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-вочасов |
| 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. | ТеорияКол-вочасов | ПрактикаКол-вочасов |
| 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 | 642842222222 |
| 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