**Спа-процедуры по уходу за кожей рук в зимний период**

**Плетнева Любовь Леонидовна, преподаватель**

Государственное автономное профессиональное

образовательное учреждение Чувашской Республики

 «Чебоксарский техникум технологии питания

и коммерции» Министерства образования

Чувашской Республики

**(ГАПОУ ЧТТПиКМинобразования Чувашии)**

**г.Чебоксары**

Руки женщины – ее визитная карточка. Они являются олицетворением статуса, уровня жизни, а также подтверждением наличия вкуса, стиля. К сожалению, не все дамы от природы наделены идеально ровными и крепкими ногтями. Многие представительницы прекрасного пола имеют хрупкие и ломкие ногтевые пластинки. Женщинам приходиться прикладывать действительно колоссальные усилия, чтобы руки всегда выглядели ухоженно и неотразимо.

Сегодня потребность клиентов получить больше, чем обычный уход, становится все более ощутимой. В ритме жизни современной женщины для ухода за собой остается все меньше времени. И часто клиентки отправляются в салон красоты, желая просто отдохнуть и найти релаксацию, которая является такой желаемой в условиях стрессовой окружающей среды. И не важно, домохозяйка это или деловая женщина. В кабинете мастера наступило время для себя, даже если этого времени не очень много.

**Цель:** выполнение СПА - процедур в кабинете мастера ногтевого сервиса в зимний период.

Задачи:

1. Рассмотреть виды СПА-процедур в кабинете мастера ногтевого сервиса;

2. Выявить влияние СПА-процедуры на организм в целом;

3. Представить показания и противопоказания к СПА-процедурам для рук и ног;

4. Разработать программу ухода за руками в зимнее время года;

5. Провести рекомендации проведения СПА- процедур в домашних условиях.

Задачи:

1. Развить способности по подбору уходовых процедур в зависимости от запроса клиента.
2. Развить навыки самостоятельной работы при составлении программ по уходу за руками и ногами в домашних условиях.
3. Развить умения при работе с косметическими средствами.

Воспитательная: воспитание культуры эстетического вкуса и нравственности.

1. Воспитание ценностей личного отношения к изучаемым знаниям и извлечение студентами нравственных ценностей из их содержания.
2. Воспитание ценности к выполняемым процедурам

СПА – это аббревиатура латинского выражения «sanitas pro aqua», что в переводе на русский означает – здоровье через воду. В современном языке СПА – это курорт, обладающий максимальным набором процедур для оздоровления организма, его профилактики и восстановления. Благодаря наличию различных водных процедур, использующих морскую, минеральную или термальную воду, приводятся в норму тела и души людей, уставших от городского шума и ежедневного стресса.

Для поддержания красоты и молодости рук разработаны самые разные СПА-мероприятия. Среди них встречаются как целые комплексы, так и самостоятельные процедуры, улучшающие состояние кожи. Самыми популярными СПА-процедурами рук являются:

* маски для рук;
* пилинг;
* парафинотерапия;
* обертывания;
* горячий маникюр;
* японский маникюр;
* ванночки для ног.

Одной из основных особенностей СПА является эстетичность услуг. Первым и главным условием для салона данного направления является приятный, ненавязчивый и стильный интерьер. Обилие слишком ярких красок, раздражающих глаз, кричащих расцветок, равно как и «медицинский» стерильный минимализм – не способствует притоку посетителей. А вот мягкие, приглушенные тона, творческий подход к дизайну помещения с использованием восточных мотивов – создает именно ту атмосферу, в которой клиент сможет расслабиться и почувствовать себя комфортно, а, значит – при должном профессионализме мастера, обязательно посетит салон снова.

Процедуры, как правило, дополняются элементами для расслабления и создания нужной атмосферы. Это могут быть лепестки роз, свечи, эфирные масла, даже сон – все, что благоприятствуют отдыху и снятию стресса. Подбирая гамму ароматов, следует помнить о благотворном влиянии некоторых запахов как на организм в целом, так и на психическое состояние и настроение женщины. К примеру, эфирное масло примулы содержит особые летучие вещества, которые заставляют организм вырабатывать больше эндорфинов, ускоряя обмен веществ и повышая жизненный тонус.

