

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Школа №152 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
г. Перми

ПРИНЯТО

на педагогическом совете МАОУ «Школа №152 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г.Пермь
Протокол №__ от «__» _____20__г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Школа №152 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г.Пермь
Щелконогова Т.В. _____

Приказ №__ от «__» _____20__г

Профессиональная проба
МАССАЖИСТ
рабочая программа

Ответственные за реализацию программы:

Составитель: Шабарова О. А., Соколова О.С.

Кураторы: Шабарова О. А.

Место проведения профпробы: школа, медицинский кабинет.

Пермь 2018

Паспорт программы

1.	Краткая информация об образовательном учреждении	<p>МАОУ «Школа №152 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г.Перми. Адрес: г. Пермь, ул. Бушмакина 18. Контактные телефоны: 275-60-52; 208-18-10 Электронный почтовый ящик: school152kor@mail.ru Директор: Щелконогова Татьяна Васильевна Заместитель директора по учебной работе: Варфоломеева Мария Геннадьевна Заместитель директора по воспитательной работе: Гайнеминова Екатерина Анваровна</p>
2.	Сфера профессиональной деятельности	Обслуживание
3.	Профессия	Массажист
4.	Количество часов	8 академических часов: 2 теория+6 практика
5.	Краткая характеристика категории обучающихся, на которую рассчитана профпроба	<p>Обучающиеся с задержкой психического развития, с легкой умственной отсталостью. Количество обучающихся: 5-10 человек. Классы: 8-9.</p>
6.	Продукт профпробы	<p>Массаж отдельных частей тела. Куратор профпробы проводит рефлексию устно. Учащиеся готовят презентацию для выступления на итоговом мероприятии в конце четверти «Ярмарка мастеров».</p>
7.	Автор-составитель профпробы	<p>Массажист Шабарова О. А. Педагог-психолог, руководитель методического совета Соколова Оксана Сергеевна</p>
8.	Социальный партнер профпробы	<p>Шабарова О. А. Место проведения профпробы: школа, медицинский кабинет.</p>

Паспорт профессии

ПРОФЕССИЯ: Массажист/Медицинская сестра по массажу/Медицинский брат по массажу

РОДСТВЕННЫЕ ПРОФЕССИИ: Специалист по лечебной физкультуре, косметолог.

ПЕРСПЕКТИВЫ КАРЬЕРНОГО РОСТА:

Профессиональный рост массажиста связан с освоением новых методик и техник массажа.

Специалист с высшим медицинским образованием может занимать руководящие должности в медицинских учреждениях, стать руководителем салона, организовать собственное дело, заниматься научной и педагогической деятельностью.

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ:

Массажист должен: хорошо знать анатомию и физиологию человека, топографию мышц, сосудов, нервов, показания и противопоказания к проведению медицинских процедур; понимать причины заболеваний, а также анализировать их симптоматику; ориентироваться в основных, вспомогательных и технических средствах массажа; разбираться в составе и действии используемых при лечении веществ (кремы, масла, травы и пр.); иметь представление об особенностях воздействия каждого физиологического приема; владеть основами психологии, лечебной физкультуры, элементарными навыками оказания первой медицинской помощи.

Массажист должен: квалифицированно выполнять лечебный массаж в соответствии с диагнозом и указаниями врача; владеть разнообразными методиками массажа; проводить самостоятельно диагностику и определять травмы (переломы, ушибы, растяжения и пр.); тактично и доброжелательно общаться с пациентом; оказывать в случае необходимости первую медицинскую помощь.

НЕОБХОДИМЫЕ КАЧЕСТВА:

Каждая вакансия имеет какие-то свои отличительные особенности. Для того чтобы работать массажистом, недостаточно иметь медицинское/физкультурное образование и пройти соответствующие курсы. Среди многочисленных качеств можно выделить:

- дружелюбие;
- стрессоустойчивость;
- умение находить подход к людям;
- аккуратность;
- физическую силу (особенно в области рук);
- приятную внешность (желательно);
- умение выполнять монотонную работу;
- знания в области анатомии и физиологии человека.

МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Состояние здоровья должно позволять массажисту выполнять работу, тяжелую как физически, так и психологически.

Данная профессия не рекомендуется лицам с нервно-психическими и умственными расстройствами, заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, а также лицам, страдающим аллергиями и болезнями кожи.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ РИСКИ:

Работа массажиста требует физических усилий (в некоторых видах массажа – значительных).

Рабочая поза – положение стоя. Длительное нахождение в таком положении может привести к заболеваниям, сопровождающимся болями в спине и ногах, к болезням вен.

Массажисты часто страдают артритами, болезнями суставов рук.

СФЕРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Здравоохранение
Обслуживание

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОФЕССИИ:

Тип профессии по предмету труда: массажист работает с пациентами, поэтому профессию по предмету труда можно отнести к типу «Человек – Человек». Работа массажиста связана с наблюдением, изучением и воздействием на людей как на особые биологические объекты, а значит, профессию можно также отнести к типу «Человек – Природа».

Тип профессии по признаку цели: преобразующий.

Тип профессии по средствам труда: ручной.

Тип профессии по условиям труда: работа в «комнатных» условиях.

Класс профессии: исполнительский (алгоритмический); по характеру труда профессия массажиста связана с выполнением однотипной работы, организованной по образцу, с соблюдением правил, нормативов, инструкций, со стандартным решением задач.

