Кыштымский филиал ГБПОУ «Миасский медицинский колледж»

**Методическая разработка**

**практического занятия для преподавателя**

**ПМ 05 Медико-социальная деятельность**

**МДК 05.02 Основы медицинского массажа**

Тема: Косметический массаж

Специальность Лечебное дело

31.02.01

Кыштым

2022г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании ЦМК  Междисциплинарный курс  по специальности «Лечебное дело»  Протокол №\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_2022г.  Председатель ЦМК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  / / | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  | Утверждаю  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. | |

Автор: Макурова Екатерина Григорьевна - преподаватель высшей квалификационной категории

Рецензенты:

Мещерякова Татьяна Николаевна - методист-инструктор ЛФК ГБУЗ «Городская больница им. А.П. Силаева г.Кыштым»

Павлова Ольга Владимировна - методист Кыштымского филиала «Миасский медицинский колледж», преподаватель высшей квалификационной категории

**Методическое** **пояснение**

Данная методическая разработка составлена для преподавателей в соответствии с требованиями ФГОС III поколения.

Цель методической разработки оказание методической помощи преподавателям в проведении практического занятия по теме: «Косметический массаж».

Методическая разработка включает цели, формы и методы, перечень знаний и умений студентов, план проведения практического занятия, домашнее задание.

Активизировать учебную деятельность на занятии, закрепить приобретенные студентами знания, сделать изучение темы интересной помогают презентации и видеофильмы по данной теме.

В процессе подготовки решаются вопросы по организации самостоятельной работы. На практическом занятии, студентам предлагается расширить знания и закрепить изученный материал. Мотивационный характер практического занятия дает возможность студентам узнать что — то новое, проверить свои знания, проявить ответственность за порученное дело.

Занятие по теме: «Косметический массаж» способствует формированию общих и профессиональных компетенций, активности студентов, развитию познавательной деятельности и расширению знаний по вопросам косметического массажа.

**Мотивация темы**

Массаж – медицинская процедура, которая широко применяется при лечении различных заболеваний, в том числе, при заболеваниях кожи. Массаж при кожных болезнях, а также косметический массаж имеют свою специфику, и применяется как в лечебных, так и в профилактических целях.

Суть массажа состоит в первую очередь, в нормализации обменных процессов в организме, в достижении баланса между процессами распада и синтеза различных веществ в организме. Также при массаже следует устранить застои в организме, разбить отложения веществ в подкожно-жировой клетчатке.

Организм человека – комплексная система, в которой все структуры и процессы взаимосвязаны. Основного воздействия удается достичь благодаря воздействию массажных приемов на рецепторы. При этом активируется рефлекторная дуга, возникают ответные рефлексы и рефлекторные реакции, которые и лежат в основе запуска восстановительных реакций в организме.

В первую очередь в ходе массажа задействуются висцеро-сенсорные, висцеро-моторные и висцеро-висцеральные рефлексы. Именно по этой причине ни одно заболевание не выступает в качестве локального процесса. Патологические изменения затрагивают различные органы и системы. В первую очередь, происходят патологические изменения, которые затрагивают различные сегменты организма. С каждым таким сегментом, посредством нервных окончаний и волокон, осуществляется связь между различными органами и системами.

Основным местом возникновения таких реакций является в первую очередь, кожа, поскольку это самое большое рефлексогенное поле. Также аналогичные реакции могут наблюдаться в тканях, мышцах, сухожилиях, костях. Дозированное механическое воздействие вызывает систему реакций на первичный патологический процесс.

Основными приемами массажного воздействия на организм выступает являются поглаживания, выжимания, растирания, разминания, вибрация, посредством которых удается достигать основных терапевтических эффектов.

В современных условиях массаж широко применяется при лечении различных заболеваний, коррекции фигуры, нормализации обменных процессов, поддержания естественного, здорового состояния лица, тела, формы. Сегодня массаж все активнее проникает к косметологию, дерматологию. Косметологические и лечебные  массажные методики активно применяются в борьбе с различными заболеваниями кожи, поскольку эта проблема требует постоянной разработки новых методов лечения.

