ее дополнительно украсить. Сделать это можно при помощи ленточек разных цветов и ширины, цепочек, декоративных веревочек с бусинами. Для этого просто присоедините вначале плетения украшение к рабочим прядям и плетите косу-веревку вместе с ними.

Есть разновидность прически, когда коса-веревка плетется на каждой стороне.

А чтобы создать вечерний вариант - надо лишь сформировать из косы-веревки аккуратный пучок, зафиксировать его и украсить заколками.