Свечи с легким цитрусовым или ягодным ароматом также замечательно подойдут для СПА-салона. Что касается музыкального сопровождения, то лучше всего подойдут медитативные треки этно-исполнителей или легкие чилаутные композиции. Тихая красивая мелодия в качественной обработке поможет создать обстановку.

Неизменные атрибуты СПА-процедур – всевозможные флаконы и баночки с косметическими средствами, ванночки для рук и для ног и массажные аппараты с насадками.

Помимо того, в СПА-процедурах во многих случаях используются дорогие косметические препараты натурального происхождения (соли, экстракты растений, грязи, водоросли, эфирные масла), которые призваны дать именно эстетический эффект; обычно, такие средства можно встретить при обертываниях, пилинге, антицеллюлитных программах и т. д.

СПА также считается средством «2 в 1» в тех случаях, когда нужно «максимально отдохнуть»: снять накопившийся стресс и принести какую-то пользу организму – фигуре, коже, волосам.

Профилактический эффект

Целью СПА-процедур является общая профилактика, оздоровление, расслабление и косметический эффект, в частности:

* снятие стресса, расслабление;
* улучшение состояния кожи;
* стимуляция кровообращения, лимфодренаж;
* замедление старения, омоложение;
* эффективный отдых для всего организма.

Преимущество СПА-процедур – их естественность, обращение к природным, натуральным средствам, отсутствие «химии».

СПА-процедуры имеют свои противопоказания, и о наличии тех или иных заболеваний лучше узнать до посещения салона.

Показания к СПА-процедурам для рук

Каждая женщина обязана иметь ухоженные и нежные руки, несмотря на постоянную работу по дому. К сожалению, немногим удается сохранить кожу в идеальном состоянии без посторонней помощи. СПА-процедуры помогут, если:

* кожа на руках утратила свою эластичность, стала дряблой;
* повысилась сухость, появилось шелушение и трещины;
* кожа приобрела нездоровый оттенок;
* появились возрастные изменения;
* ногти стали ломкими.

Явное противопоказание для проведения СПА - процедур по уходу за руками применения конкретного косметического средства – аллергия на отдельные компоненты, входящие в его состав. В этом случае рисковать не стоит, можно сделать выбор в пользу другого средства по уходу за кожей или выбрать альтернативную процедуру.

Правила ухода за руками в холодное время года:

Обязательно надевать перчатки

Надевать перчатки — как тёплые перед выходом на улицу, так и резиновые перед уборкой квартиры. Пожалуй, это самый простой, но в то же время главный способ, который избавит кожу рук от сухости, трещин и других неприятностей. Уборка квартиры не представляется возможной без использования химических средств, которые отлично справляются с грязью и пылью, но вот вред коже наносят катастрофический. Бытовая химия разрушает слой эпидермиса, тем самым лишая кожу её естественной защиты. Если не использовать перчатки, результат будет печальный — сухие и грубые руки, покраснения, раздражения, [аллергические реакции](https://the-challenger.ru/zdorove/profilaktika/4-allergena-kotoryh-my-ne-zamechaem/).

Наносить питательный крем регулярно

Зимой необходимо постоянно пользоваться именно питательным кремом, а не увлажняющим. Дело в том, что компоненты, входящие в состав увлажняющих кремов, образуют микрокристаллы, которые негативно воздействуют на состояние кожи, образуя мелкие трещинки и незаметные глазу повреждения. Кроме того, подобные кремы могут обезвоживать кожу — на этот неприятный процесс влияет уровень влажности как на улице, так и в закрытых помещениях. Если, к примеру, [уровень влажности в комнате](https://the-challenger.ru/zdorove/profilaktika/lajfhak-kak-uvelichit-vlazhnost-v-kvartire/) ниже 60%, то нанесённый крем не сможет насытить кожу влагой, а наоборот, сделает её ещё более сухой. Чтобы руки радовали своим внешним видом всю зиму, наносить питательный крем при любом случае: вымыли руки — нанести крем, [сделали уборку](https://the-challenger.ru/soznanie/vdohnovenie/kak-razobrat-hlam-v-kvartire-3-etapa/) — нанести крем, планируете выйти на улицу — нанести крем. Благодаря такой привычке руки будут всегда ухоженными и приятными на ощупь.