Тема: «Косметический массаж» изучается в медицинских образовательных учреждениях. Важность массажа как вида лечения и реабилитации описывается в различных научных источниках и публикациях.

**Методическая цель занятия**

Организация учебного процесса на практическом занятии.

**Цели занятия**

**Дидактические:**

* Повторение теоретического материала по теме: «Косметический массаж» (ОК 1, ОК.02, ОК4, ОК6, ПК.5.1, ПК 5.2)
* Закрепление приемов косметического массажа (ОК 1, ОК.2, ОК4, ОК6, ПК.5.1, ПК 5.2, ПК.5.6)

**Развивающие:**

* Способствование развитию логического мышления (ОК.4,ПК.5.1, ПК.5.2)
* Способствование развитию культуры речи, общения (ОК.6)
* Способствовать развитию умения проведения косметического массажа (ОК2, ОК12)
* Способствовать развитию знаний через просмотр видео материала (ОК5)

**Воспитательные:**

* Способствование воспитанию добросовестное отношение к своим профессиональным обязанностям, отзывчивость, доброжелательность, умение сопереживать (ОК2, ОК12)
* Стремление соблюдать принципы этико – деонтологических отношений в коллективе, с пациентами и их родственниками (гуманность, взаимовыручка, чуткость, такт, человеколюбие, милосердие и др.) (ОК2,ОК7,ОК12)

**Тип занятия**

Практическое

**Место проведения занятия**

Кабинет Медико-социальной деятельности

**Количество часов**

6 часов (270 мин.)

**Методы обучения и приемы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Методы** | **Методические приемы** |
| **1 уровень** – объяснительно-иллюстративный | словесные (рассказ, лекция, беседа, работа с учебником);  наглядные (иллюстрация, демонстрация кинофильмов, видеофильмов); практические (опыты, моделирование). |
| **2,3 уровень** – репродуктивный | работа по алгоритму, выполнение практических заданий. |
| **2,3 уровень** – проблемное изложение |  |
| **3 уровень** – частично- поисковый |  |
| **4 уровень** – исследовательский |  |

**Межмодульные и междисциплинарные связи**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Связи** | **ПМ, дисциплина** | **МДК** | **Тема занятия, курса** |
| Предшествующие | ОП.03 Анатомия и физиология человека | - | Тема: Учение о тканях. Эпителиальная, соединительная.  Тема: Учение о тканях. Мышечная , нервная ткань.  Тема: Общие вопросы миологии. |
| ПМ.01. Диагностическая деятельность | МДК 01.01. Пропедевтика клинических дисциплин | Тема: Введение.  АФО кожи.  Общие вопросы дерматологии.  Тема: Аллергические заболевания кожи Болезни кожи с мультифакториальной и аутоиммунной этиологией Пузырные дерматозы. Болезни волос, сальных и потовых железю |
| ПМ. 07 Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих | МДК 07.01. Теория и практика сестринского дела  МДК 07.02. Безопасная среда для пациента и персонала | Тема: ПТР пациента в движении, сне, одежде, осуществление личной гигиены. Тема: Соблюдение личной гигиены. Тема: Общение и обучение в сестринском деле.  Тема: Профилактика ВБИ. Дезинфекция.  Участие в санитарно – просветительной работе. |
| Сопутствующие | ПМ.02 Лечебная деятельность | МДК02.01  Лечение в кожных болезнях | Тема: Принципы лечения болезней кожи и подкожной клетчатки.  Тема: Медикаментозные методы лечения болезней кожи.  Тема: Немедикаментозные методы лечения болезней кожи.  Тема: Лечение аллергических болезней кожи.  Тема: Основные принципы лечения дерматозов. Лекарственные формы наружной терапии дерматозов, их действие и применение. |
| Последующие | ПМ.04 Профилактическая деятельность | МДК 04.12. Профилактика заболеваний и санаторно-гигиеническое образование населения | Тема: Профилактика болезней костно-мышечной системы и соединительной ткани. |

