

**Рабочая программа**  
**ПМ.05 Выполнение педикюрных работ**  
**МДК 05.01 Технология педикюрных работ**

**Технология педикюрных работ.**

Последовательность выполнения педикюрных работ:

1. Мастер готовит ванну для ног, промыв ее моющей жидкостью или мыльным порошком и хорошо ополоснув струей воды. Затем в ванну наливают горячую воду, в нее добавляют мыльный порошок, столовую ложку нашатырного спирта или питьевой соды. Эти добавки способствуют лучшему размягчению ороговевших наслоений кожи.

2. Пациент снимает обувь, чулки, носки, освобождает ноги от тугих резинок, садится на удобный стул или кресло и опускает ноги в ванну на 15—20 мин.

3. Мастер садится напротив пациента на винтовой стул, который должен быть ниже стула пациента, и подготавливает инструменты и материал к работе.

Вынув инструменты из дезинфицирующей жидкости, следует вытереть их чистой салфеткой и разложить на тумбочке, находящейся справа от мастера.

Белье (полотенце, салфетки), марлевые тампоны, ватные шарики, стеклянные палочки для смазывания кожи дезинфицирующими жидкостями (3 %-ный раствор борной кислоты, 3 %-ный раствор пероксида водорода, 5 %-ный раствор йода), а также кремы для массажа, жидкость для снятия лака, лак для ногтей и кисточки для нанесения лака рекомендуется подготовить заранее.

4. После горячей мыльной ванны ногу тщательно осушают полотенцем (педикюр начинают с левой ноги) и укладывают на подставку. Если подставки нет, ногу поддерживают левой рукой мастер, взяв ее чуть выше пятки, в области голеностопного сустава, и сам пациент.

5. Стопу, ороговевшие участки кожи, мозоли и ногтевые валики обильно смазывают смягчающим кремом. Затем безопасной бритвой, теркой или специальным рубанком осторожно соскабливают ороговевшие наслоения на пятках, подошве, на пальцах. Проводить эту операцию следует осторожно и не слишком глубоко, чтобы не повредить поверхностный слой кожи и не вызвать боли при ходьбе.

6. При наличии мозолей, натоптышей счищают поверхностный, ороговевший слой и осторожно щипчиками удаляют стержень мозоли. Если стержень удаляется с трудом и вызывает сильную боль, продолжать манипуляцию не следует.

7. Затем мастер удаляет скопления чешуек и загрязнений под ногтями. Эту манипуляцию следует делать легко, осторожно, так, чтобы ноготь не потерял естественную жировую подкладку. Ногти значительной длины укорачивают ножницами или щипцами, ногти умеренной длины подпиливают пилочкой.

Начинать подстригать или подпиливать ногти нужно с левого или правого края. При поперечном подрезании ноготь может сломаться или отколоться.

Ноготь на большом пальце не должен быть коротким, как на других пальцах, — он покрывает кончик пальца.

8. Не следует закруглять и подрезать ногти под углом. Край ногтя должен представлять прямую линию. Обрезание углов ногтей может в дальнейшем привести к врастанию углов ногтя, вызовет боль, воспаление и образование мозоли.

9. После придания ногтю надлежащей формы пилочкой устраняют шероховатости и острые грани.

10. После обработки стопы ногу снова опускают в ванночку и приступают к обработке второй стопы в том же порядке.

11. Мастер вторично осматривает стопу и при наличии не полностью удаленной мозоли или ороговения в области боковых углов ногтей удаляет их. Затем срезает надкожицу ногтевого валика и протирает пемзой огрубевшие участки кожи.

12. Стопу тщательно вытирают мягкой салфеткой или полотенцем, особенно межпальцевые пространства, подошву, по желанию пациента смазывают жирным кремом, после чего ему можно предложить легкий массаж стопы и голени в течение 2-3 мин.

13. Заключительный этап работы - покрытие ногтей лаком проводится так же, как и при маникюре. Лак наносят только по желанию клиента. В летний период цвет лака на ногах должен гармонировать с цветом лака на руках и губной помадой.

При педикюре мастер должен тщательно соблюдать правила гигиены, ни в коем случае не допускать повреждений кожи.

Малейшие порезы или надрывы кожи могут стать местом внедрения болезнетворных микробов и грибков.

Места порезов и другие участки поврежденной кожи следует немедленно обработать жидкостью Кастеллани или настойкой йода.