Пояснительная записка

Массаж – это система дозированных механических воздействий на кожу и мягкие ткани для улучшения самочувствия. Массажист не вправляет суставы, не трогает позвоночник, он работает только с поверхностью тела. Но прикосновения умелого мастера дают потрясающий эффект.

Массаж как лечебное средство применяли ещё в древности. Сегодня массаж можно условно разделить на лечебный, спортивный и косметический. Лечебный массаж применяют в больницах, в реабилитационных центрах, во время курортного лечения. С профессиональными спортсменами и посетителями фитнес-центров работают специалисты по спортивному массажу. Косметический массаж применяют для улучшения состояния кожи. Обычно этим занимаются специалисты из массажного салона. В разных видах массажа используются схожие приёмы. Обычно это растирания, разминания, поглаживания, вибрация, похлопывания и т.п.

С помощью растираний или похлопываний можно, например, расслабить слишком напряжённые мышцы, разогреть скованные суставы. Но также массаж даёт эффект, на первый взгляд, неожиданный. Например, массируя стопы, можно улучшить работу желудка. Дело в том, что массаж активизирует в организме рефлекторные и обменные процессы за счёт улучшения лимфотока, кровообращения, влияния на нервную ткань.

Массаж может быть глубоким (большой силы) и поверхностным, быстрым и медленным, возбуждающим и расслабляющим. Он может быть ручным или аппаратным. Чаще всего массажисты работают руками, и даже если они используют небольшие механические приспособления (щетки, массажные банки и пр.), такой массаж называется ручным. Но современные технологии пополняют арсенал массажистов. И если массажист использует приборы (для вакуумного массажа, вибромассажа и т.п.), это аппаратный массаж. Также системы массажа можно разделить на европейские и восточные.

Отечественная система – привычная и широко применяемая в медучреждениях – относится к числу европейских. Её также называют классической русской системой. Она рассматривает организм как единое целое и имеет давнюю историю. М. Я. Мудров (1776-1831 гг.), основатель русской терапевтической школы, рекомендовал массаж наряду с водолечением и гимнастикой. А в конце XIX века в России начали готовить специалистов по массажу и гимнастике. Среди европейских также выделяют шведскую и финскую системы. К восточным относят японский массаж (массаж шиацу), тайский массаж, корейский массаж су джок и т.д.

Для того, чтобы массаж помог, а не навредил человеку, нужно понимать, как именно и на что действует каждый приём, знать правильное место и меру воздействия.

Профессиональная проба "Массажист" в сфере деятельности "Человек-человек" ориентирует учащихся 8-9 классов по специальностям: Массажист, Медицинская сестра по массажу, Медицинский брат по массажу, Специалист по лечебной физкультуре, Косметолог.

Цель пробы – создание условий для профессионального выбора и профессионального самоопределения, испытание обучающимися своих сил в сфере обслуживания в профессии Массажист.

Задачи:

1. Дать базовые сведения о профессиональной деятельности массажиста.
2. Методом проб выявить интересы учащихся к этому виду практической деятельности.
3. Формировать потребности в дальнейшем изучении и совершенствовании профессиональной деятельности.

Профессиональная проба включает в себя:

1. **Обучающий этап**, в котором предусмотрено получение учащимися общей информации о профессиональной деятельности массажиста. По прохождении этого этапа учащиеся должны знать:

- Содержание и характер труда в данной сфере деятельности. Требования, предъявляемые к личностным и профессиональным качествам.
- Правила техники безопасности, санитарии и гигиены.
- Востребованность профессии на рынке труда в регионе, пути получения профессии.
- Общие теоретические сведения, инструменты, материалы, оборудование и правила их использования.

2. **Практический этап** является основой пробы и состоит из следующих профпроб:

- Гигиенические основы массажа;
- Приемы поглаживания;
- Приемы выжимания;
- Приемы растирания;
- Приемы разминания;
- Приемы вибрации;
- Массаж отдельных частей тела.

Результативность выполнения задания каждой части оценивается куратором, подводятся итоги и дается общая оценка работы обучающихся. Выбор последовательности выполнения проб и уровня сложности осуществляется куратором на основе итога входного контроля.

По итогам прохождения профпробы обучающиеся познакомятся с:

- Основными правилами гигиены массажиста;
- Организацией труда массажиста;
- Задачами массажиста для облегчения собственной работы;
- Основными требованиями к массажисту;
- Основными требованиями к пациенту.

Будут иметь возможность научиться:

- Выполнить основные приемы оздоровительного массажа;

- Выполнять основные виды классического массажа на разных частях тела.

Профессиональная проба рассчитана на 8 часов и осуществляется в групповой форме (5-10 человек), реализуется на базе школы в виде трудовых заданий, связанных с выполнением технологически завершенного процесса.