**Внутримодульные связи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Связи** | **ПМ и МДК темы курса** | **Темы занятий** |
| **Предшествующие** | ПМ 05 Медико-социальная деятельность  МДК 05.02.Основы медицинского массажа. | Тема: Основы медицинского массажа.  Тема: Техника выполнения приемов медицинского массажа.  Тема: Виды массажа. |
| **Последующие** | ПМ 05 Медико-социальная деятельность  МДК 05.02 Основы медицинского массажа | Тема: Рефлекторно-сегментарный массаж.  Тема: Баночный массаж.  Тема: Техника выполнения массажа спины.  Тема: Итоговое занятие. |

**Студент должен уметь:**

* проводить основные приемы массажа и лечебной физкультуры;
* составлять программу индивидуальной реабилитации;
* организовывать реабилитацию пациентов.

**Студент должен знать:**

* общее и специальное физиологическое воздействие физических упражнений и массажа на организм человека;
* психологические основы реабилитации.

**Формируемые компетенции:**

|  |  |
| --- | --- |
| ОК 1. | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес |
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество |
| ОК 4. | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития |
| ОК 5. | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности |
| ОК 6. | Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями |
| ОК 7. | Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий |
| ОК 12. | Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности |
|  |  |

ПК 5.1.Осуществлять медицинскую реабилитацию пациентов с различной патологией

ПК 5.2. Проводить психосоциальную реабилитацию

ПК 5.6. Оформлять медицинскую документацию

**Внеаудиторная работа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид задания** | **Часы** | **Методические указания** | **Цель** |
| Презентация: «Косметический массаж». | 3 | Грамотность в оформлении, использование иллюстраций. | Способствование расширение знаний в области медицины. |

**Оснащение:** методические указания для студентов к практическому занятию, видеоматериалы, медицинская кушетка, косметическое масло, ватные диски, тоник, пеленка.

**Литература**

**Основная:**

1. Козлова Л.В., Козлов С.А., Семененко Л.А. Основы реабилитации для

медицинских колледжей Ростов н/Д «Феникс», 2018г.

**Дополнительная:**

1. Бирюков А. А. Лечебный массаж: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2004г.

**Структура занятия**: 270 мин.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Организационный момент………3 мин.  2. Изложение целей и плана……….10..мин.  3. Проверка уровня знаний…35 мин.  4. Демонстрационная часть………40……мин | 5. Самостоятельная работа студентов  125мин.  6. Закрепление материала 40 мин.  7. Оформление дневников, тетрадей 10мин  8. Подведение итогов, выставление оценок 5 мин.  9.Задание на дом 2 мин. |

