

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр «Поиск»

Приложение к проекту

# "Культура одеваться"

Проект составила  
Педагог дополнительного образования  
Руководитель ТО «Стиль»  
Кузнецова Татьяна Владимировна



с.Саранпауль

## **Циклограмма работы над проектом по теме «Искусство одеваться»**

Педагог дополнительного образования руководитель кружка «Стиль» разработала проект «Искусство одеваться»

1. Определение предмета, темы, цели, задачи проекта.
2. Предполагаемый срок реализации 1 учебный год (сентябрь – май)
3. Презентация проекта.
4. Подведение итогов.

**Цель проекта:** Привить воспитанникам правильный эстетический вкус при формировании своего гардероба.

### **Обучающие задачи проекта:**

1. Сформировать у учащихся представление о стилях в одежде.
2. Познакомить воспитанников с историей костюма и с историей возникновения стиля.
3. Сформировать представление о вариантах украшения одежды.
4. Познакомить с основными стилями в современной одежде и их характеристиками.
5. Научить различать стили по основным признакам.
6. Изучить основные типы женских фигур.

### **Воспитательные задачи проекта:**

Воспитание аккуратности, терпения, усидчивости, ответственности за выполняемую работу.

### **Итог проекта:**

Итогом проекта будет являться создание коллекции костюмов придерживаясь всех изученных тем проекта.

### **Вид проведения занятий:**

Рассказ, беседа, слайдовая презентация.

### **План проекта**

1. Введение.
2. Тема № 1 «Искусство одеваться».
3. Тема № 2 «Как правильно одеваться».
4. Тема № 3 «История костюма».
5. Тема № 4 «История возникновения стиля».

6. Тема № 5 «Основные стили в современной одежде».
7. Тема № 6 «Основные правила сочетания цветов в одежде».
8. Тема № 7 «Декоративное украшение одежды».
9. Тема № 8 «Особенности женской фигуры»

### **Введение.**

Умение красиво одеваться — такой же талант, как и всякий другой.

Одежда тесно связана с модой. Мода диктует покрой, силуэт, длину, применение тех или иных деталей, даже цвет. Однако, чтобы элегантно выглядеть, недостаточно быть в курсе требований моды. Умение красиво одеваться - своего рода искусство, и, как в любом виде искусства, здесь действует закон меры и гармонии. Элегантность - это прежде всего гармоничный ансамбль, т. е. сочетание одежды с обувью, головным убором, сумкой, перчатками, мера в отделке, деталях, цветовой гамме костюма. Чувство меры необходимо соблюдать и в следовании моде. Слишком модная одежда, так же как и чересчур устаревшая, выглядит неестественно или вызывающе.

Проект актуален, поскольку является комплексным, вариативным, предполагает формирование ценностных эстетических ориентиров, художественно-эстетической оценки и овладение основами творческой деятельности, дает возможность каждому воспитаннику реально открывать для себя волшебный мир искусства одеваться, проявить и реализовать свои творческие способности.

Проект помогает развивать объемно-пространственное мышление, чувство цвета, реализовать способности и желания ребенка. Получить базовые знания о цвете, материале, рисунке, повышение практических знаний и умений и развитие творческой личности.

Проблема развития детского творчества в настоящее время является одной из наиболее актуальных как в теоретическом, так и в практическом отношениях, ведь речь идет о важнейшем условии формирования индивидуального своеобразия искусства одеваться.

Новизна проекта состоит в том, что он показывает развивающие функции искусства одеваться, как целостного этнического, культурно-исторического и социально-педагогического феномена. Что эти функции в их интегрированном виде ориентированны на обеспечение личностного роста

детей. Исходя из этого, проект построен на эстетическом воспитании школьников. Сочетающая опору на культурную традицию и инновационную направленность.