Тематическое планирование

№	Название темы	Основное содержание		Количество часов
1	Знакомство с профессией.	Содержание и характер труда в данной сфере деятельности. Требования, предъявляемые к личностным и профессиональным качествам.		1ч
2	Гигиенические основы массажа.	Массажный стол. Принадлежности массажного стола.		1ч
3	Приемы поглаживания.	Основные приемы: 1. плоскостное; 2. обхватывающее.	Вспомогательные приемы: 1. гребнеобразное; 2. глажение; 3. щипцеобразное; 4. крестообразное.	1ч
4	Приемы выжимания.	Основные приемы: 1. плоскостное; 2. обхватывающее.	Вспомогательные приемы: 1. крестообразное; 2. гребнеобразное; 3. щипцеобразное; 4. ребром ладони.	1ч
5	Приемы растирания.	Основные приемы: 1. прямолнейное; 2. кругообразное; 3. спиралевидное.	Вспомогательные приемы: 1. пиление; 2. пересекание; 3. штрихование; 4. строгание; 5. щипцеобразное; 6. гребнеобразное.	1ч
6	Приемы разминания.	Основные приемы: 1. продольное; 2. поперечное.	Вспомогательные приемы: 1. надавливание; 2. накат; 3. валяние; 4. сдвигание; 5. растяжение-сжатие; 6. щипцеобразное разминание.	1ч
7	Приемы вибрации.	Основные приемы: 1. непрерывные: 1.1. стабильные; 1.2. лабильные. 2. прерывистая: 2.1. рубление;	Вспомогательные приемы: 1. пунктирование; 2. сотрясение; 3. встряхивание; 4. стегание.	1ч

		2.2. похлопывание; 2.3. поколачивание.		
8	Массаж отдельных частей тела.	Массаж нижней конечности, верхней конечности. Массаж шеи и головы.		1ч

Организация труда массажиста

Правила

1. Массажист должен уметь выполнять массажные движения как правой, так и левой рукой, чередовать движения правой и левой рук, движения должны выполняться ритмично.

2. Массажисту необходимо научиться вовлекать в работу только те мышцы, которые выполняют намеченный массажный приём. Другие мышцы должны находиться в состоянии относительного покоя и возможно большего расслабления.

3. Использование всего костного рычага (вес руки или всего туловища) Для уменьшения утомления массажиста большое значение имеет частая смена групп работающих мышц, которую можно осуществить путём перехода от одного массажного приёма к другому, например, чередуя поглаживание и растирание, поглаживание и разминание.

4. Движения массажиста должны быть обязательно ритмичными, с одинаковой силой и в одном темпе. Массажист должен развивать хорошую подвижность в межфаланговых и лучезапястных суставах.

5. У массажиста должно быть правильное положение тела во время массажа, т.к. во время стояния задействовано самое большое количество мышечных групп.

Требования к массажисту

1. Наличие теоретических знаний и практических навыков классического массажа.

2. Коротко остриженные ногти, гигиенический лак Кожа чистая, без царапин, сыпи (применять ванночки с дубовой корой, с солями, смазывать кремом)

3. Не должно быть колец, браслетов, часов.

4. Одежда должна быть максимально лёгкой, хорошо проветриваемой, не стесняющей движения, руки до локтей обнажены.

5. Обувь должна быть на низком каблуке, не должно быть чулок, носок с резинками (не должно нарушаться кровообращение)

6. Рабочий день массажиста - 7 ч 20 мин, из которых чистой работы - 6 часов, остальное - проветривание, отдых - каждый час по 15 минут.

Требования к пациенту

1. Должен быть чистым.

2. Должен быть адекватным (не пьяным, не под действием наркотика).

3. Если у пациента грибковое поражение ногтей - лечить, или делать голень выше носка, носки при массаже не снимать.

Гигиенические основы массажа

Оборудование.

1. Массажный стол. Высота стола находится в оптимальных пределах, если его поверхность располагается в диапазоне, ограниченном следующими антропометрическими точками (ориентирами): снизу - пальцевая точка (кончик ногтевой фаланги 3-го пальца), сверху - фаланговая точка (тыльная сторона средних фаланг сжатых в кулак пальцев). Чехол из моющегося материала. Поверх него -

простыня, можно одеяло, лучше индивидуальное.

2. Принадлежности массажного стола - плоские подушки и валики диаметром 10-25 см, длиной 30-35 см, которые также обшиты моющимся материалом.

3. Необходимо иметь 2х ступенчатую скамеечку, высота каждой ступеньки - 25 см, ширина - 50 см.

4. Для массажа рук и воротниковой зоны должен быть специальный столик, высотой 80см, длина столешницы 55 см, ширина 35-40.

5. Специальные стулья для массажистов. их высота должна быть такая, чтобы ноги опирались на пол (т.е. должна регулироваться), спинка должна иметь выгнутость в районе поясницы.

6. Сантиметровая лента - проводим измерения объёмов при коррекции и при лечении мышечной атрофии. Часы - настенные, песочные - на 5 и 10 минут.

Задачи массажиста для облегчения собственной работы

Для того чтобы процесс массажа был эффективней, массажист должен найти взаимопонимание с пациентом (чтобы доверял) должен так усадить или уложить пациента, чтобы были расслаблены все мышцы, чтобы улучшить кровоснабжение массируемого участка и улучшить иннервацию.

Условия:

1. максимальное расслабление мышц массируемой области. Наиболее полное расслабление наступает, когда суставы конечности согнуты под определённым углом. При положении на спине верхняя конечность отводится на 45 гр., ладонка развёрнута книзу, сгибается в локтевом суставе на 110 гр. Для нижней конечности в положении лёжа на спине, рекомендуется сгибание колена - 140 гр. Это физиологическое положение, т.е. положение наибольшего расслабления. Достигается путём подкладывания под конечности, спину, грудь валиков или подушек.

