

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Борская средняя школа»



«Техника массажа и самомассажа»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Краснопеева Юлия Викторовна,
педагог дополнительного образования

Содержание

Пояснительная записка	3
Содержание курса	5
Учебно-тематическое планирование курса.	7
Методическое обеспечение программы	9
Литература	12
Приложение	13

I. Пояснительная записка

Есть средство, которое уже многие века приносят людям пользу, укрепляет их здоровье, поднимает жизненный тонус, делает мышцы сильными и упругими. Это массаж.

Огромная популярность массажа в наше время вполне закономерна. Проверенное веками, это замечательное средство оздоровления и повышения работоспособности, восстановления физических и душевных сил человека успешно используется в комплексе профилактических и лечебно-восстановительных методов, в спортивной практике. Более того, оно доступно каждому, кто пожелает прибегнуть к нему — в самых различных условиях, в бытовых и производственных, в туристических походах и на соревнованиях, чтобы оградить себя от возможных профессиональных заболеваний, сохранить высокую работоспособность на долгие годы. Понятно, что воспользоваться услугами профессионального массажиста с учетом рекомендаций врача было бы лучше всего. Однако можно и самому овладеть необходимыми каждому в повседневной оздоровительной практике приемами *массажа и самомассажа*. А в целях оздоровления, снятия утомления, нервного напряжения, повышения жизненного тонуса и работоспособности массаж будет полезен каждому— дома и в школе, в занятиях физической культурой.

В программе представлена концепция организации учебной работы элективного курса «Техника массажа и самомассажа». Программа курса «Техника массажа и самомассажа» предназначена для методического обеспечения учебного процесса учащихся средней школы. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, а также организацию зачетных мероприятий. Курсу «присущи практико-ориентированная, профориентационная и оздоровительная направленности. Программа курса предполагает преемственность с ранее изучаемым материалом предметных областей «физическая культура» и «естествознание».

Поэтому **целью** курса можно считать: формирование потребности в здоровом образе жизни через обучение теоретическим и практическим основам массажа как одного из средств оздоровления.

Предлагаемый курс призван решать **задачи**:

- приобретение знаний о массаже, его видах и самомассаже;
- изучить основные приёмы массажа: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, движение, вибрация;
-
- формирование практических умений и навыков выполнять массажные процедуры;
- развитие творческих способностей и интереса к выполнению практических работ;
- формирование умения самостоятельно применять полученные знания и умения на

практике;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Кроме того, курс предоставляет обучающимся возможность реализовать свой интерес к образовательным областям «естествознание» и «физическая культура». Он призван способствовать профессиональному самоопределению школьников.

Методы:

- лекции;
- практические занятия.

Требования к обучающимся.

В процессе освоения данного курса обучающиеся приобретают знания:

• о роли массажа и самомассажа как фактора оздоровления, активного средства профилактики заболеваний, сохранения работоспособности;

- об истории развития массажа;
- о показаниях и противопоказаниях к оздоровительному массажу;
- о действии массажа на организм;
- о видах массажа.

На основе усвоенных знаний формируются умения:

• выполнять основные массажные приемы: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, вибрацию;

• выполнять массаж следующих областей тела: волосистой части головы, лица и шеи, верхних и нижних конечностей, спины и поясничной области, груди, живота;

- проводить общий массаж;
- проводить самомассаж;
- выполнять точечный массаж и японский массаж Шиацу с целью оздоровления;
- выполнять искусственное дыхание и непрямой массаж сердца при остановке дыхания и сердечной деятельности;

Курс «» используется при организации элективного курса для учащихся 9 классов. Программный материал может использоваться как для отдельного, так и совместного обучения юношей и девушек. Программа курса рассчитана на 35 часов в год.

Продуктом данного курса является зачёт, состоящий из двух этапов:

1. Билеты с теоретическими вопросами;
2. Демонстрация учащимися практических навыков основных приёмов массажа.

Содержание курса «Техника массажа и самомассажа»

Раздел 1. Основные принципы массажа. 2 часа.

История возникновения и развития массажа. Значение и виды массажа: гигиенический, лечебный, спортивный, самомассаж.

Гигиенические основы проведения массажа. Требования к помещению, массируемому, массажисту. Правила работы массажиста. Показания и противопоказания к оздоровительному массажу.

Раздел 2. Действие массажа на организм. 2 часа

Действие массажа на кожу и мышцы.