Целесообразность. Мы живем там, где нет возможности увидеть непосредственный технологический процесс изготовления коллекций костюмов. И у ребят нет возможности соприкоснуться с этим искусством. Поэтому я перед собой поставила цель подарить детям радость творчества, познакомить с историей костюма, показать примеры различных стилей так же изучить историю возникновения стилей, научить их определять тип фигуры и правильно сочетать цвета.

## **Тема № 1**

### **Культура одеваться.**

Первое занятие является вводным, цель которого определить тему проекта его актуальность, занятие проходит в форме слайдовой презентации что позволяет удобней и шире представить воспитанникам новую информацию.

Влияние моды чувствуешь повсюду – в архитектуре новых зданий, в предметах нашего быта, в одежде космонавта и т.д. мода – это то, что в определённое время пользуется наибольшей популярностью и признанием большинства. И одежда становится модной тогда, когда она принята миллионами людей. Человеку свойственно стремление к обновлению, к перемене. И также как меняется окружающий нас мир, меняется и форма одежды. мода всегда идёт в ногу с веком. И это естественно. В наше время бурное развитие промышленности даёт нам новые ткани и материалы, а ускоренный темп жизни требует удобной одежды. Основная черта моды – это её новизна.

С появлением каждой новой моды старая одежда теряет свою эстетичность. Период существования моды нельзя ограничить, он может быть равен сезону, году, пяти и более годам. Оценка одного и того же костюма с течением времени меняется. Но иногда в давно вышедшей из моды костюм вновь начинает интересовать, он как бы выдерживает испытание временем.

Сокровищницей интересных покроев и отделки является народная одежда. В ней черпают свои идеи современные художники-модельеры.

Нельзя брать из моды всё без разбора, но нельзя и сторониться её.

В каждом новом веянии надо искать то, что близко и подходит только вам, безжалостно отбрасывая всё остальное, пусть даже очень



привлекательное на вид. Мода не диктует, она лишь предлагает и подсказывает, как подчеркнуть свою индивидуальность.

Создание красивой и удобной одежды называют моделированием. Как строитель возводит здание, так и модельеры из отдельных элементов выстраивают модель изделия. Приступая к этой интересной, но сложной работе прежде всего мы должны подумать о том, для какой цели, обстановки разрабатываем данную модель, т. е. Решаем для себя её назначение.

Одежда непосредственно связана с нашим образом жизни, с нашей работой, потому она должна быть целесообразной, должна не только не мешать, но и помогать человеку в его работе, на отдыхе.

Каждой конкретной обстановке должна соответствовать одежда определённых форм. Одежда для службы, где человек проводит половину времени дня, заслуживает не меньше внимания, чем одежда для театра, концертов, встречи нового года и т.д.. Безусловно, костюмы для службы должны быть удобны и практичны, помогать человеку в работе, дисциплинировать, не отвлекать своими аксессуарами от дела.

Комплекты, костюмы и платья повседневного назначения длительное время останутся современными, если избегать слишком навязчивых деталей, отделок, которые быстро надоедают. Цвета надо выбирать спокойные, гармонирующие с деловой обстановкой.

Одежда для отдыха более свободная, раскрепощённая. Как правило, она решается в комплектах. Составить комплект можно по-разному, в зависимости от обстановки и индивидуального вкуса. Многопредметные комплекты состоят обычно из таких видов одежды, как куртки, куртки-пиджаки, жилеты, юбки и, конечно, брюки.

Нарядная одежда предназначена украшать человека. Она должна отвечать своему назначению, обстановке, должна способствовать созданию хорошего праздничного настроения. Нарядное платье или комплект, являясь украшением человека, более чем какие – либо другие виды одежды должны соответствовать индивидуальным особенностям внешнего облика и характера, манере держаться, скромности или экстравагантности.

Далее при моделировании одежды мы должны всегда помнить, для кого предназначено то или иное одеяние. Большое значение здесь имеют не только внешние данные, но и характер, возраст человека. Учитывая возрастные особенности, мода предлагает одежду не только авангардную, но и более спокойную, умеренную, а так же более консервативную, классическую.