В положении лёжа на спине - под голени - валик, при выполнении массажа живота - подушки под голову и под плечи.

В положении лёжа на животе - подушка под голову, подушка под живот, под голеностоп - валик.

2. Теплая температура в помещении и обязательно тёплые руки массажиста.

Не должно выполняться жёстких и рывковых движений, которые причиняют боль. Пациент не должен испытывать резкой боли и не должно быть синяков. Исключение - при повышенной ломкости сосудов и при ревматоидном артрите, после травм (глубокая гематома выходит на поверхность)

3. Устойчивое положение массируемой части тела. Для этого необходима твёрдая опора в виде кушетки или стола (исключить шатание). Для того, чтобы провисающие части тела были фиксированы - используем валики или подушки. Как вариант - массируемую часть можно удерживать одной рукой, а второй производить массажные движения.

Гигиенические требования к массажному кабинету

1. Высота не менее 3 м, площадь пола 6 м² на 1 стол, если помещение на одного массажиста, то не менее 12 м². Если отдельный кабинет, то 18 м², и устанавливается ширма.

2. Пол деревянный, покрытый масляной краской или линолеумом, стены на 2 м окрашены масляной краской светлых тонов, остальная часть стены и потолок побелены клеевой побелкой.

3. Если несколько массажных столов в 1 кабинете, они должны быть разделены занавеской на деревянном или нетканом каркасе, высотой 2 м.

4. Кабинет должен быть оборудован умывальником с холодной и горячей водой, желательно - душевая.

5. Температура воздуха в кабинете - 20 гр, (22-23гр), относительная влажность воздуха - 60%.

6. Освещение должно быть таким, чтобы можно было разглядеть мелкие недостатки кожи.

Световой коэффициент (отношение площади окон к площади пола) должен быть 1:5 - 1 :6. При искусственном освещении лампы должны быть на потолке, свет рассеянный. Показатели определяются на высоте 80 см от пола.

Используются лампы накаливания 75 люкс, максимально 150 люкс.

Система вентиляции - приточно-вытяжная, обеспечивающая 3х кратную смену воздуха в час. Проветривать помещение при помощи фрагуг, направленных вверх. В течение смены - 2-3 раза сквозное проветривание.

Поглаживание

Правильное техническое выполнение приема - это приём, при выполнении которого рука скользит по коже пациента, не сдвигая её с места. Может выполняться в любых направлениях.

Анатомические структуры, на которые происходит основное воздействие приема - эпидермис, нервные рецепторы, находящиеся в нем.

Физиологическое действие приёма.

Главное действие - общее нервно - рефлекторное воздействие на тонус нервной системы. Медленное и плавное поглаживание расслабляет, быстрое и отрывистое тонизирует.

При поглаживании кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желез, улучшается кожное дыхание, обменные процессы, повышается кожно-мышечный тонус, кожа гладкой, эластичной, выделяются БАВ, кожа согревается за счёт раскрытия резервных капилляров и улучшения движения крови и лимфы. Поглаживанием начинаем массаж, включаем его между другими приёмами, заканчиваем массаж поглаживанием.

Техника.

Основные приемы.

1. Плоскостное поглаживание выполняется кистью без напряжения с выпрямленными и сомкнутыми пальцами, большой палец может быть отведен.

Движения руки могут быть прямолинейными, круговыми, спиралевидными, зигзагообразными. Работать можно одной рукой, двумя руками одновременно или попеременно.

2.Обхватывающее поглаживание. Кисть принимает форму жёлоба, первый палец противопоставлен всем остальным. Применяется на конечностях и боковых поверхностях туловища.

Вспомогательные приёмы.

1.Граблеобразное поглаживание выполняется граблеобразно расставленными пальцами одной или обеих кистей. Кисть по отношению к плоскости тела располагается под углом 25-30°. Применяется на волосистой части головы, на межреберьях и в местах, где нужно обойти повреждения кожи, родимые пятна, рубцы, бородавки.

2.Гребнеобразное поглаживание - выполняется костными выступами основных фаланг полусогнутых в кулак пальцев одной или обеих кистей. Применяется на крупных мышечных группах, на спине, в области таза, на ладонных поверхностях кисти. На подошвенной поверхности стопы. (Там, где большая толщина мышц или плотная кожа).

3.Глажение - выполняется тыльными поверхностями согнутых под прямым углом в пястно-фаланговых суставах пальцев кисти, одной или двумя руками. Чаще всего его применяют в конце процедуры массажа.

4. Щипцеобразное поглаживание выполняется щипцеобразно сложенными пальцами (большой, указательный, средний или большой, указательный). Можно большим пальцем к боковой поверхности указательного. Применяют на мелких участках при массаже пальцев кисти и стопы, сухожилий лица и носа.

5.Крестообразное поглаживание выполняется крестообразно сцепленными кистями, ладонными поверхностями. Чаще на спине, и на конечностях.

Методические указания.

1.Приём может выполняться как самостоятельно, так и в сочетании со всеми остальными приёмами.

2.Выполняется на расслабленных мышцах. Темп выполнения самый медленный - 24-26 движений в минуту.

3.При наличии отёка, лимфостаза - приём поглаживания проводится по дренажной методике - сначала поглаживание проводим выше участка лимфостаза, затем непосредственно на этом участке.

Наиболее типичные ошибки.

1.Сдвигание кожи при выполнении приёма.