Действие массажа на систему органов кровообращения, нервную систему.

Раздел 3. Основные приемы массажа. 5 часов

Кисть-инструмент массажиста. Классификация массажных приемов.

Поглаживание. Физиологическое влияние. Техника выполнения основных приемов: плоскостное, обхватывающее. Вспомогательные приемы поглаживания: щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, глажение.

Выжимание. Физиологическое влияние. Техника выполнения основных приемов: поперечное, ребром ладони, одной рукой, двумя руками (с отягощением), обхватом.

Растирание. Физиологическое влияние. Техника выполнения основных приемов: прямолинейное, круговое. Вспомогательные приемы растирания: штрихование, строгание, пиление, щипцеобразное.

Разминание. Физиологическое влияние. Техника выполнения основных приемов: продольное, поперечное. Вспомогательные приемы разминания: валяние, накатывание, надавливание, щипцеобразное.

Вибрация. Физиологическое влияние. Техника выполнения основных приемов: непрерывная, прерывистая. Вспомогательные приемы: встряхивание, рубление, похлопывание, поколачивание, пунктирование.

Раздел 4. Массаж отдельных областей тела. 9 часов

Массаж волосистой части головы: по верху волос, волосистой части головы с обнажением кожи.

Массаж лица: лобной области, области глазницы, щечной области, области носа, области рта и подбородка, шеи, ушных раковин.

Массаж области шеи.

Массаж верхних конечностей: кисти, предплечья, локтевого сустава, плеча, плечевого сустава.

Массаж нижних конечностей: стопы, голеностопного сустава, голени, коленного сустава, бедра, ягодичных мышц, тазобедренного сустава.

Массаж спины и поясничной области.

Массаж груди: наружных межреберных мышц и диафрагмы.

Массаж живота: передней брюшной стенки, прямых мышц живота.

Последовательность и методика проведения общего массажа.

Раздел 5. Аппаратный массаж. 4 часа

Вибрационные приборы для массажа. Массаж с помощью аппаратов. Методика и техника проведения общего массажа на аппарате «Тонус» или «Спорт».

Методика и техника проведения самомассажа с помощью механического массажера-дорожки.

Гидромассаж.

Раздел 6. Основы точечного массажа. 3 часа

Понятие биологически активной точки. Рефлексогенные зоны. Способы нахождения точек. Правила манипуляции по активным точкам.

Точечный массаж при общем физическом утомлении при снижении работоспособности, при стрессах.

Точечный массаж стопы, пальцев рук и ушной раковины для восстановления работоспособности организма и профилактики заболеваний.

Раздел 7. Основные виды массажа. 8 часов

Спортивный массаж: тренировочный, восстановительный, предварительный, разминочный, массаж в предстартовых состояниях, согревающий массаж.

Гигиенический массаж: правила проведения.

Самомассаж: правила проведения.

Массаж в условиях бани. Влияние бани на организм. Виды бань: финская сауна, русская баня. Веник и его виды. Массаж вениками с помощью партнера.

Самомассаж в условиях бани.

Шиацу– японский массаж надавливанием пальцами. Концепция системы Шиацу. Особенности применения массажа Шиацу. Техника надавливания пальцами при выполнении массажа Шиацу.

Методика выполнения японского массажа при общей усталости, тяжести в голове, бессоннице, для развития выносливости, улучшения настроения.

Приемы массажа при реанимации. Понятие клинической смерти. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца при остановке дыхания и сердечной деятельности.

Раздел 8. Зачетные мероприятия. 2 часа

Зачет по теоретическим знаниям и практическим умениям.

Учебно-тематическое планирование курса.

№п/п	Разделы, темы	Теория	Практика	Всего часов
	Раздел 1. Основные принципы массажа.			2
1	Значение и виды массажа. История возникновения и развития массажа.	1		1
2	Гигиенические основы проведения массажа. Показания и противопоказания к оздоровительному массажу.	1		1
	Раздел 2. Действие массажа на организм.			2
3	Действие массажа на кожу и мышцы.	1		1
4	Действие массажа на систему органов кровообращения, нервную систему.	1		1
	Раздел 3. Основные приемы массажа.			5
5	Поглаживание.		1	1
6	Выжимание.		1	1
7	Растирание.		1	1
8	Разминание.		1	1
9	Вибрация.		1	1
	Раздел 4. Массаж отдельных областей тела.			9
10	Массаж волосистой части головы.		1	1
11	Массаж лица.		1	1
12	Массаж области шеи.		1	1