Молодые и стройные могут при желании позволить себе всё, что предлагают на своих страницах модные журналы. Им подойдут все формы и

покрой. Если фигура и возраст не совпадают с модным идеалом, форму одежды корректируют. Конкретный выбор формы, деталей, цвета одежды должен преследовать главную цель – оформление образа.

## **Тема № 2**

### **Как правильно одеваться.**

Создание красивой и удобной одежды называют моделированием. Как строитель возводит здание, так и модельеры из отдельных элементов выстраивают модель изделия. Приступая к этой интересной, но сложной работе прежде всего мы должны подумать о том, для какой цели, обстановки разрабатываем данную модель, т. е. Решаем для себя её назначение.

Одежда непосредственно связана с нашим образом жизни, с нашей работой, потому она должна быть целесообразной, должна не только не мешать, но и помогать человеку в его работе, на отдыхе.

Каждой конкретной обстановке должна соответствовать одежда определённых форм. Одежда для службы, где человек проводит половину времени дня, заслуживает не меньше внимания, чем одежда для театра, концертов, встречи нового года и т.д.. Безусловно, костюмы для службы должны быть удобны и практичны, помогать человеку в работе, дисциплинировать, не отвлекать своими аксессуарами от дела.

Комплекты, костюмы и платья повседневного назначения длительное время останутся современными, если избегать слишком навязчивых деталей, отделок, которые быстро надоедают. Цвета надо выбирать спокойные, гармонирующие с деловой обстановкой.

Одежда для отдыха более свободная, раскрепощённая. Как правило, она решается в комплектах. Составить комплект можно по разному, в зависимости от обстановки и индивидуального вкуса. Многопредметные комплекты состоят обычно из таких видов одежды, как куртки, куртки-пиджаки, жилеты, юбки и, конечно, брюки.

Нарядная одежда предназначена украшать человека. Она должна отвечать своему назначению, обстановке, должна способствовать созданию хорошего праздничного настроения. Нарядное платье или комплект, являясь украшением человека, более чем какие – либо другие виды одежды должны соответствовать индивидуальным особенностям внешнего облика и характера, манере держаться, скромности или экстравагантности.

Далее при моделировании одежды мы должны всегда помнить, для кого предназначено то или иное одеяние. Большое значение здесь имеют не только внешние данные, но и характер, возраст человека. Учитывая

возрастные особенности, мода предлагает одежду не только авангардную, но и более спокойную, умеренную, а так же более консервативную, классическую.

Молодые и стройные могут при желании позволить себе всё, что предлагают на своих страницах модные журналы. Им подойдут все формы и покрои. Если фигура и возраст не совпадают с модным идеалом, форму одежды корректируют. Конкретный выбор формы, деталей, цвета одежды должен преследовать главную цель – оформление образа.

### **Тема № 3**

#### **История костюма.**

История моды неразрывно связана с историей развития самого костюма, однако между ними нельзя ставить знак равенства, так как возникновение моды как социального явления искусствоведы датируют только эпохой позднего средневековья, а точнее, концом XIV — началом XV столетия. Именно в это время процесс развития одежды приобретает черты, характерные для моды: костюм становится явлением общеевропейским, а не национальным или региональным, как это было раньше; сравнительно часто сменяются его формы; в одежде появляются многочисленные причудливые новинки, которые очень быстро становятся всеобщим увлечением, т. е. общество охватывает ажиотаж подражания.

Подражание служит, таким образом, необходимой предпосылкой моды, вскрывая при этом ее противоречие. Человек приемлет моду, старается точнее соответствовать ее образцам, быть «как все», а с другой стороны, с помощью именно этой моды, стремится выделиться из среды окружающих его людей, осуществить собственную «самостилизацию», утвердить свое представление о самом себе.