2.Разведение пальцев и неплотное прилегание к поверхности тела пациента.

3. Очень жёсткое давление (болевы́е ощущения)

Выжимание

Правильное техническое выполнение приема - рука двигается по коже, образуя впереди себя валик. Направление движения по ходу лимфотока в сторону ближайших лимфоузлов.

Анатомические структуры, на которые воздействует прием - подкожная клетчатка, лимфатические и кровеносные сосуды, которые находятся в ней.

Физиологическое воздействие приема - усиление оттока лимфатической жидкости и венозной крови от массируемой области. Усиление оттока происходит так же в прилегающих областях, так как лимфа и кровь стремится занять свободное пространство там, где было произведено выжимание - лимфодренажный эффект.

Выжимание - выполняется кистью без напряжения с выпрямленными и сомкнутыми пальцами, производим движения в различных направлениях, перед кистью образуется кожный валик. Применяется на больших поверхностях: в области таза, спины, груди, на конечностях.

Приемы выжимания:

1. Плоскостное выжимание - выполняется кистью без напряжения с выпрямленными и сомкнутыми пальцами, производим движения в различных направлениях, перед кистью образуется кожный валик. Применяется на больших поверхностях: в области таза, спины, груди, на конечностях.

2. Обхватывающее выжимание - кисть принимает форму жёлоба, первый палец противопоставлен всем остальным, перед кистью образуется кожный валик. Применяется на конечностях и боковых поверхностях туловища.

Вспомогательные приёмы.

1. Гребнеобразное выжимание выполняется костными выступами основных фаланг полусогнутых в кулак пальцев одной или обеих кистей, впереди должен образоваться кожный валик. Применяется на крупных мышечных группах, на спине, в области таза, на ладонных поверхностях кисти. На подошвенной поверхности стопы. (Там, где большая толщина мышц или плотная кожа).

2. Щипцеобразное выжимание - выполняется щипцеобразно сложенными пальцами (большой, указательный, средний или большой, указательный). Можно большим пальцем к боковой поверхности указательного. Применяют на мелких участках при массаже пальцев кисти и стопы, сухожилий лица и носа. Впереди рабочей поверхности кожный валик.

3. Крестообразное выжимание - выполняется крестообразно сцепленными кистями, ладонными поверхностями, должен образоваться кожный валик. Чаще выполняется на спине, и на конечностях.

4. Выжимание ребром ладони - выполняется прием локтевым краем кисти, одной рукой или двумя руками попеременно.

Методические указания.

1. При выполнении приема следим, чтобы перед рабочей поверхностью образовывалась кожная складка.

2. Приём может выполняться как самостоятельно, так и в сочетании со всеми остальными приёмами.

3. Выполняется на расслабленных мышцах. Темп выполнения самый медленный - 24-26 движений в минуту.

4. При наличии отёка, лимфостаза - приём выжимания проводится по дренажной методике - сначала массируются участки, которые находятся ближе к лимфоузлам.

5. На сгибательной поверхности конечностей приём выполняется наиболее глубоко.

6. Не делаем массаж: в локтевой ямке (там лимфоузлы, кровеносные сосуды), в подмышечной ямке, в паховой области, в подколенной ямке.

Наиболее типичные ошибки.

1. Слабое давление, перед кожей не образуется кожный валик.

2. Слишком большая скорость выполнения.

3. Разведение пальцев и неплотное прилегание к поверхности тела пациента.

Растирание

1. **Правильное техническое выполнение приема** - это приём, при котором массирующая рука не скользит по коже, а сдвигает её. Производится растяжение кожи в различных направлениях.

2. **Анатомические структуры, на которые воздействует прием** - растирание направлено на суставные и связочно - сухожильные ткани. Прием выполняется в области суставов и в местах прикрепления мышц.

3. **Физиологическое воздействие приема** - растирание усиливает приток лимфы и крови к массируемым тканям (т.к. в суставных хрящах нет сосудов, а следовательно снижено питание, то именно в этих местах наиболее целесообразно выполнять растирание). Разрыхляет и размягчает патологические образования в различных слоях тканей, увеличивает подвижность в суставах. Оно выполняется значительно энергичнее поглаживания, способствует повышению подвижности массируемых тканей по отношению к подлежащим слоям.

Техника.

Основные приемы.

1. **Прямолинейное растирание.** Прием выполняется концевыми фалангами указательного, среднего, безымянного пальцев. Сдвигание ткани происходит за счет сгибания и разгибания пальцев, опора на большой палец или основание ладони.

2. **Круговое растирание.** Выполняется предплечьем, локтевым краем кулака, основанием ладони с опорой на четыре пальца, четырьмя пальцами с опорой на основании ладони, большим пальцем с опорой на четыре пальца. Рука находится во время выполнения приема на одной зоне, но не более 10 сек. Кожу смещаем в круговом направлении, необходимо следить за тем, чтобы пальцы сгибались в межфаланговых суставах во время растирания.

3. **Спиралевидное растирание.** Отличается от кругового только тем, что на

одной зоне рука не задерживается, после совершения полного круга кисть перемещается дальше.

Вспомогательные приёмы.

1.Пиление. Выполняется локтевыми краями кисти попеременно двумя руками. Ладонные поверхности - на расстоянии 1-3 см, между ладонями должен образоваться кожный валик.

2.Пересекание. Прием выполняется лучевыми краями кисти по округлым поверхностям.