**Структура, содержание и режим ПРАКТИЧЕСКОГО занятия**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  **Время этапа занятия** | **Элементы занятия, учебные вопросы, формы и методы обучения** | | | **Формируемые компетенции. Примечание** | **Приложения** |
| **Действия преподавателя** | **Действия студентов** | **Цель этапа** |
| 1.Организационный момент 3мин. | Преподаватель приветствует студентов, проверяет готовность аудитории, студентов к занятию, отмечает отсутствующих. | Приветствуют преподавателя. | Организация учебной деятельности на практическом занятии. | ОК 1 |  |
| 2.Цели и план занятия  10 мин. | Преподаватель сообщает тему занятия, вместе со студентами формулирует цели и мотивацию изучения темы при помощи вопросов:  1. Как вы думаете, необходимо ли проводить косметический массаж?  2. Какие приемы косметического массажа можно применять? | Внимательно слушают преподавателя, записывают тему урока в тетрадь, ставят перед собой цели.  Отвечают на вопрос преподавателя. | Формирование цели и мотивации темы. | ОК 2  ОК 12 |  |
| 3. Проверка уровня знаний 35 мин. | Преподаватель проводит устный опрос.  Оценивает ответы студентов. | Студенты отвечают на вопросы преподавателя. | Проверка исходного уровня знаний. | ОК 4 | Приложение №1 |
| 4.Демонстрационная часть  40 мин. | Демонстрирует в/фильм: «Косметический массаж».  После просмотра в/ф задает вопросы. | Студенты внимательно смотрят видеоматериал.  После просмотра в/ф студенты отвечают на вопросы . | Формирование установки на выполнение практической деятельности. | ОК.5.ОК 12  ПК. 5.1. | Приложение №2 |
| 5.Самостоятельная работа студентов  125 мин. | Преподаватель дает разъяснения по практической работе, тема: «Косметический массаж».  Преподаватель наблюдает за самостоятельной работой студентов.  Отвечает на вопросы по ходу занятия.  Преподаватель следит за правильностью выполнения работы, объясняет, поправляет ошибки**.** | Студенты внимательно слушают разъяснение преподавателя.  Студенты знакомятся с материалом по теме: «Косметический массаж». Делают необходимые записи в тетрадь.  Студенты отрабатывают в парах приемы косметического массажа. | Формирование навыков самостоятельной работы. | ОК 2  ОК 6  ОК 7  ОК 13  ПК 5.1.  ПК 5.2. | Приложение  № 3  Приложение  №4  Приложение  №5 |
| 6.Закрепление материала 40 мин. | Преподаватель проводит закрепление материала по теме: «Косметический массаж».  Необходимо продемонстрировать приемы косметического массажа друг на друге. | Студенты работают по парам. Выбирают карточки с задание.  Подготавливают рабочее место для массажа.  Отрабатывают манипуляцию друг на друге. | Закрепление изученного материала. | ОК 1-3  ПК 5.1 | Приложение  №6 |
| 7.Оформление дневников, тетрадей  10 мин. | Преподаватель в конце занятия проверяет рабочие тетради. | Студенты оформляют рабочие тетради по ходу занятия, в конце которого предоставляют на проверку преподавателю. | Систематизация знаний. | ОК 1-3  ПК 5.6 |  |
| 8.Подведение итогов, выставление оценок  5 мин. | Преподаватель подводит итоги работы. Выставляет оценки с аргументацией. | Студенты участвуют в обсуждении итогов работы. | Ориентация на результативность в работе. | ОК 1-3  ПК 5.6 |  |
| 9.Итоги.  Задание на дом 2мин. | Козлова Л.В., Козлов С.А., Семененко Л.А. Основы реабилитации для  медицинских колледжей Ростов н/Д «Феникс», 2018г. стр. 340-358. Конспект лекции. | Записывают домашнее задание. | Ориентация на дальнейшую учебную деятельность. | ОК 8 |  |

**преподаватель:** Макурова Е.Г. **подпись**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение №1

**Поверка домашнего задания**

*Проводится в устной форме по вопросам.*

**Вопросы:**

1. Дать определение, что такое косметический массаж?

2. Рассказать о физиологическом действии косметического массажа.

3. Перечислить показания и противопоказания к проведению косметического массажа.

4. Какая проводится подготовка пациента перед массажем лица?

5. Какие приемы косметического массажа вы знаете?

Приложение №2

**Демонстрация фрагмента видеофильма: «Косметический массаж»**

Вопросы после просмотра в/ф:

1. Дать определение понятию – косметический массаж.
2. Перечислите правила выполнения косметического массажа.
3. Назовите приемы косметического массажа.
4. Опишите подготовку пациента к процедуре.

Приложение №3

**Самостоятельная работа студентов**

*Ознакомиться с материалом по теме: «Косметический массаж». Записать учебный материал в рабочую тетрадь.*

**Косметический массаж**

*Классический массаж лица* — базовая процедура косметологии, которая как самостоятельная отдельная методика, рекомендуется пациентам любой возрастной категории, а также является обязательным сопровождением всех косметологических манипуляций (пилинги, чистки, аппаратные методики и т.д.).

Классический массаж лица оказывает самое бережное и щадящее воздействие на кожные покровы, что позволяет назначать его даже пациентам с истонченными и увядающими кожными покровами. Методика считается исключительно ручной и не сопровождается применением никаких аппаратных воздействий. Из всех массажных приёмов, эта техника допускает только поглаживание и лёгкое растирание, в редких случаях применяется также незначительное разминание, с четкой фиксацией участка приложения.