13	Массаж верхних конечностей.		1	1
14	Массаж нижних конечностей.		1	1
15	Массаж спины и поясничной области.		1	1
16	Массаж груди.		1	1
17	Массаж живота.		1	1
18	Последовательность и методика проведения общего массажа.		1	1
	Раздел 5. Аппаратный массаж.			4
19	Вибрационные приборы для массажа. Массаж с помощью аппаратов.	1		1
20	Методика и техника проведения общего массажа на аппарате «Тонус» или «Спорт».	1		1
21	Методика и техника проведения самомассажа с помощью механического массажера-дорожки.		1	1
22	Гидромассаж.	1		1
	Раздел 6. Основы точечного массажа.			3
23	Основы точечного массажа. Понятие биологически активной точки. Рефлексогенные зоны. Способы нахождения точек. Правила манипуляции по активным точкам.	1		1
24	Точечный массаж при общем физическом утомлении при снижении работоспособности, при стрессах.		1	1
25	Точечный массаж стопы, пальцев рук и ушной раковины для восстановления работоспособности организма и профилактики заболеваний.		1	1
	Раздел 7. Основные виды массажа.			8
26	Спортивный массаж.		1	1
27	Гигиенический массаж.		1	1
28	Самомассаж.		1	1
29.	Массаж в условиях бани.	1		1
30	Самомассаж в условиях бани.	1		1
31	Шиацу– японский массаж надавливанием пальцами. Концепция системы Шиацу.	1		1

32	Методика выполнения японского массажа при общей усталости, тяжести в голове, бессоннице, для развития выносливости, улучшения настроения.		1	1
33	Приемы массажа при реанимации.		1	1
	Раздел 8. Зачетные мероприятия.			2
34	Зачет по теоретическим знаниям.	1		1
35	Зачет по практическим умениям и навыкам массажа и самомассажа.		1	1

Итого: 35часов.

Методическое обеспечение программы дополнительного образования «Основы гигиенического массажа и самомассажа».

№	Название темы	Форма занятия	Приемы, методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение, дидактический материал
1	Значение и виды массажа. История возникновения и развития массажа.	Вводная лекция	Лекция с элементами беседы	Плакат «Изображение приемов массажа на египетском папирусе»
2	Гигиенические основы проведения массажа. Показания и противопоказания к оздоровительному массажу.	Теоретическое занятие	Лекция с элементами беседы	Массажная кушетка
3	Действие массажа на кожу и мышцы.	Теоретическое занятие	Лекция с элементами беседы	Плакаты: «Строение кожи», «Мышцы человека».
4	Действие массажа на систему органов кровообращения, нервную систему.	Теоретическое занятие	Лекция с элементами беседы	Плакаты: «Строение органов кровообращения», «Строение лимфатической системы», «Кожные нервы».
5	Поглаживание.	Практикум	Объяснение, практическая работа	Массажная кушетка, массажный крем.
6	Выжимание.	Практикум	Объяснение, практическая работа	Массажная кушетка, массажный крем.
7	Растирание.	Практикум	Объяснение, практическая работа	Массажная кушетка, массажный крем.
8	Разминание.	Практикум	Объяснение,	Массажная кушетка,