3.Штрихование выполняется подушечками концевых фаланг указательного, среднего или указательного, среднего, безымянного, мизинца. Погружаем пальцы в массируемую ткань, пальцы не сгибаем в суставах, растягиваем и смещаем кожу прямыми пальцами.

4.Строгание - выполняется в форме строгания рубанком, ладонью с выпрямленными пальцами. Выполняется как штрихование только двумя руками, которые расположены друг за другом. Применяется на больших поверхностях.

5.Щипцеобразное растирание - смещаем кожу 1-2 или 1,2,3 пальцами.

6.Гребнеобразное растирание - выполняется костными выступами средних фаланг полусогнутых в кулак пальцев одной или обеих кистей. Выполняется кругообразно или спиралевидно, при выполнении приема пальцы могут двигаться или быть плотно прижатыми друг к другу.

Методические указания.

1. Растирание - подготовительный приём к разминанию.

2. При выполнении приёма на лице, приём выполняется переступанием.

3. Растирание может выполняться в любых направлениях. Независимо от тока крови и лимфы.

4. Без необходимости при растирании не задерживаемся на 1 участке больше 8-10 секунд.

5. Темп выполнения - 60-100 движений в минуту.

6. Обязательно учитываем состояние кожных покровов пациента.

Ошибки при выполнении.

1.Грубое выполнение приёма - повышается болезненность.

2.Слишком мягкое выполнение - подменяется поглаживанием.

3.Растирание прямым и пальцами - пальцы должны быть полусогнуты.

4.При выполнении пиления, пересекания - должно быть попеременное движение, а не одновременное.

Разминание

Правильное техническое выполнение приема - это приём, при котором массирующая рука выполняет движения в 2-3 фазы:

1. Фиксация (или захват массируемой области).

2. Сдавление (сжатие).

3. Раскатывание (разминание, перетирание, растяжение).

Анатомические структуры, на которые воздействует прием – мышцы.

Физиологическое действие приема - разминание оказывает основное воздействие на мышцы (местное), благодаря чему повышается сократительная функция, увеличивается эластичность мышцы, усиливается лимфообращение, уменьшается или полностью снижается мышечное утомление, повышается обмен веществ. Разминание местно изменяет тонус мышечной ткани.

Техника

Основные приёмы

1. Продольное разминание - кисть массажиста устанавливается по ходу мышечных волокон вдоль оси мышц. Большой палец располагаем с одной стороны мышцы, остальные пальцы - с другой стороны мышцы. Выполняется в две фазы: фиксация и сдавливание.

2. Поперечное разминание - кисти массажиста устанавливаются поперёк мышечных волокон: первый палец располагаем по одну сторону, остальные - по другую. Движения - попеременные (одна кисть на себя, вторая - от себя).

Вспомогательные приёмы

1. Накатывание - это прием, при котором кисть поднимает мышцу и накатывает ее на пальцы, на кулак, на ладонь.

2. Надавливание – выполняется пальцем, кулаком, основами ладони. При выполнении приема можно производить круговое смещение мышцы. Применяется в области спины, вдоль паравертебральной линии в области ягодиц, в местах окончания нервных стволов, в зоне расположения БАТ.

3. Валяние – выполняется чаще всего на конечностях. Руки массажиста ладонными поверхностями обхватывают с обеих сторон массируемую область, пальцы выпрямлены, кисти параллельно. Движения производятся в противоположных направлениях, с перемещением по массируемой области и прижатием мышц к костному ложу.

4. Сдвигание – зафиксировав массируемую поверхность, производят короткие движения, сдвигая мышцу в разных направлениях.

5. Растяжение - захваченную мышцу растягиваем в противоположных направлениях.

6. Сжатие - захватываемую мышцу сжимаем к центральной части.

7. Щипцеобразное разминание - захватываем и перетираем мышцу пальцами. Применяется на мелких участках: на пальцах, лице, шее, сухожилиях.

Методические указания:

1. Мышцы должны быть расслаблены.

2. Движения могут выполняться без учёта тока крови и лимфы.

3. Интенсивность приёма наращивается постепенно.

4. Темп выполнения - 50-60 движений в минуту.

Ошибки:

1. Не щипать человека! Захватывать всю поверхность мышцы.

2. Руки массажиста должны быть расслаблены.

3. При выполнении приема рука не должна скользить по коже, так как это вызывает неприятные ощущения.

Вибрация

Правильное техническое выполнение приема - это приём, при котором массируемая рука или вибрационный аппарат придают телу пациента колебательные движения.

Анатомические структуры, на которые воздействует прием - воздействует на всю глубину тела и внутренние органы.

Физиологическое действие приема - рефлекторный приём, в зависимости от частоты и амплитуды движений мы можем оказывать либо возбуждающее, либо успокаивающее действие.

Большая частота и маленькая амплитуда - успокаивающее действие.

Редкая частота и большая амплитуда - оказывают возбуждающее действие. Кроме того, исходя из рефлекторного действия, вибрация оказывает большое влияние на сращение переломов, так как усиливается приток крови и питательных веществ к месту перелома, а также ускоряется образование костной мозоли.

Техника.

Основные приёмы

1. Непрерывистая вибрация - когда рука массажиста не отрывается от поверхности тела пациента.

