



02.07.2021

# ТОП-МОДЕЛЬ

*Осваиваем навыки красоты и уверенности! Как стать настоящей топ-моделью? Об этом лучше всего узнавать в большой праздник — Всероссийский день девочек!*



*Rosson's Next Top Model*

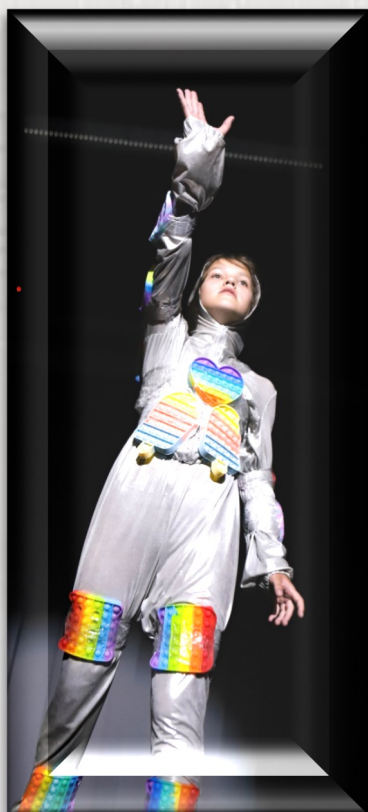


# ШОУ НАЧИНАЕТСЯ

К сожалению, из-за загруженного графика Тайра Бэнкс не смогла приехать и провести мастер-класс, как стать топ-моделью, но зато большое шоу “Топ модель по-россоньски” теперь есть и у нас. Почему бы не попробовать поучаствовать и проверить свои силы? Целый день девочки совершенствовались, веселились и были самыми очаровательными — посмотрите, как это было.



*Грация, достойная кисти художника*



## **А знаете ли вы, что...**

Одной из первых топ-моделей была Дениза Пуаре. Супруга знаменитого кутюрье Поля Пуаре была настоящей музой. Дениза принимала активное и непосредственное участие в деятельности дома моды Пуаре, выступая в качестве модели. Ее образы копировали все модницы Парижа, а в 1910-х годах Дениза Пуаре вошла в историю как первая модель, участвовавшая в дефиле.

# ЧАС ПЕРВЫЙ. ФИТНЕС

Фитнес — отличное занятие не только для моделей, но и для каждого, кто хочет стать немного лучше: это здоровье, хорошее самочувствие, энергия и красота — причём как внешняя, так и внутренняя. Именно поэтому в первый час все россоньские девчонки отправились утром в фитнес-клуб на футбольном поле.



*Нужно отработать подиумный шаг, учиться красиво ходить: грудь вперёд, голову повыше, улыбаться. Надо носить красивую одежду. Спорт – важная вещь, чтобы похудеть, быть красивым и оставаться в форме, поэтому фитнес и тренировки очень помогают в том, чтобы заряжаться энергией и настроением.*

*Элина Голубь, 3 отряд*

## ЧАС ВТОРОЙ. ГОРОД

Россоньские улочки очень преобразились, услышав о шоу и теперь дали всем девочкам отличный шанс сходить на массаж, прокатиться на такси до массажного салона, сделать кое-что своими руками и даже сыграть свадьбу! Перед тем, как выходить на подиум, нужно привести себя в порядок и хорошо отдохнуть!



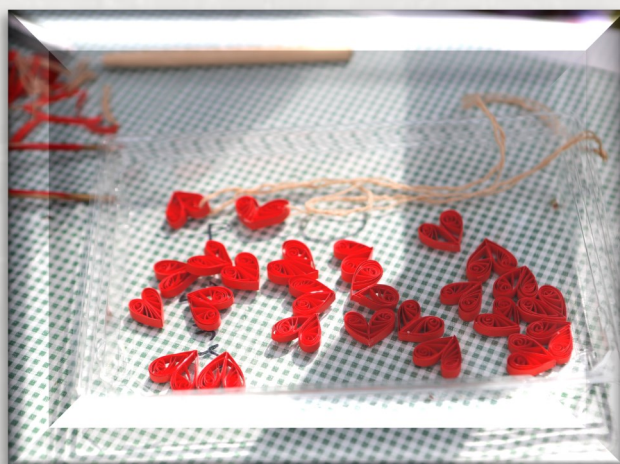
*Если на фитнесе мы получили энергию, то на станциях – расслабление и много эмоций. Мы делали там сердечки из бумаги. Я сделала одно сердечко как талисман.*

**Елизавета Тихонова, 4 отряд**

*День прошёл круто: я сегодня и выступала, и играла. Днём нам делали массаж, показывали «Ералаш» и играли в «Золушку», где мы примеряли туфельки. Мне она подошла, значит, я – россоньская Золушка. Она тоже могла бы быть моделью: у неё красивое платье, красивая фигура... я думаю, и у меня получилось.*