			практическая работа	массажный крем.
9	Вибрация.	Практикум	Объяснение, практическая работа	Массажная кушетка, массажный крем.
10	Массаж волосистой части головы.	Практикум	Объяснение, практическая работа	Массажная кушетка, массажный крем.
11	Массаж лица.	Практикум	Объяснение, практическая работа	Массажный крем.
12	Массаж области шеи.	Практикум	Объяснение, практическая работа	Массажная кушетка, стул, массажный крем.
13	Массаж верхних конечностей.	Практикум	Объяснение, практическая работа	Массажный крем, стул
14	Массаж нижних конечностей.	Практикум	Объяснение, практическая работа	Массажная кушетка, массажный крем.
15	Массаж спины и поясничной области.	Практикум	Объяснение, практическая работа	Массажная кушетка, массажный крем.
16	Массаж груди.	Практикум	Объяснение, практическая работа	Массажная кушетка, массажный крем.
17	Массаж живота.	Практикум	Объяснение, практическая работа	Массажная кушетка, массажный крем.
18	Последовательность и методика проведения общего массажа.	Практикум	Объяснение, практическая работа	Массажная кушетка, массажный крем.
19	Вибрационные приборы для массажа. Массаж с помощью аппаратов.	Теоретическое занятие	Лекция с элементами беседы	Изображение вибрационных приборов для массажа.
20	Методика и техника проведения общего массажа на аппарате «Тонус» или «Спорт».	Теоретическое занятие	Лекция с элементами беседы	Изображение приборов «Спорт», «Тонус».
21	Методика и техника проведения самомассажа с помощью механического массажера-дорожки.	Практикум	Объяснение, практическая работа	Механический массажер-дорожка.
22	Гидромассаж.	Теоретическое занятие	Лекция с элементами беседы	Изображение душа Шарко
23	Основы точечного массажа. Понятие биологически активной точки. Рефлексогенные зоны. Способы нахождения точек. Правила манипуляции по активным точкам.	Практикум	Объяснение, практическая работа	Рекомендуемая литература
24	Точечный массаж при общем физическом утомлении при	Практикум	Объяснение, практическая работа	Рекомендуемая литература

	снижении работоспособности, при стрессах.			
25	Точечный массаж стопы, пальцев рук и ушной раковины для восстановления работоспособности организма и профилактики заболеваний.	Практикум	Объяснение, практическая работа	Рекомендуемая литература
26	Спортивный массаж.	Практикум	Объяснение, практическая работа	Массажная кушетка, массажный крем.
27	Гигиенический массаж.	Практикум	Объяснение, практическая работа	Массажная кушетка, массажный крем.
28	Самомассаж.	Практикум	Объяснение, практическая работа	Массажная кушетка, массажный крем.
29	Массаж в условиях бани.	Теоретическое занятие	Лекция с элементами беседы	Рекомендуемая литература
30	Самомассаж в условиях бани.	Теоретическое занятие	Лекция с элементами беседы	Рекомендуемая литература
31	Шиацу – японский массаж надавливанием пальцами. Концепция системы Шиацу.	Теоретическое занятие	Лекция с элементами беседы	Рекомендуемая литература
32	Методика выполнения японского массажа при общей усталости, тяжести в голове, бессоннице, для развития выносливости, улучшения настроения.	Практикум	Объяснение, практическая работа	Рекомендуемая литература
33	Приемы массажа при реанимации.	Практикум	Объяснение, практическая работа	Плакат «Оказание первой помощи при остановке сердечной деятельности и дыхания».
34	Зачет по теоретическим знаниям.	Круглый стол	Дидактическая игра «Цепочка»	
35	Зачет по практическим умениям и навыкам массажа и самомассажа.	Зачет-практикум		Массажная кушетка, массажный крем.

Критерии эффективности программы:

- активное участие учащихся в лекциях и практических занятиях;
- результаты анкетирования;
- итоговый зачёт по окончании элективного курса.

Список литературы.

1. Бирюков А.А., Буровых А.Н. Справочник по спортивному массажу. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Бирюков А. Учитесь делать массаж. — М.: Азбука, 1995г.
3. Большая книга. Массаж. / авт.-сост. Л.С. Конева. — М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2006 г.
4. Большая книга массажа/ред. — сост. Нестерова Д.В. — М.: АСТ, 2006.
5. Буровых А. Н., Файт А.М. Восстановление работоспособности с помощью массажа и бани. — М.: Физкультура и спорт, 1985г.
6. Васичкин В.И. Все про массаж. — М. АСТ, 2006.
7. Васичкин В.И. Справочник по массажу. — СПб, 1996.
8. Гаррольд Фиона Полный курс лечебного массаж для всего тела. М.: ООО «ТД «Издательства Мир книги», 2006г.
9. Грицан Е.Н. Энциклопедия массажа от А до Я. — М.: РИПОЛ классик, 2005.
10. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. — М.: Риторика – Флинта, 1999г., с 392-440
11. Киров Г.А. Справочник по массажу: классический, косметический, точечный, шведский. /Ростов н/Д.: Феникс, 2007.
12. Кунечев Л.А. Лечебный массаж. — Ленинград: Медицина, 1980г.
13. Напреев С.Г. От физкультминуток до гимнастики. //Спорт в школе.—2007г.—№14.—с.9–13.
14. Самоучитель. Как правильно сделать массаж. / Авт. — сост. Л.С. Конева. — М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2005г, 256с
15. Энциклопедия красоты и хорошего самочувствия. Переводс французского Нелюбиной М.А. — Краснодар: Книжное издательство, 1992, с 185-186
16. Энциклопедия массажа: Самый полный курс./ Авт. — сост. Конева Л.С. —Мн.: РУП «Издательство «Белорусский Дом печати», 2006.