Стабильная (выполняется в одном месте)

2. Прерывистая вибрация - приём выполняется с отрывом рук массажиста от поверхности тела пациента и заключается в нанесении следующих друг за другом ударов.

- Рубление выполняется локтевыми краями кистей. Ладони располагаются на расстоянии 2-4 см друг от друга. Движения быстрые, ритмичные, вдоль мышцы. Пальцы должны быть расслаблены, работают только кисти.

- Похлопывание - проводится ладонной поверхностью кисти. Движение попеременное, от лучезапястного сустава. При этом пальцы сомкнуты и представляют из себя коробочку. При выполнении получается коробочный звук. Массаж выполняется за счёт воздуха.

- Поколачивание - выполняется согнутой в кулак кистью, либо локтевым краем, либо тыльной поверхностью кисти. Попеременно. Применяется на любых поверхностях.

Вспомогательные приёмы

1. Пунктирование - относится к прерывистой вибрации (как при игре на фортепиано). Выполняется кончиками пальцев (пальцевой душой). При меняется на голове, лице.

2. Прерывистая вибрация - приём выполняется с отрывом рук массажиста от поверхности тела пациента и заключается в нанесении следующих друг за другом ударов.

-Рубление выполняется локтевыми краями кистей. Ладони располагаются на расстоянии 2-4 см друг от друга. Движения быстрые, ритмичные, вдоль мышцы. Пальцы должны быть расслаблены, работают только кисти.

-Похлопывание - проводится ладонной поверхностью кисти. Движение попеременное, от лучезапястного сустава. При этом пальцы сомкнуты и представляют из себя коробочку. При выполнении получается коробочный звук. Массаж выполняется за счёт воздуха.

-Поколачивание - выполняется согнутой в кулак кистью, либо локтевым краем, либо тыльной поверхностью кисти. Попеременно. Применяется на любых поверхностях.

- Сотрясение - выполняется кистями. Движения напоминают просеивание муки через сито. Применяют на спастических мышечных группах, на конечностях, на животе.

Встряхивание - выполняется на конечностях обеими руками или одной, с фиксацией - на руке лучезапястного сустава, на ноге - голеностопного сустава. На верхней конечности - в виде «рукопожатия» и встряхивания в горизонтальной плоскости. Локоть должен быть полусогнутым. На нижней конечности - в вертикальной плоскости, в горизонтальной плоскости.

- Стегание - локтевым краем кисти выполняются движения по касательной к телу пациента. Применяется на спине, на ягодицах.

Методические указания.

Приём не должен вызывать болезненных ощущений у пациента.

Продолжительность ударных приёмов в одной области не должна превышать 10 секунд.

На внутренней поверхности бедра, в подколенной области, в местах проекции полых внутренних органов, почек и сердца, поколачивание и рубление не производить, особенно у лиц пожилого и старческого возраста, заменить пунктированием или стеганием.

Если есть возможность, можно заменить ручную прерывистую вибрацию аппаратной.

Ошибки.

1. Ударные приёмы нельзя применять на напряжённых мышцах.

2. Прерывистая вибрация должна выполняться ритмично и попеременно.

3. Если не фиксировать кисть и голеностоп во время встряхивания, то можно травмировать коленный и локтевой суставы. Если приём проводится с большой интенсивностью, то возникает спазм.