Каждая мода так или иначе является зеркалом своего времени, отражая общественно-политическую жизнь общества, уровень и характер развития производительных сил, наиболее яркие события эпохи, важнейшие культурные и научные достижения, привычки и психологию современного человека, его представления об эстетическом идеале. Формы костюма всегда развиваются параллельно с развитием общего стиля в искусстве и архитектуре определенной исторической эпохи, переживая вместе с ним все этапы эволюции: зарождение, расцвет и угасание, причем с момента «умирания» старой, уже изжившей себя костюмной формы начинается процесс формирования новой.



Открыв для себя значение одежды как средства защиты от неблагоприятных воздействий природы, человек начал размышлять об ее эстетической функции. Это один из тех объектов, в котором можно выразить свое художественное мировоззрение и который стал средством зримого воплощения определенных представлений о самом costume и обо всем мире в целом.

Каждая эпоха создает свой собственный идеал красоты: от драпированных античных — до пышных, парадных фламандских и предельно лаконичных, «минимальных» форм костюма сегодняшнего дня. Во все времена одежда подчеркивала или скрывала те или иные части тела для приближения силуэта к установленному образцу. Чаще всего в истории одежды наблюдались тенденции к преувеличению действительных пропорций фигуры. Например, необходимость подчеркнуть важность и значение общественного положения человека требовала от создателя одежды искусственного увеличения объемов. Так появились кринолины. В разные периоды тонкая талия считалась признаком женственности, поэтому носили корсеты, которые пропорционально удлиняли фигуру и укорачивали ноги. Это обстоятельство стало причиной ношения обуви сначала на подставках, затем на каблуках. В некоторые эпохи длина одежды, шлейфа или израсходованного материала свидетельствовала о принадлежности человека к определенной социальной группе.

Постоянное стремление человека к новизне, к изменению всех форм проявления культуры, заставляло создателей одежды непрерывно искать новые формы и конструкции. С древнейших времен до настоящего времени с этим связана деятельность дизайнера — модельера. Правда, раньше художников, причастных к созданию костюма, так не называли. Это были безвестные мастера по кружеву, вышивке; ремесленники, работающие над рисунками тканей; портные. Они создавали уникальные костюмы для узкого, избранного круга, которые входили в моду, завоевывали популярность у тысяч людей.

#### **Тема № 4**

#### **История возникновения стиля.**

Большое влияние на развитие одежды оказали стиль и мода той или иной эпохи. Для каждого стиля были характерны свои направления и средства художественной выразительности в линиях, пропорциях, формах и колорите (слайд № 1).



Стиль - это устойчивый, конкретно определившийся язык эпохи, выражающий ее культуру, понятие красоты и отношение к окружающему миру (слайд № 2).

Мы рассмотрим следующие исторические стили: древнегреческий, готический, ренессанс, барокко, рококо, классицизм, ампир, романтизм, модерн (слайд № 3).

Идеалом размеренной формы греки считали человеческую фигуру; изучая её, греческие архитекторы постигали гармонию, а греческая архитектура и костюм являлись лишь эхом «человеческого тела» одежда не стесняла свободы движения, легко следовала его ритму.

Для древнегреческого костюма характерно выявление пластических свойств тканей в сложных ритмах драпировок. Прямоугольные куски ткани, скрепленные в некоторых местах застежками, не подчеркивали форм тела, слегка проступавшего под одеждой. Эти одеяния назывались по-разному: хитон, гиматий, тога, туника (слайд № 4).

Живописные группы складок лишь усиливали естественную красоту фигуры. Располагая соответствующим образом эти складки, человек мог варьировать ими каждый раз в зависимости от своего настроения и назначения костюма. Однако необходимы были большое мастерство, культура и вкус, чтобы владеть искусством одеваться и находить многообразие в «стандартной форме, состоящей из прямоугольных полотнищ ткани (слайды № 5,6).