Приложение 1.

Анкета:

1. Нужен ли в нашем городе массажный салон? Хотели бы вы в нем работать?
2. Взяли ли что – то полезное для себя из курса? Что?
3. Используйте ли вы полученные знания и умения на практике?
4. На какую часть тела чаще всего востребован массаж? Как вы думаете почему?
5. Достаточно ли у вас знаний , умений и возможностей для выполнения массажа на дому?
6. Ваши пожелания по организации курса.

Приложение 2.

Билеты к зачёту:

Билет № 1

- 1.История массажа в разных странах мира.
2. массаж руки.

Билет № 2

1. Правила работы массажиста. Требования к массируемому.
2. Массаж лицевой части головы.

Билет № 3

1. Дать характеристику приему поглаживания : особенности, основные виды, физиологический эффект.
2. Массаж воротниковой зоны.

Билет № 4

1. Дать характеристику приему растирания: особенности, основные виды, физиологический эффект.
- 2.Массаж кисти руки.

Билет № 5

1. Дать характеристику приему разминание: особенности, основные виды, физиологический эффект.
2. Массаж спины.

Критерии зачета:

- полнота ответа на вопросы билетов, умение ориентироваться в теоретическом материале всего курса;
- умение показать массаж на любую часть тела;
- умение объяснить физиологию каждого приема

Приложение 3.



Рис. 5. Плоскостное поглаживание

Приложение 4.