Условия реализации программы

Минимальное материально-техническое обеспечение	<p>требования к массажному кабинету</p> <p>Высота не менее 3 м, площадь пола 6 м² на 1 стол, если помещение на одного массажиста, то не менее 12 м². Если отдельный кабинет, то 18 м², и устанавливается ширма.</p> <p>Пол деревянный, покрытый масляной краской или линолеумом, стены на 2 м окрашены масляной краской светлых тонов, остальная часть стены и потолок побелены клеевой побелкой.</p> <p>Если несколько массажных столов в 1 кабинете, они должны быть разделены занавеской на деревянном или нетканом каркасе, высотой 2 м.</p> <p>Кабинет должен быть оборудован умывальником с холодной и горячей водой, желательно - душевая.</p> <p>Температура воздуха в кабинете - 20 гр, (22-23гр), относительная влажность воздуха - 60%.</p> <p>Освещение должно быть таким, чтобы можно было разглядеть мелкие недостатки кожи. Световой коэффициент (отношение площади окон к площади пола) должен быть 1:5 - 1 :6. При искусственном освещении лампы должны быть на потолке, свет рассеянный. Показатели определяются на высоте 80 см от пола. Используются лампы накаливания 75 люкс, максимально 150 люкс. Система вентиляции - приточно-вытяжная, обеспечивающая 3х кратную смену воздуха в час. Проветривать помещение при помощи фрамуг, направленных вверх. В течение смены - 2-3 раза сквозное проветривание.</p> <ul style="list-style-type: none">- Массажный стол. Высота стола находится в оптимальных пределах, если его поверхность располагается в диапазоне, ограниченном следующими антропометрическими точками (ориентирами): снизу - пальцевая точка (кончик ногтевой фаланги 3-го пальца), сверху - фаланговая точка (тыльная сторона средних фаланг сжатых в кулак пальцев). Чехол из моющегося материала. Поверх него - простыня, можно одеяло, лучше индивидуальное.- Принадлежности массажного стола - плоские подушки и валики диаметром 10-25 см, длиной 30-35 см, которые также обшиты моющимся материалом.- Необходимо иметь 2х ступенчатую скамеечку, высота каждой ступеньки - 25 см, ширина - 50 см.- Для массажа рук и воротниковой зоны должен быть специальный столик, высотой 80см, длина столешницы 55 см, ширина 35-40.- Специальные стулья для массажистов. их высота должна быть такая, чтобы ноги опирались на пол (т.е. должна
-------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>регулироваться), спинка должна иметь выгнутость в районе поясницы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сантиметровая лента - Часы - настенные, песочные - на 5 и 10 минут.
Инструктаж	<p>Ответственность за своевременное проведение инструктажа возлагается на куратора профпробы. Инструктаж обучающегося желательно проводить в учебных мастерских с проектором, подкрепляя примерами безопасных методов работы, а также подробным разбором случаев нарушения производственно-учебной дисциплины. В ходе беседы проводится разбор правил и инструкций о безопасных приемах, методах работы и последствий, которые произошли или могли произойти в результате допущенных нарушений. Инструктаж проводится перед началом пробы для всех вновь прибывших обучающихся и в случаях, когда им предоставляется новая работа, или при переходе с одного оборудования на другое. При первичном инструктаже, обучающиеся получают сведения о технологическом процессе и возможных опасностях на данном участке, устройстве оборудования с указанием опасных зон или защитных сооружений. Проведение инструктажа регистрируется в журнале.</p>
Санитарно-гигиенические мероприятия по охране труда	<p>обеспечение здорового самочувствия работающих, предупреждение профессиональных заболеваний и отравлений, производственного травматизма</p>
Кадровое обеспечение	<p>Куратор профпробы – мастера производственного обучения (среднее профессиональное образование по профилю профессии, обязательная стажировка в профильных организациях не реже 1-го раза в 3 года)</p>
Информационное обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бирюков А. Спортивный массаж.- М.: Физкультура и спорт. 1972 2. Бирюков А. А. Массаж в борьбе с недугами.- М., 1991 3. Васичкин В. И. Справочник по массажу.- Л.: Медицина. 1991 4. Вербов А. Ф. Лечебный массаж.- М.: Селена. 1996 5. Волков М. М. Классический массаж. Методическое пособие.- Пермь, 2014 6. Дубровский В. И. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов.- Л.: Медицина, 1986 7. Дубровский В. И. Все виды массажа.- М.: Молодая гвардия, 1993 8. Дубровский В. И. Спортивный массаж.- М.: Шаг, 1994 9. Куничев Л. А. Лечебный массаж.- Л., 1982 10. Мирошниченко С. В. Методическое пособие по

Образовательное учреждение несет ответственность за:

- согласование программы профессиональных проб;
- закрепление лиц, ответственных за прохождение обучающимися профессиональной пробы со стороны общеобразовательной организации, и распределение обязанностей между этими лицами;
- составление графиков перемещения обучающихся по местам прохождения проб с учетом от возможностей конкретных принимающих организаций-партнеров;
- направление обучающихся в принимающую организацию в сроки для прохождения профессиональной пробы;
- контроль за соблюдением требований безопасности и других необходимых условий при проведении проб;
- участие в подготовке документации, отражающей итоги прохождения обучающимися профессиональной пробы.

Организация-партнер обеспечивает:

- определение лиц, ответственных за профессиональную пробу школьников;
- утверждение сроков прохождения проб, условия работы, рабочие места;
- охрану труда школьников на рабочем месте;
- объективную оценку результатов профессиональной пробы на основе оценочных критериев, представленных в утвержденной программе профессиональной пробы (Отзыв специалиста по результатам прохождения пробы).

Направление обучающихся общеобразовательной организации для прохождения профессиональных проб в другие организации осуществляется с согласия их родителей.

Отзыв специалиста по результатам прохождения пробы

1. Название профпробы _____

2. Куратор профпробы: _____

3. Сроки реализации профпробы _____

4. Список обучающихся, прошедших профпробу:

5. Оценка результативности профпробы (профпригодность, компетентность, выполнение заданий в срок, дисциплина, работа в команде, обучаемость, добросовестность)

6. Степень самостоятельности, осознанности выбора обучающимися

Куратор профпробы _____ (_____)

Анкета участника профпробы

ФИО обучающегося _____

Класс _____

Название профпробы _____

Сроки прохождения профпробы _____

Перечислите плюсы профессии _____

Перечислите минусы профессии _____

Требуемое профессиональное образование _____

Перспективы карьерного роста _____

Родственные профессии _____

Медицинские противопоказания _____

Отзыв обучающегося: _____

Список использованной литературы

1. Бирюков А. Спортивный массаж.- М.: Физкультура и спорт. 1972
2. Бирюков А. А. Массаж в борьбе с недугами.- М., 1991
3. Васичкин В. И. Справочник по массажу.- Л.: Медицина. 1991
4. Вербов А. Ф. Лечебный массаж.- М.: Селена. 1996
5. Волков М. М. Классический массаж. Методическое пособие.- Пермь, 2014
6. Дубровский В. И. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов.- Л.: Медицина, 1986
7. Дубровский В. И. Все виды массажа.- М.: Молодая гвардия, 1993
8. Дубровский В. И. Спортивный массаж.- М.: Шаг, 1994
9. Куничев Л. А. Лечебный массаж.- Л., 1982
10. Мирошниченко С. В. Методическое пособие по классическому массажу, 2010