Эффекты классического массажа лица:

* Выравнивание цвета лица — достигается за счёт улучшения кровообращения в сосудах и мелких капиллярах лица, а также путём механического отшелушивания (эксфолиации) ороговевших клеток эпидермиса.
* Уменьшение мимических морщин — происходит как на фоне активизации микротоков и усиления клеточного питания, так и в результате механической тренировки лицевой мускулатуры. Не стоит ожидать от классического массажа выраженного лифтингового эффекта, так как метод не воздействует на глубинные слои эпидермиса.
* Противоотечный эффект — осуществляется за счёт лимфодренажного действия и усиления венозного оттока. Достаточно быстро у пациентов проходят, так называемые, «мешки под глазами», вследствие прекращения лимфатического застоя.
* Профилактика воспалительных и инфекционных заболеваний — иммунная система, в ответ на массажное воздействие, стимулирует выработку лимфоцитов, что позволяет исключить развитие воспалительных реакций.
* Антистрессовый и релаксирующий эффекты — процедура не вызывает болевых ощущений и дискомфорта и позволяет пациенту расслабиться благодаря, мягкому воздействию на нервные окончания.

Приложение№4

*Изучить материал: «Рекомендации по проведению косметического массажа».*

**Рекомендации по проведению косметического массажа**

Условия, при которых делается массаж, должны в полной мере способствовать атмосфере полного расслабления, комфорта и отдыха. Это в одинаковой степени важно для вас обоих. Заранее выберите время, когда вас никто и ничто не отвлекает. По возможности отключите, например, телефон.

В помещении должно быть в меру тепло, без сквозняков. При проведении массажа температура человеческого тела имеет тенденцию снижаться, поэтому под рукой всегда стоит держать лишнее полотенце или легкое одеяло.

Освещение следует подбирать максимально мягкое и не резкое, Ни верхний, ни боковой свет не должны бить прямо в лицо массируемого. Подходящую атмосферу прекрасно создают свечи или лампы с горящим в них благовонным маслом. Цветы тоже будут очень кстати.

Самым удобным местом для проведения массажа будет массажный стол. Если вы делаете массаж на полу, позаботьтесь, чтобы лежащему на нем человеку было достаточно мягко. Расстелите, например, одеяло, положите ковер или коврик и накройте сверху полотенцами или старыми простынями, поскольку массажное масло оставляет заметные пятна.

Перелейте готовое масло из стеклянной бутылочки в пластиковую с откидной крышкой. Так легче его дозировать и нет риска разбить стекло. Можно пользоваться и небольшой чашкой.

Можно включить негромкую приятную музыку, что весьма способствует обретению соответствующего психологического, настроя.

Перед началом выполнения процедуры еще раз убедитесь, что лежащему человеку вполне удобно и комфортно, а вы имеете полный, свободный и легкий доступ ко всему телу и в дальнейшем вам ничто не будет мешать в работе.

Для лучшего скольжения рук ладонную поверхность нужно смазать специальным кремом или любым растительным маслом. Нельзя использовать быстро впитывающийся гель. Прикосновения к коже должны быть мягкими и нежными, постепенно усиливающимися. В то же время следует избегать сильного трения, разминания и сдвигов. Во время массажа глаза лучше закрыть, тогда расслабляющее воздействие будет сильнее. Заканчивать процедуру нужно легкими, ласковыми движениями. В конце массажа в течение 30 с желательно похлопать себя по лицу ладонями. Во время процедуры нельзя курить и лучше не употреблять духи или туалетную воду.

Косметический массаж с использованием крема обычно проводится как заключительная процедура после паровой ванны, горячего компресса и механического очищения кожи лица.

Следует помнить, что продолжительный массаж может вызвать головокружение, тошноту, поэтому при повышенном артериальном давлении длиться он должен не более 15 мин, а при пониженном — достаточно 10 мин.