**Массаж стоп и голеней** состоит из поглаживающих, растирающих и разминающих движений. Его можно провopить с применением талька или массажного крема. Массаж проводится в такой последовательности:

1) поглаживание стопы и голени обеих поверхностей (передней и задней) ладонями от пальцев стопы к коленному суставу (3-4 раза);

2) поглаживание каждого пальца подушечками второго, третьего, четвертого пальцев одной руки (3-4 раза);

3) растирание стопы и голени одной или двумя ладонями снизу вверх (3—4 раза);

4) растирание каждого пальца первым и вторым пальцами одной руки (3-4 раза);

5) разминающие движения в таком же порядке вторым, третьим, четвертым пальцами руки снизу вверх, не отрывая пальцы от кожи;

6) поглаживающие движения по всей поверхности стоп и голеней.

### **Практическое занятие: гигиенический массаж стоп.**

#### **Технология выполнения классического (обрезного) педикюра.**

Классический обрезной педикюр проводится поэтапно:

Дезинфекция кожи ног.

Очищение поверхности ногтей от старого лака.

Подрезание ноготков.

Размягчение кутикулы.

Срезание огрубевшей кожи с области пяток.

Срезание огрубевшей кожи с зоны плюсна.

Шлифование кожи педикюрной пилочкой.

Обработка трещин на пятках.

Обработка кожи на пальцах.

Удаление кутикулы.

Придание формы свободному краю ногтя.

Дезинфекция ног.

Завершающий этап. Нанесите на ногти лак или укрепляющее средство.

Обработайте поверхность пяток кремом, предотвращающим появление трещин.

#### **Практическое занятие: Элементы классического педикюра:**

осмотр стоп ног;

снятие лака;

обработка стоп ног клиента.

#### **Практическое занятие: Придание формы ногтям клиента.**

Шлифовка ногтей.

**Практическая работа: Удаление надкожицы на пальцах клиента с помощью щипчиков и ножниц.**

**Практическое занятие: Подготовка ногтей клиента к нанесению лака.**

#### **Технология выполнения необрезного педикюра.**

Для выполнения необрезного педикюра необходимо:

снять старый лак;

нанести на кутикулу специальное средство для размягчения. Отодвинуть остатки кутикулы апельсиновой палочкой так, чтобы она выглядела аккуратно;

отшлифовать пилочкой загрубевшую и ороговевшую кожу вокруг ногтей;

подпилить ногти, придать им аккуратную форму. Важно подпиливать, не закругляя края, иначе ногтевая пластина может врастать;

обработать стопы размягчающим составом;

через 15-20 минут тщательно потереть пемзой, чтобы удалить остатки загрубевшей и отмершей кожи;

нанести на стопы питательный крем, помассировать, чтобы средство полностью впиталось;

покрыть ногти прозрачным защитным или цветным лаком.

**Практическое занятие: выполнение необрезного педикюра.**

**Технология выполнения аппаратного педикюра.**

Перед началом процедуры стопы ног необходимо продезинфицировать.

Ногтевые пластины необходимо укоротить с помощью специальных кусачек, если это требуется.

На кожу стоп наносится ремувер для размягчения и удаляется через несколько минут.

Устанавливаем мощность аппарата в 10-12 000 об/мин и крупнозернистый колпачок с абразивом 60/60 и обрабатываем стопу.

Далее необходимо прополировать стопы с помощью мелкозернистой насадки с абразивом 100/100 до ровной и гладкой кожи.

В пальцы ног втираем ремувер.

Шлифуем пальцы ног с помощью конусообразной керамической насадки.

В последнюю очередь следует обработать кутикулу и боковые валики специальной фрезой — шариком с алмазным напылением.

Фетровым колпачком полируем ноготь до блеска.

На кожу стоп наносим питательное средство.

После этого приступаем к нанесению лака на ногти.

**Практическое занятие: выполнение аппаратного педикюра.**

**Технология выполнения комбинированного педикюра.**

Дезинфекция инструментов и рук мастера педикюра.

Осмотр. Мастер предварительно осматривает стопы клиента, чтобы знать, на что стоит обратить большее внимание. Некоторые особо сложные случаи исправляются в течение не одной, а нескольких последовательных процедур.

Ванна для ног. Этот этап проводится из двух соображений: во-первых, чтобы очистить ноги клиента, во-вторых, чтобы размягчить и успокоить кожу ног. В воду обычно добавляют морскую соль или различные эфирные масла.

Непосредственная обработка ногтей и кожи стоп. На этом этапе происходят все очищения — шлифовка кожи, обработка ногтей, срезание кутикулы и так далее.