Использовать увлажняющее мыло

Многие не верят, что есть разница в составе обычного, увлажняющего и антибактериального мыла. Но она действительно есть: в [антибактериальное](https://the-challenger.ru/zdorove/mify/mif-antibakterialnoe-mylo-luchshe-obychnogo/) добавляют специальный ингредиент, триклозан, но это мыло, как и обычное, очень сушит руки. В зимнее время года лучше переключиться на увлажняющее мыло, оно имеет кремовую текстуру и содержит различные масла и экстракты, направленные на питание и восстановление кожи, а также [витамин Е](https://the-challenger.ru/eda/produkty/8-produktov-bogatyh-vitaminom-e/).

 Не мыть руки горячей водой и тщательно вытирать их полотенцем

Приходя с улицы сильно замёрзшими, первым делом бежим в ванную, чтобы поскорее окунуть руки в горячую воду и согреться. Тепло быстро разойдётся по телу, но руки сильно пострадают от таких температурных перепадов. Резкая смена температуры приведёт к замедлению кровообращения, сужению сосудов, нарушению питания кожи, кутикул и ногтей. Лучше всегда мыть руки тёплой водой, а затем насухо их вытирать полотенцем. Вода, которая может остаться на поверхности рук, быстро испарится вместе с внутренней влагой, оставив кожу совсем сухой и обезвоженной.

Пользоваться скрабом

Отшелушивание кожи — очень важный момент во всём комплексе по уходу за руками. Мелкие частицы не только избавляют кожу от загрязнений и омертвевших клеток, но и способствуют лучшей циркуляции крови. После такой процедуры питательный крем глубже проникнет во внутренние слои кожи и эффективнее себя проявит.

Увлажнять воздух в своём доме

Кожа рук отличается от кожи лица — в первой существенно меньше влаги и сальных желёз, поэтому самостоятельно бороться со внешним воздействием ей гораздо сложнее. В отопительный сезон батареи работают на полную мощность, тем самым делая воздух в квартире сухим. От этого кожа становится обезвоженной, появляются шелушения, ощущение стянутости, могут появиться первые признаки старения. Не обязательно покупать специальные увлажнители воздуха, достаточно лишь поставить ёмкость с водой рядом с источником тепла. А добавление в воду нескольких капель любимого масла наполнит комнату приятными ароматами.

 Баловать свои руки

Дополнительный уход никогда не будет лишним. Различные ванночки с маслами и домашние натуральные маски для рук могут дать превосходный эффект, если знать, какие ингредиенты использовать.

**Уход за руками и ногами** позволяет произвести должный эффект на окружающих, всегда быть на высоте на любых мероприятиях и торжествах, быть неповторимой в разное время года и во всех жизненных ситуациях.

По завершению проделанной работы, в полной мере была достигнута ее цель - изучение актуальности СПА-процедур в кабинете мастера ногтевого сервиса в наше время. Чтобы раскрыть тему этого проекта были поставлены задачи, которые так же успешно были решены.

Список используемой литературы:

1. Адулова И.В. Технология косметических услуг: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / И.В. Адулова. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. -272 с.: ил., [16] с цв. вкл.
2. [Дебольская Ю.М.](https://www.labirint.ru/authors/228284/) Эстетическая косметология: учебное пособие: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Ю.М. Дебольская - М.: Издательство «Феникс», 2020. -270 с.: ил., [16] с цв. вкл.
3. [Дрибноход Ю. Введение в косметологию](https://www.studmed.ru/dribnohod-yu-vvedenie-v-kosmetologiyu_0d5c9556f87.html). СПб: Питер, 2003. — 352 с.