Кожные линии лица положены в основу исполнения большинства косметических процедур. Кожа лица обладает способностью растягиваться, однако не во всех направлениях одинаково. Направления наименьшего растяжения кожи называются кожными линиями лица.

Начинать массажные процедуры лучше со лба и далее следовать по стадиям:

1. На лбу — от середины лба и от бровей к вискам и краю волосяного покрова.

2. Вокруг глаз — от внутреннего угла глаза по верхнему веку к наружному углу глаза, а затем от наружного угла глаза по нижнему веку в обратном направлении к внутреннему углу.

3. На носу — от переносицы по спинке носа к его кончику и от спинки носа вниз по боковым поверхностям к щекам.

4. На щеках — от угла рта к слуховому проходу; от середины верхней губы и боковой поверхности носа к верхней части ушной раковины.

5. От угла рта к козелку ушной раковины.

6. На подбородке — от середины подбородка по нижней челюсти по направлению к ушным мочкам.

7. По передней поверхности шеи — снизу вверх, а по боковым — сверху вниз.

Техника нанесения крема

*Косметический массаж* — это массаж с использованием крема или другого косметического средства, предназначенного для ухода за кожей лица. Уход подразумевает очищение, увлажнение, питание, защиту от внешних вредных раздражителей. Перед нанесением крем следует растереть между ладонными поверхностями пальцев, т. е. разогреть. Кисти рук должны быть совершенно расслаблены. Чтобы кожа не растягивалась, крем рекомендуется наносить легкими поколачивающими, нажимающими и как бы давящими движениями, направленными в соответствии с кожными линиями. Волосы пациента обязательно нужно убрать под косынку или собрать лентой.

Правила наложения следующие:

1. Соприкасаться с кожей лица необходимо всей поверхности ладони и пальцев.

2. В области лба, щек, носа, верхней губы и подбородка применяются нажимающие и поколачивающие движения.

3. Вокруг глаз движения должны быть легкие, чуть давящие.

4. В подбородочной области применяются поколачивания тыльной стороной кистей в направлении от средней линии к ушам.

5. При наличии морщин полезны легкие щипки, нажимы, которые нужно повторять по 5—10 раз на каждое проблемное место. Для этого большой и указательный пальцы располагают параллельно друг другу и перпендикулярно каждой морщинке или складке. Надавливают достаточно сильно вглубь (к кости), затем пальцы расслабляют. Делая попеременные движения, пальцы продвигают вдоль морщинки в зависимости от ее расположения. В результате морщинки становятся менее заметными.

Приложение №5

*Ознакомиться с техникой выполнения косметического массажа.*

*Записать приемы массажа в тетрадь.*

**Техника выполнения косметического массажа**

Техника выполнения косметического массажа имеет свои особенности. При его проведении необходимо учитывать направление кожных линий. Движения следует выполнять ритмично, они должны быть легкими, плавными и равномерными.

Техника выполнения косметического массажа состоит из 4 основных приемов:

— поглаживание;

— растирание;

— разминание;

— вибрация.

Массаж должен начинаться и заканчиваться более легкими и мягкими приемами, а энергичные движения следует производить в середине сеанса.

В косметическом массаже каждый прием состоит из пары основных движений. Техника их выполнения по сравнению с классическим массажем немного иная. Наибольшего косметического эффекта можно добиться лишь при соблюдении определенных условий. Необходимо, чтобы выполнение всех движений начиналось с периферического конца мышцы, а заканчивалось у ее начала. Место прикрепления одного из концов мышцы к окружающим тканям или кости является ее началом, а место ее прикрепления к суставу или другой мышце — концом. При неправильном выполнении массирующих движений, т. е. в направлении от начала мышцы к ее концу, кожа может потерять эластичность.

Эффективность массажа зависит еще и от частоты применения его различных приемов. Обычно приемы выполняются по 3-5 раз и чередуются между собой, в некоторых случаях их количество и интенсивность могут увеличиваться.