Стиль средневековой Европы XII-XIII вв.- заключается в подчеркивании вертикальных линий в одежде. Платье средневековых женщин имело очень высокую линию талии, декольте удлиненной формы, узкие длинные рукава, юбку, собранную в складки обычно только с одной стороны. Причем юбка расширялась книзу и переходила в длинный шлейф. Дополняли этот наряд конусообразный головной убор (высотой 70 см), который напоминал башни готического собора, и остроносая обувь (слайд № 7).

Архитекторы средневековья видели источник красоты в соотношениях сложных геометрических линий, объёмов и цветовых контрастов. В силу исторических событий (противоречий духовного и материального начал) в средневековом искусстве особое выражение нашли диспропорция и асимметрия. Обращение к идеальному образу женщины-матери (мадонны) было отражением данной ситуации. Костюм в профиль имитировал костюм беременной женщины. В костюме, с одной стороны, отразились стремления подчеркнуть женственность, материнство, а с другой, - закрыть тело, утопить всё в складках согласно предписаниям церкви. Средневековый костюм

положил начало развитию «футлярной» системы, когда тело стали сильно стягивать различного рода средствами (шнуровкой, корсетом), с целью отойти от его естественной формы (слайды № 8,9,10,11).

Для ренессанса характерно усиленное внимание к устойчивости и монументальности фигуры. Женская одежда становится широкой и удобной, более мягкого женственного силуэта, обнажаются шея и руки.

В XVI в. Образцом для подражания начинает служить испанский костюм. Мягкость силуэта исчезает, формы одежды всевозможных средств. Так, короткие штаны мужчин набивались ватой, паклей, соломой; женские платья туго натягивались на металлический корсет и плотную нижнюю юбку с металлическими обручами. Удобством эта одежда не отличалась (слайд № 12).

Строгий силуэт этой моды сделал функциональную роль костюма второстепенной: важен был декоративный эффект, сам костюм стал как бы лишь фоном для драгоценных украшений, свидетельствующих о богатстве хозяина (слайд № 13).

Стиль барокко (XVII-XVIII вв.) характеризовалась сложностью и многослойностью. Наряд женщин отличался контрастом форм: тонкий стройный стан сочетается с пышной, куполообразной юбкой (слайд № 14).

Стиль барокко концентрирует внимание на определённых участках, идеи искусства – возвеличивание, дисгармония, помпезность. Человек больше не демонстрирует духовную мощь, красоту пропорций фигуры; в центре внимания образ человека, могущественного в социальном и финансовом мире. Появляются нарочитая поза, театральные жесты, пышные, декоративные атрибуты. Архитектура, скульптура и костюм приобретают театральные – бутафорские черты. Овал, трапеция – характерные геометрические мотивы этого периода – создают ощущение беспокойства, неустойчивости движения, исчезновение конкретной формы. Изменяется пластика фигуры, в связи с чем появляется обувь на каблучке, которая способствует удержанию фигуры в новом пластическом положении, поскольку во дворцах ходили на цыпочках. Чтобы фигура выглядела «достойнее», в костюме прибегают к различным подкладкам в области плеч и живота, костюм обильно украшают причудливыми завитками орнамента. Мужской военный костюм этого периода также украшается бесчисленными бантами и кружевами. В моде господствует парик как яркий символ искусственности (слайды № 15,16).

Одежда стиля рококо не претерпела сильных изменений по сравнению с одеждой стиля барокко. Лишь линии стали еще более изощренно изящными (слайд № 17).

Для него характерно стремление к уходу от действительности в интимный мир грёз и любви (слайды № 18,19).

Одежда стиля классицизм это конец XVIIIв. В одежде характерны строгие линии, четкие пропорции, простота форм (слайд № 20).

Длинные накидки и высокая талия исчезли из женской моды, вернулись легкие корсеты (слайды № 21,22).