**Эвелина Леленко, 8 отряд**

## ЧАС ВТОРОЙ. ГОРОД



*Я была на разных станциях: делала венок из цветов и сердечко из бумаги. Эти занятия помогли мне с познанием чего-то нового, как с людьми общаться... модель должна быть коммуникабельной. Если вы хотите стать моделями, нужно хорошее здоровье, заниматься спортом, чтобы было всё отлично в жизни!*

**Виктория Немчинова, 1 отряд**

## ЧАС ТРЕТИЙ. ДЕФИЛЕ

Настало время настоящего шоу! В отрядах выбрали своих топ-моделей, и теперь они отправляются на дефиле, чтобы сразить всех наповал оригинальным костюмом и зажигательным выступлением. Строгая судейская коллегия оценивала оригинальность, артистичность и визитку модели по трехбалльной шкале. Удача улыбнулась 12, 5 и 4 отрядам — их девочки смогли стать топ-моделями по-россоньски!



## ЧАС ТРЕТИЙ. ДЕФИЛЕ

*Модель должна быть энергичной, сильной, бодрой и красивой. Меня выбрал весь отряд и сказал, что я буду на подиуме. Костюм придумали вожатые и мы делали его на тихом часу. Я бы ещё добавила в костюм ещё несколько чехлов от телефонов. Что, если бы у меня был транзистор? – он был бы просто в руке, как сумочка.*

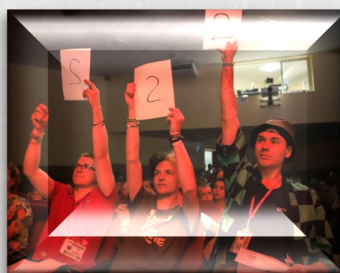
**Олеся Зайцева, 6 отряд**

*Чтобы быть моделью, нужно уметь красиво выходить, красиво одеваться, и чтобы были хорошие эмоции: зрителям будет комфортно, и они тоже заразятся твоими эмоциями. Мои воспитатели Виктория Юрьевна и Ксения Дмитриевна придумали костюм, а я добавила в него свою энергию.*

**Софья Колчанова, 10 отряд**

*Быть моделью – это интересно. Модель может быть красивой, яркой. Её оценивают на показе. Это очень тяжёлая работа.*

**Арина Хабенко, 12 отряд**



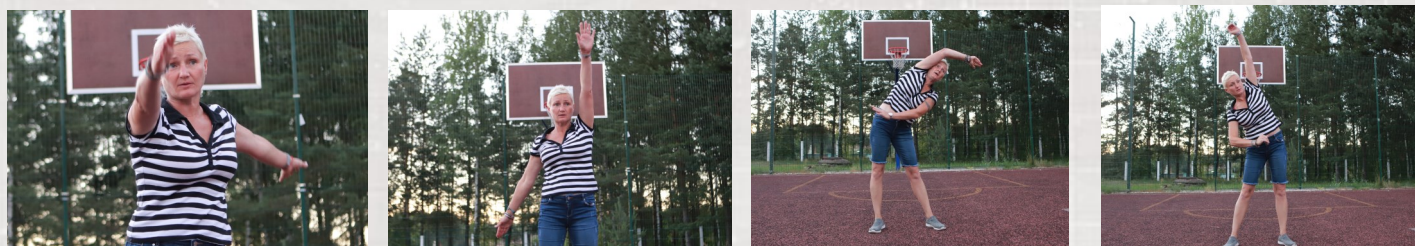
# ТЕХНОЛОГИЯ ПРОИЗВОДСТВА

Ни моделям, ни инженерам не стоит забывать о своём здоровье.

Утренняя зарядка — вот что поможет чувствовать себя замечательно в течение целого дня. Как делать её правильно, расскажет старший физрук Оксана Сергеевна Морозова:



*Первое упражнение — плечевой корпус: шея, голова Их надо делать, только если нет противопоказаний, связанных с шейными позвонками.*



*Продолжаем разминать плечи: в этом поможет всем знакомая «Мельница».*

*Задействуем и руки, и корпус. Наклоны влево-вправо...*



*...или наклоны вперёд, а также к левой и правой ноге. Раз-два-три...*

*...Встали!*



*Переходим на ноги. Руки на пояс, разминаем стопы круговыми движениями*

*Завершающим элементом могут быть прыжки. Далее — шагаем, вдох-выдох, чтобы отдохнуть*



# ПРОЕКТ «УЛЫБКА»

Улыбаемся глазами, девочки (с) - и этим всё сказано!  
Но не забывайте, что можно ещё и ртом :)