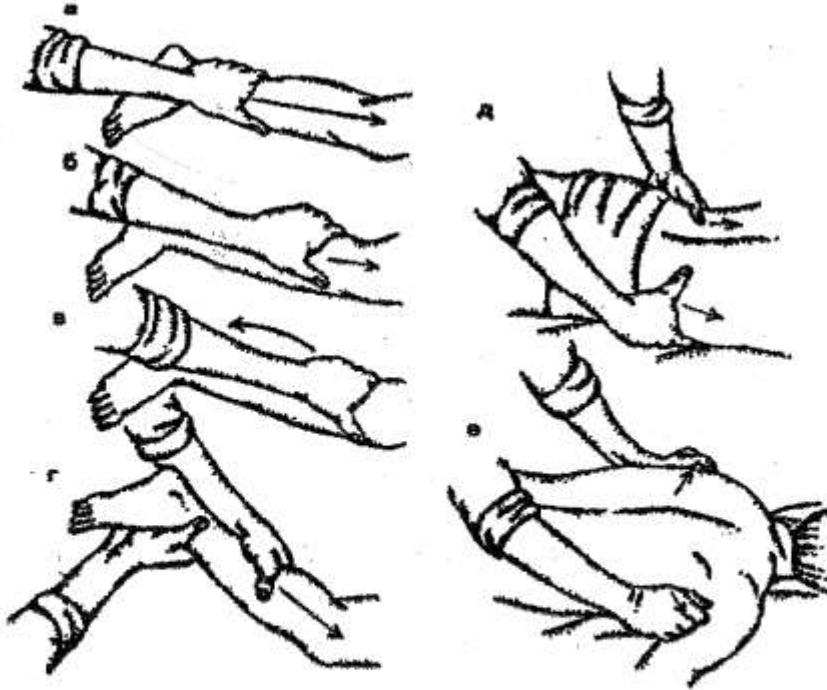


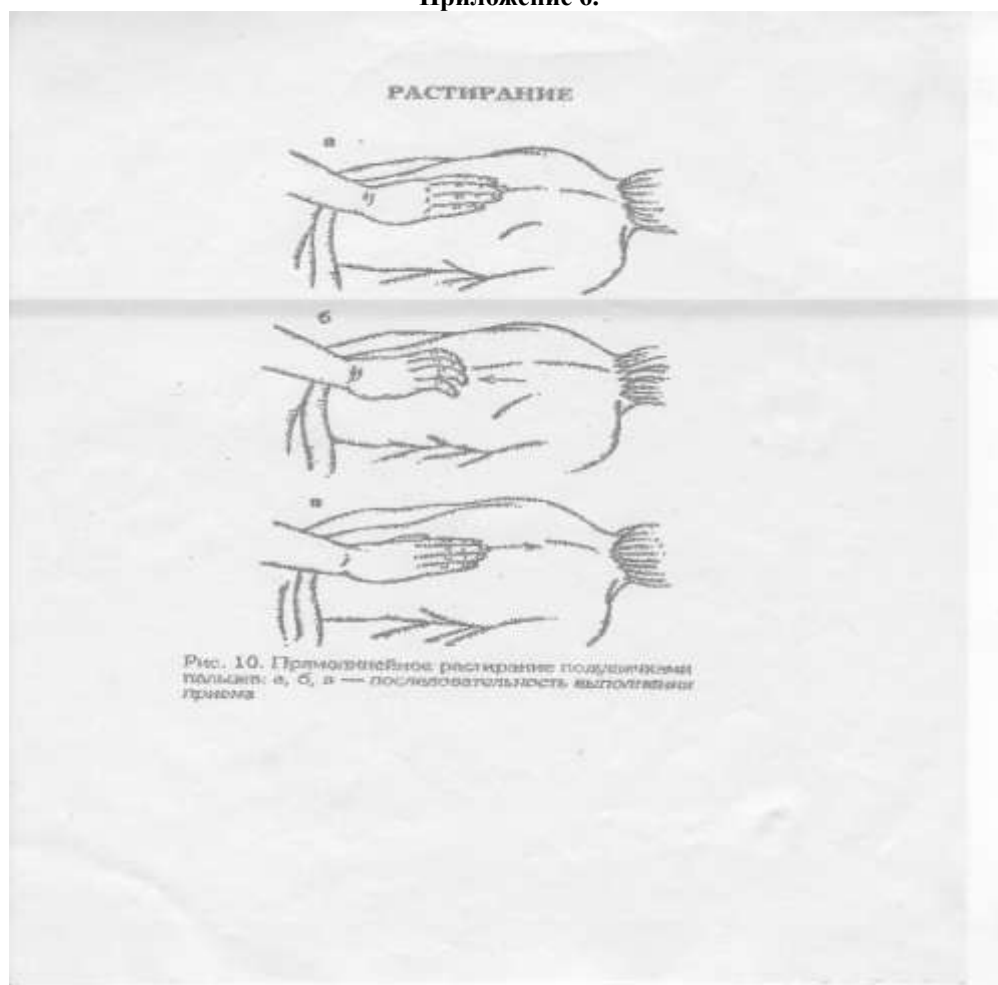
Рис. 6. Обхватывающее поглаживание до ближайшего лимфатического узла: а, б, в, г, д, е — последовательность выполнения приема

Приложение 5.



Поперечное растирание.

Приложение 6.



Приложение 7.

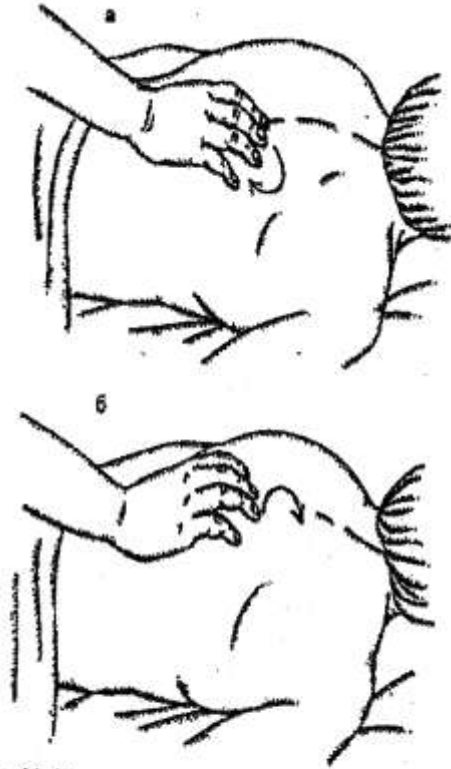


Рис. 11. Круговое растирание подушечками пальцев:
а — начальная фаза; б — конечная фаза

Приложение 8.