Стиль ампир XIX в. Освободил женское тело от корсета. Платье лёгкое, прозрачное, из воздушных муслиновых и батистовых тканей плотно облегало талию под грудью, подчеркивая естественную стройность фигуры (слайд № 23).

Эпоха дала начало движению за эмансипацию женщин, но акцент все еще делался на украшения и аксессуары. Мужская мода тяготела к большей строгости стиля, и новые методы изготовления одежды быстро распространялись (слайды № 24,25,26).

Романтизм XIXв. В платье вновь появляется кринолин – бедра увеличиваются до небывалых размеров, под пышными формами платья тело почти скрывается (слайды № 27,28,29,30).

Стиль модерн это конец XIX- начало XXв. Характеризует стремительное изменение форм платья - от легкого, полуприлегающего к тяжелому, плотному, с пышными рукавами, с турнюрами, которые зрительно увеличивали нижнюю часть торса (слайды № 31,32,33,34).

## **Тема № 5**

### **Основные стили в современной одежде.**

Вокруг себя мы видим людей, о которых говорим: “У неё есть свой стиль” или “она верна своему стилю”. Найти свой стиль – значит достигнуть гармонии между своей внутренней сущностью и внешностью, т.е. вещами, которые мы носим. Мы подбираем модель не только к фигуре, лицу, цвету волос, но в первую очередь, к своему представлению о себе, к тем своим намерениям, которые мы связываем со своей внешностью – с желанием выглядеть стройнее, моложе или солиднее, серьезнее.

В идеале каждый человек должен когда-то задать себе вопрос – кто я? Каков я? Обычно люди рано оценивают свою внешность и определяют собственную красоту, некрасивость или обыкновенность. Вот тут то и пригодится единственно верный компас – знание себя, выбор применительно к себе, а не к другому, даже тому, кого считаешь эталоном. Прислушайтесь к себе, к своим вкусам, потребностям, наконец, к чувству собственного



достоинства. Не забывая о своих недостатках, сумеете одеждой их скрыть и даже превратить в достоинства.

Много говорят о том, что мода разорительна. Прислушайтесь к специалистам и убедитесь, что это не так. Модельеры постоянно повторяют: мода существенно не меняется. Придерживаясь своего стиля, всегда можно оставаться в русле моды.

## **Тема № 6**

### **Основные правила сочетания цветов в одежде.**

Первое впечатление от костюма возникает благодаря цвету. Он даёт эмоциональный толчок, это очень сильный фактор восприятия предметов окружающего мира.

Молодые полные женщины часто ограничиваются скучными темными тканями, считая, что они скрывают полноту, и этим самым лишают себя возможности подчеркнуть достоинства, свойственные молодости (свежесть кожи, яркость естественных красок). Пожилым полным женщинам также не следует избегать светлых тканей, важно только, чтобы они были спокойных, неярких тонов.

Цвет как средство композиции костюма тесно связан с его формой. Если форма костюма лаконична, геометрически проста и имеет чётко выраженные плоскостные решения, то костюм не будет выглядеть мрачным при использовании тёмно-синих и серо-синих тонов. При форме костюма с массивными складками из такой же ткани тёмно-синего цвета он будет выглядеть как чёрный. С простой формой хорошо сочетаются яркие, сочные цвета, постельные, мягкие, могут использоваться для более сложных силуэтов.

Цвет связан и с другими средствами композиции – пропорциями, масштабом, нюансом. Цвет позволяет скорректировать не совсем пропорциональное сложение, создаёт связь между отдельными частями изделия. С помощью цвета можно акцентировать элементы формы, подчеркнуть ту или иную часть фигуры, охарактеризовать облик человека в целом.

Гармония цветовой композиции костюма во многом определяется тем, насколько он соответствует индивидуальным колористическим особенностям человека, таким, как цвет глаз, волос, кожи.

