Пояснительная записка

Массаж – это способ воздействия на организм человека без механического повреждения тканей. Классический массаж, знание его приемов пригодится в жизни каждому. Программа предназначена для людей желающих научиться грамотно и правильно делать массаж. Цели и задачи программы включают в себя как теоретический материал, где учащиеся узнают о нормах и правилах проведения массажа, его влиянии на организм, этических нормах, так и практические. Практические занятие начинаются с азов массажных техник и к концу обучения учащиеся могут делать профессиональный классический массаж всего тела. Разнообразные знания позволяют пройти все виды классического массажа. В настоящее время массаж является одним из средств оздоровления, наряду с занятиями спортом, правильным питанием. Массаж - это важная составляющая в техниках работы с телом в телесноориентированной психотерапии и лечении психосоматических заболеваний. Массаж - это способ лечения и предупреждения различных болезней, может быть важным компонентом здорового образа жизни. Он помогает сохранять тело и дух в наилучшей форме. С его помощью проходит лечение многих заболеваний, особо выделяются такие неприятные состояния, как стрессы и беспокойство. Массаж помогает быстро восстановиться после стресса и избежать заболеваний, связанных с постоянным нервным напряжением, обезболивает болевые точки, расслабляет напряженные мышцы, уменьшает беспокойство, нормализует блокированный энергетический поток, усиливает функции иммунной системы, восстанавливает чувство спокойствия и благополучия. Получаемые навыки общения с клиентами на практических занятиях помогают ученикам понять психологический аспект и важность процедур.

Учебный план программы «Массажист»

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Кол-во  часов |
| 1. Массаж. Общие положения. | 2 |
| 2. Гигиена и санитария. Дезинфекция. | 1 |
| 3.Анатомия и физиология. | 2 |
| 4. Влияние массажа на организм | 2 |
| 5.Классификация массажа | 2 |
| 6.Приёмы и техники проведения массажа | 42 |
| 7.Экзамен | 2 |
| итого | 53 |

Календарно-учебный график программы «Массажист»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема. Предметное содержание. | Теория  Кол-во  часов | Практика  Кол-во  часов |
| 1. Массаж. Общие положения.  -История массажа  -Система массажа  -Юридические аспекты профессии массажист  -Профессиональные советы практикующих мастеров  - Уход за руками  -Профилактика профзаболеваний массажиста  -Требования к массажисту  -Показания, противопоказания к массажу  -Этические нормы поведения в салоне  -взаимоотношения с клиентами  - взаимоотношения с коллегами  - Перечень медицинских противопоказаний к допуску на работу в массажные кабинеты | 2 |  |
| 2. Гигиена и санитария. Дезинфекция.  -История санитарии и гигиены  -Понятие о санитарии и гигиене  -Требования к личной гигиене учащихся.  -Гигиена питания.  -Гигиенические требования к инструментарию. Дезинфекция. | 1 |  |
| 3.Анатомия и физиология.  - Строение и функции кожи  - Строение скелета  - Строение мышц  - Причины заболевания кожи | 2 |  |
| 4. Влияние массажа на организм  -Действие массажа на кожу, мышцы, суставы  -Действие массажа на кровеносную, нервную, лимфатическую систему  -Действие массажа на дыхательную систему и обмен веществ  -Действие массажа на функциональное состояние организма | 2 |  |
| 5.Классификация массажа  -Виды массажа  -Формы массажа  -Методы массажа | 2 |  |
| 6.Приёмы и техники проведения массажа  -Основные элементы классического массажа  -Вспомогательные элементы классического массажа  - Массаж воротниковой зоны.  - Массаж спины и поясницы.  -Сегментарный массаж пояснично-крестцовой области.  - Массаж верхних конечностей.  - Массаж нижних конечностей.  - Массаж стоп.  - Массаж головы.  - Массаж грудной клетки.  - Массаж передней брюшной стенки.  - Коррекция ягодичной мышцы. | 4 | 6  4  2  8  4  2  2  2  2  2  2  2 |
| 7.Экзамен |  | 2 |
| итого | 13 | 40 |
| всего | 53 | |

Список литературы.

1.Всё про массаж

Автор: В.В. Васичкин

2014г.

2.Исцеляющие методики массажа

Автор: В.В.Васичкин

2014г.

3.Массаж

Автор: Фиона Харролд, 2011г.

4.Массаж

Автор: Николай Белов, 2008г.

5. Массаж. Лучшие техники мира в одной книге

Автор: Изабель Бруно, 2015г.

6. Массаж. Большая иллюстрированная энциклопедия. Фундаментальное пособие

Автор: [Ян Сайгер](http://www.ozon.ru/person/5604197/), [Донна Кайл-Браун](http://www.ozon.ru/person/5604198/)

2010г.

7. Исцеляющие методики массажа. Комплексный подход

Автор: В.В. Васичкин, 2015г.

8. Санитарно-эпидемиологические требования   
к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму   
работы организаций коммунально-бытового назначения,   
оказывающих парикмахерские и косметические услуги

Санитарно-эпидемиологические правила и нормы   
санпин 2.1.2.2631-10