**Поглаживание**

Прием поглаживания проводится полусогнутой кистью руки, при этом пальцы только слегка касаются кожи. Для того чтобы облегчить выполнение массирующих движений, следует расслабить кисти рук. Поглаживание должно проводиться подушечками пальцев.

Данный прием следует выполнять только в одном направлении: по ходу лимфатических сосудов и вен. На отечных участках поглаживание начинается с верхней периферийной зоны, что активизирует отток жидкости, ускоряет крово- и лимфообращение, снимает накопившееся напряжение в мышцах, а также способствует очищению протоков сальных и потовых желез.

При выполнении данного приема не следует производить сильных надавливаний на кожу, движение должны быть легкими и плавными.

**Растирание**

В отличие от поглаживания этот прием нужно выполнять более энергично, но с меньшей интенсивностью по сравнению с разминанием. Массирующие движения необходимо проводить подушечками пальцев или внутренними сторонами ладоней.

Поверхностное растирание ускоряет кровообращение в массируемой части, в результате этого рассасываются уплотнения, а ткани становятся эластичнее. Выполняется растирание кончиками пальцев.

Наиболее эффективно воздействует на ткани массаж, при выполнении которого движения производятся средними фалангами сложенных в кулак пальцев.

Глубокое растирание способствует размягчению рубцов и сращений, разглаживанию тканей. Оно выполняется внешней стороной кисти руки, сложенной в кулак. Такое растирание следует производить в замедленном темпе.

**Разминание**

Данный прием выполняется кончиками пальцев одной или обеих рук плавными движениями. Он предусматривает захватывание и максимальное приближение тканей к костям: нужно захватить участок ткани, оттянуть его, затем сжать путем создания эффекта перекатывания и легкого пощипывания.

Прием разминания следует выполнять в медленном темпе, но с большой частотой движений, при этом они не должны причинять болевых ощущений. При проведении массажа нужно плотно захватывать кожу, производя мягкие и интенсивные движения, но избегать сильного надавливания на нее. Данный прием активизирует лимфо- и кровообращение, стимулирует работу мышц. В результате применения разминания стабилизируется питание кожи массируемого участка.

**Вибрация**

Одним из энергичных массажных приемов является вибрация. Она производится всей ладонью или подушечками пальцев. Вибрация выполняется при помощи колебательных движений кистями рук на одном из участков кожи, постепенно перемещаясь по всей массируемой поверхности.

Данный прием способствует повышению тонуса мышц, благоприятно воздействует на ткани. Чаще всего он используется на заключительном этапе массажа.

**Постукивание и поколачивание**

Наряду с вышеназванными приемами в косметическом массаже используются приемы ударной вибрации: постукивание и поколачивание. Несмотря на то, что они применяются в очень ограниченном количестве и с большой осторожностью, эффективность массажа при их использовании значительно увеличивается.

При выполнении массажа лица можно производить лишь легкое постукивание подушечками пальцев. Оно должно выполняться с определенной периодичностью и представлять собой движения в виде отдельных повторяющихся толчков. При этом на все остальные участки кожи необходимо оказывать легкое воздействие в качестве мягкого надавливания.

Если производится массаж кожи лица с толстым слоем подкожной жировой клетчатки, используется метод “пальцевого душа”: прием поколачивания выполняется одновременно подушечками всех: пальцев.

Наиболее часто поколачивание, как и вибрация, применяется в середине сеанса массажа, что обусловлено его энергичностью. Благодаря массажу нормализуется деятельность центральной нервной системы, стабилизируются питательные и обменные процессы в области массируемого участка, повышается мышечный тонус.

Приложение№6

*Отработать приемы косметического массажа друг на друге.*

ПОДГОТОВИТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА.

ПОДГОТОВИТЬ ПАЦИЕНТА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОСМЕТИЧЕСКОГО МАССАЖА.

1. Выполнить прием поглаживания по основным массажным линиям.
2. Выполнить приемы косметического массажа:

* растирание
* разминание
* вибрация
* постукивание
* поколачивание

1. Выполнить заключительный этап в массаже лица.

* поглаживание