Цвет в костюме должен сочетаться не только с внешним обликом человека, но и соответствовать его психологическому состоянию, темпераменту. Цветом может выражена сезонность одежды. Известно, что летние костюмы отличаются яркостью цветовых сочетаний, обилием светлых

и белых цветов, гармонирующих с яркой зеленью, синим небом, морем, жёлтым песком, и т.д..

В цветовом решении зимней одежды предпочтительны соотношения одинаковых цветов или сочетания тёмного и светлого.

Весна – пробуждение природы, появление первых голубовато-зелёных ростков, серовато-зеленоватых почек. Цвета для весенней одежды рекомендуются более лёгкие, нежные, голубовато-зеленоватой гаммы.

Для осени характерны насыщенные, но приглушённые к контрасту цветов, в основном это красновато-коричнево-охристая гамма. Однако в повседневной осенней одежде используются более спокойные, постельные тона, а в нарядной – цвета контрастные.

Таким образом, для того, чтобы правильно использовать цвет в одежде, необходимо подобрать цветовую гамму ансамбля с учётом своего стиля, индивидуального облика, принимая во внимание соответствие цветовых сочетаний функциональному назначению, форме и фактуре материала костюма.

## **Тема № 7**

### **Декоративное украшение одежды.**

Украшения различных типов играют большую роль в завершении ансамбля костюма, создании его образной выразительности.

Все украшения, сопровождающие костюм, можно подразделить на три типа: подвесные, кольцеобразные, динамические.

Подвесные украшения, занимающие в момент покоя отвесное положение, подчёркивают симметрическое положение фигуры, создают контраст по отношению к очертаниям отдельных её форм. Украшения этого типа заставляют человека следить за своей осанкой, соблюдать сдержанность движений, необходимую для того, чтобы украшения не приходили в излишне быстрые и резкие колебания.

Не меньшее значение в ансамбле костюма имеют кольцеобразные украшения. Их в основном носят на руках, пальцах, голове, шее. К ним относятся кольца, браслеты, обручи, гребни, шпильки, булавки.

Основным свойством кольцеобразных украшений является подчёркивание пропорций; они усиливают впечатление гармонии формы, способствуют выявлению наиболее привлекательных черт фигуры.

Динамические украшения в большей степени, чем кольцеобразные или подвесные, связаны с выявлением грации в движении, характером и выразительностью внешнего облика фигуры человека. Существенным их отличием от украшений других типов является то, что они не обязательно

должны быть симметрическими и располагаться вокруг какой-либо части тела в правильном ритмическом порядке.

К динамическим украшениям относятся ленты, шнуры, шарфы. Они являются прекрасным средством для того, чтобы подчеркнуть изящное движение фигуры.

## Тема № 8

### Особенности женской фигуры.

Недостатки фигуры бывают разными. Зачастую они врожденные и не могут быть устранены. Но и тогда не отчаивайтесь, а старайтесь скрыть их.

Итак, если у вас:

широкая талия - избегайте носить широкие пояса, плиссированные юбки или юбки в складку и короткие жакеты. Рекомендуем вам длинные блузы и спортивные платья с узкими поясами, свободно завязывающимися;

высокая талия - никогда не носите короткие болеро и блузки, заправленные в юбку. Ваша фигура будет лучше выглядеть в более длинной блузке или удлиненном жакете, а если у вас красивые ноги, - в более короткой юбке.

низкая талия - носите блузки, заправленные в юбку. Избегайте коротких юбок и низких каблучков.

Полная женщина должна знать, что юбка в обтяжку не скроет полноты, а, наоборот, подчеркнет ее. Поэтому, если вы пополнили, сшейте себе юбку посвободнее.

Накладные карманы на блузке зрительно сильно увеличат бюст.

Вертикальная строчка, подкройной бочок у кофты - вот что зрительно уменьшит большой бюст.

Чтобы прикрыть большой бюст, следует покупать платья с острым вырезом (довольно глубоким) или с удлиненным воротником. Не носите, как бы они вам ни нравились, платья круговым или квадратным вырезом, украшенным широким вом, вышивкой, рюшем.

