

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 занятия 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	2	

- 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		
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, Донна Кайл-Браун

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