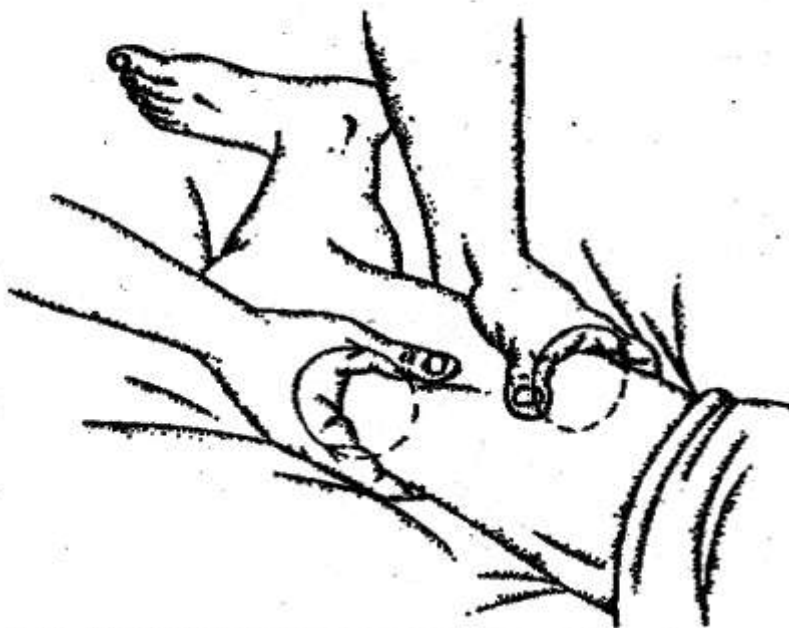


Рис. 18. Продольное разминание мышц бедра

Приложение 9.

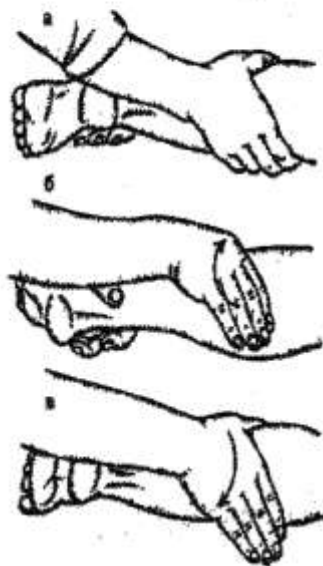


рис. 19. Поперечное разминание одной рукой:
— этап фиксации; б — этап сдвигания;
— раздвигание (раскатывание).

Приложение 10.

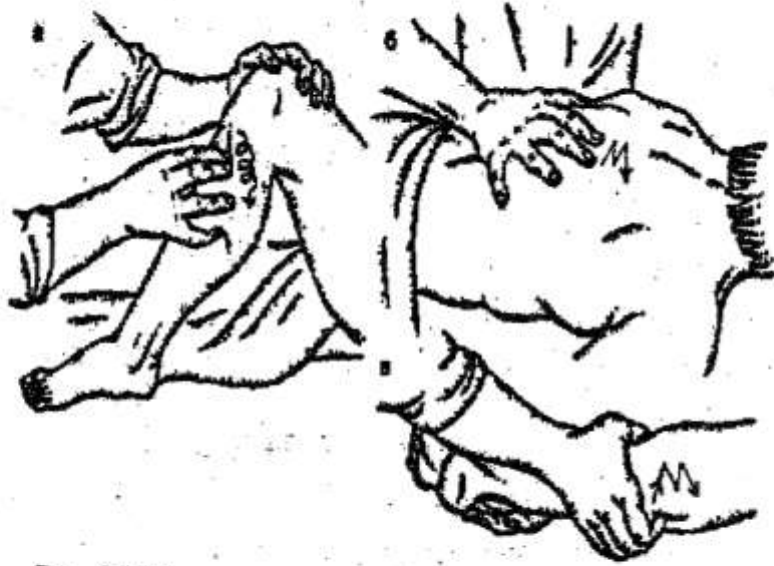


Рис. 27. Непрерывистая вибрация

Приложение 11.



Рис. 28. Прерывистая вибрация («пальцевой дугой»)

- новые дополнительные знания по биологии, расширяющие и углубляющие базовый курс;
- умение применять полученные знания на практике, выбирать средства для решения поставленных задач, что воспитывает целеустремленность, собранность, желание помогать другим;
- профессиональная ориентация.