Кому идут мини-юбки? Всем? Нет. Если у Девушки очень худые ноги, не советуем ей открывать колени. Значительно лучше ей будет юбка, чуть закрывающая колени. Но если все же вы решились носить юбку "мини", тогда последите, пожалуйста, за своей осанкой, походкой. В такой юбке девушка должна уметь красиво ходить.

Длинная и тонкая шея очень красива, но все же чрезмерную длину следует несколько скрыть. Следует остерегаться больших вырезов; в этом случае больше подойдет закрытая одежда, декоративный шарфик. Хороши также фасонные воротники. Особенно подходят модные воротники-стойки и



хомутики. Если вы любите спортивную одежду, то советуем вам носить пуловеры с высоким воротником.

Если у вас короткая и полная шея, то не следует носить одежду с широкими вырезами, заходящими на плечи. В этом случае подходит узкий, острый и глубокий вырез. Подходят также платья с узкими и длинными отворотами и воротники-шали. Сквозная застежка, размещенная посередине или сбоку, также удлинит шею.

Девушек с короткой полной шеей просто уродуют воротники-хомутики и пышные рукава-фонарики. Эти детали зрительно увеличивают "погрешности" фигуры. Им больше подойдет однотонная блузка спортивного стиля - короткий рукав, воротник из отделочной ткани.

При короткой и полной шее надо отказаться от стоячих воротников и круглой горловины без всякого воротника. Отложной воротник и У-образный вырез успешно помогут скрыть этот недостаток. Полное плечо требует рукава.

Труднее всего прикрыть широкие бедра. Избегайте очень обтянутых и узких платьев светлых тонов, а также чрезмерно широких или узких и коротких юбок. Ни в коем случае не носите платья из ткани в клетку или же крупными цветами.

Если ноги у вас полные, не носите очень коротких или очень широких юбок, обувь без каблука или на очень высоком каблуке,

Маленькая обувь не сделает ваши ноги меньше. Поэтому не стремитесь "втиснуть" ноги в босоножки меньшего размера. Правильнее же, куда удобнее ноге в обуви по размеру.

Слишком узкая одежда подчеркивает формы. Платье должно быть просторного покроя.

Благоприятно действуют все вертикальные швы, плохо - пояса и поперечные полосы.

Не надо выбирать слишком теплые и светлые краски и крупные узоры. Холодные тона и ткань в мелкий рисунок сделают вашу фигуру стройнее.

Пожилой, худощавой женщине не рекомендуется носить короткую юбку "мини" и слишком декольтированную блузку без рукавов.

Женщине с полными бюстом и руками лучше всего носить платья без воланов и рюшей на груди и с рукавом за локоть.

Любительницам цепких оборок и бантиков, нарядных платьев и аксессуаров нужно иметь чувство меры. Зачем прекращать себя в "бонбоньерочку", когда можно, сохраняя фасон платья, выглядеть в нем элегантно. И совсем неуместны клипсы, броши, банты и кофта с пышными кружевными манжетами, если вы надели брюки. В таком случае - скромный

берет, спортивная сумка через плечо, рубашка типа мужской подойдут больше.

Излишняя пестрота в наряде не говорит о хорошем вкусе: полосатая юбка, клетчатый шарф, жакет из ткани в крупный горох отнюдь не делают женщину нарядной. Советуем ей лучше строгий костюм из однотонного светлого жакета и темной юбки.

Молодым девушкам с полной фигурой лучше всего носить платья, которые скрывают полноту.

Девушкам, женщинам очень высокого роста нужно избегать вертикальных линий.

Данный проект разработан для воспитанников кружка «Стиль» средней и старшей групп, возраст которых от 13 до 16 лет.

Итогом проекта будет являться коллекция костюмов, при разработке которых воспитанники смогут пользоваться полученными данными.