Питание и уход. После этого мастер обычно проводит небольшой массаж стоп и наносит на ноги питательный крем. Процедура будет окончена только тогда, когда крем полностью впитается.

**Практическое занятие: выполнение комбинированного педикюра.**

**Технология выполнения спа-педикюра.**

Распаривание. В течение 5-10 минут стопы распаривают в ванночке с антисептическим средством или эфирными маслами. Температура воды при этом не должна превышать 38-40 градусов.

Мягкое очищение. На этом этапе применяется мягкий скраб. Препарат позволяет избавиться от ороговевшей кожи без применения терок;

Увлажнение. Питательная маска с натуральными компонентами в составе. Чаще всего для педикюра используются средства с морскими водорослями, экстрактом алоэ и минеральными глинами. Маску оставляют на 10 минут, если инструкция не диктует другой временной интервал;

Массаж ступней. На этом этапе проводится массаж ног, помогающий снять напряжение и улучшить кровообращение.

Заключительным шагом наносится питательный крем для глубокого увлажнения. Если после педикюра планируется нанесение покрытия, ногтевые пластины обрабатываются праймером. В зависимости от вида, СПА-педикюр может включать дополнительные шаги или исключать базовые.

### **Практическое занятие: выполнение спа-педикюра.**

#### **Технология выполнения горячего педикюра.**

Горячий педикюр — обработка стоп и пальцев ног с помощью аппарата и раствора масла с фреоном. Сначала мастер удаляет мозоли, натоптыши, кутикулу и обрабатывает ногти. Затем на стопы наносится сыворотка, ноги укутываются салфеткой. Сверху надевается пакет из полиэтилена и покрывается теплым полотенцем. После снятия компресса мастер использует аппарат, делает пилинг, а затем массаж с нанесением теплого лосьона. В результате такого ухода кожа становится нежной, кутикула идеально ухоженной.

### **Практическое занятие: выполнение горячего педикюра.**

#### **Технология парафинового укутывания ног.**

Ванночка ставится в режим разогрева, в нее помещается нужное количество парафина.

Обработка ног клиента дезинфицирующим средством.

Если до процедуры не выполнялся педикюр, на этом этапе необходимо обработать стопы кератолитиком, снять теркой отмершую кожу по влажному. Если стопы в хорошем состоянии, достаточно будет тщательного скрабирования.

Снятие остатков кератолитика или скраба влажной салфеткой, подсушивание кожи.

Нанесение питательного крема. Альтернатива – кокосовое, миндальное, ши или какао масло. Равномерно распределяем по всему периметру стоп, чтобы оно оказало питательное, увлажняющее и защитное воздействие.

Кладем на дно ванночки защитную сетку.

Погружаем стопу в разогретый жидкий парафин на 2-3 секунды три-пять раз.

Каждый раз достаем, ожидаем застывания, и снова повторяем погружение.

Необходимо, чтобы пленка из средства достигла толщины 2-5 мм.

Труднодоступные участки между пальцами можно дополнительно обработать кисточкой.

После необходимого количества погружений сразу же помещаем ногу в полиэтиленовый пакет и далее в махровый носок.

Следим, чтобы клиент не двигал интенсивно пальцами, чтобы пленка не потрескалась.

Засекаем 15-30 минут, а затем снимаем парафин вместе с пакетиком и утилизируем.

Стопы протираем влажной, а затем сухой салфеткой, чтобы снять остатки средства и продукты распада, которые вышли из кожи под воздействием тепла.

Наносим зимой легкий питательный, а летом мягкий увлажняющий крем.

На завершающем этапе нанесения крема можно сделать легкий массаж стоп.

**Практическое занятие: выполнение парафинового укутывания ног.  
Технология перманентного глянцеваия и запечатывания ногтей.**

Диагностика состояния ногтевых пластин.

Очищение ногтевой поверхности. Этот этап предполагает деликатное удаление естественного слоя, оберегающего ногти от воздействия окружающей среды.

Насыщение пластины специальной пастой. Питательная паста втирается с помощью бафа с поверхностью из замши. Во время работы ноготь нагревается. Одновременно с этим и питается ноготь. Активные вещества глубоко проникают в ноготь, что и ускоряет процесс реабилитации ногтей.

Образование глянца. При помощи органической пудры и другого бафа делается поверхность пластин блестящей, создается дополнительный защитный слой, который прослужит достаточно долгое время и не смывается под струей воды.

**Практическое занятие: выполнение перманентного глянцеваия и запечатывания ногтей.**