

Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Программа принята
педагогическим
советом протокол №1
от «28» августа 2019 г.

«Утверждаю»
директор  Н.В. Бабичева
приказ № 79/1-а от «30» августа 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Ратулин Евгений Шахиевич,
педагог дополнительного образования

г. Тула – 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: социально-педагогическая.

По функциональному предназначению: учебно-познавательная, с предпрофессиональным и оздоровительным компонентами, **по форме организации:** индивидуально-групповая, **по времени реализации:** двухгодичная.

Социально-педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что в настоящее время, в условиях рыночной экономики и постоянными урезаниями финансирования дополнительного образования детей, социально-оздоровительных мероприятий, доступность лечебно-оздоровительных процедур для основной части населения Российской Федерации становится все менее доступной:

- постоянное увеличение стоимости медицинских услуг и других физиотерапевтических процедур; (стоимость самой распространённой процедуры лечебного массажа, воротниковой части спины, стоит более 500 руб. - 1 процедура. Для получения минимального лечебного эффекта, при условии, что первые 4-5 процедур только усиливают уже имеющиеся боли, нужно сделать 12-13 процедур);
- постоянное изменение цен лекарственных препаратов в сторону нерегулируемого подорожания в следствии инфляции;
- отсутствие или неполное замещение лекарственных препаратов и недорогого медицинского индивидуального оборудования, из-за экономических санкций западных государств против России, что отрицательно сказывается на здоровье населения страны;
- недостаточный опыт основной массы населения России в применении народных, нетрадиционных методов оздоровления и лечения «народными средствами», имеющих иногда многовековую историю применения.

Педагогическая целесообразность данной программы:

Жизнь современной молодежи проходит в условиях экономических и социальных перемен, роста мировоззренческого, социального, религиозного, культурного разнообразия общества. Ситуация, сложившаяся в социуме России, диктует свои требования к подготовке обучающихся к жизни.

В настоящее время возросла роль таких качеств личности, как способность быстро ориентироваться в меняющемся мире, активность, мобильность, самостоятельность, способность к качественному освоению новых профессий и области знаний, поддержание здоровья и обладание хорошей физической формой.

В данной связи перед дополнительными образовательными учреждениями поставлена задача воспитания обучающихся, способных самостоятельно планировать, моделировать, проектировать свою жизнь и участвовать в жизни общества в открытом социальном взаимодействии.

В рамках основных образовательных программ индивидуальные потребности и запросы в профессиональном и жизненном самоопределении развивающейся личности не всегда могут обеспечиваться в достаточной мере.

Дополнительное образование детей и подростков является сегодня одним из ключевых институтов социализации личности, обеспечивающих приобщение нового поколения к базовым ценностям отечественной и мировой культуры, формированию гражданской идентичности и чувства солидарности общества. Проблема социализации молодежи стоит особенно остро, т.к. современный ребенок, подросток взрослеет, развивается в напряженной социальной обстановке. Задача педагога дополнительного образования не только удовлетворить запросы и потребности ребенка, но и направить его деятельность в положительное и конструктивное русло, по возможности нейтрализовать или хотя бы сгладить отрицательное воздействие окружающей среды. В рейтинге подростковых ценностей – здоровье находится на первых местах. Молодежь понимает, что современное общество предъявляет высокие требования к физической форме и внешнему виду успешного современного человека. Оказание молодежи действенной

помощи, как теоретического, так и практического характера в области здорового образа жизни, умелого использования естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях оздоровления организма.

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью:

- привлечения внимания старшеклассников к необходимости вести здоровый образ жизни;
- отвлечения значительной части юношества от влияния «уличной, дворовой культуры», асоциального поведения и вредных привычек;
- перехода к рынку труда в новых экономических реалиях, освобождение от прагматизма современной молодежи и приветствие любой трудовой деятельности, если в ней ощущается успех для себя;
- в представлении о нормах организации правильного режима дня и повседневной двигательной активности для юношества;
- иметь достаточную физическую форму в связи с введением сдачи норм ГТО в учебных заведениях, обязательной службой в рядах Российской Армии для лиц, принимаемых на государственную службу, и наличием в некоторых финансово благополучных, престижных коммерческих структурах норм физической подготовки сотрудников.

Особенность данной программы в том, что она основывается на:

- опыте работы автора программы, проработавшего в должности тренера-массажиста футбольной команды «АРСЕНАЛ» в течение 16 лет по проведению лечебно-восстановительных мероприятий после полученных спортивных травм и оздоровительно-профилактической направленности;
- разработанной автором программы таблице «Система графического изображения приемов массажа», утвержденной в 1994г. аттестационной комиссией Тульского областного института повышения квалификации учителей, повышающей % усвояемости изучаемого материала, как минимум в 2 раза; (*образец разработанной таблицы – прил.№1*);
- обобщённом опыте повышения квалификации по спортивному массажу (при Тульском областном Центре профилактики и реабилитации Департамента здравоохранения Администрации ТО-2003г.);
- материалах практикума-семинара ПФЛ (Профессиональная футбольная лига) по проведению экспресс-диагностики ССС (сердечно-сосудистая система) футболистов «Карди-» и «Карди – 4 -футбол», в НИИ Авиакосмической медицины – проф. Ткач В.В.- 2005г.
- материалах стажировки по основам реабилитационных процедур при травмах позвоночника при израильской академии спорта. г. Тель-Авив - 2009 г.;
- материалах курсов повышения квалификации Всероссийского Учебного Центра «А.Ф.Конто» – 2015г.

Адресат программы: дети 15-17 лет, проявляющие общеоздоровительный или профессиональный интерес к занятиям лечебной физической культурой и классическим массажем.

Психологические и физиологические особенности обучающихся подростков 15-17 лет:

- девочки начинают интересоваться мальчиками раньше, чем мальчики девочками;
- наблюдается беспокойство о своей внешности;
- растёт социальная активность;
- стремление к достижению независимости от своей семьи;
- поиск себя;
- происходит выбор будущей профессии;
- возникновение первой любви;
- появляются крайности в поведении, например, «я знаю все!»

Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах.

Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10—12 см и тяжелее на 5—8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.

Сердце юношей на 10—15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6—8 уд. /мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление. Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши; жизненная емкость их легких примерно на 100 см³ меньше.

В 15—17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, например, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

Объём освоения дополнительной образовательной программы: 288 часов.

Срок освоения дополнительной образовательной программы: 2 года

Режим работы, периодичность и продолжительность:

1 год обучения – 144 часа (2 занятия в неделю по 2 часа).

2 год обучения – 144 часа (2 занятия в неделю по 2 часа).

Продолжительность 1 занятия - 45 мин.

Форма обучения: очная

Цель программы: Развитие современного подростка на пути становления и социализации личности, укрепление психического и физического здоровья детей и молодежи, формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Личностные.

- формировать этические чувства и этическое поведение, доброжелательность, эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствие;
- развить навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- воспитать выносливость, дисциплину, чувство ответственности и трудолюбия;
- развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание;
- содействовать развитию психических свойств и качеств личности и обучение основам психической регуляции.

Метапредметные.

Познавательные:

- научить соотносить различные сочетания лечебного массажа с дозированными движениями;
- обучить обобщать учебный материал;
- научить сравнивать технику массажа отдельных областей тела человека.

Коммуникативные:

- формировать умение слушать и слышать друг друга и педагога;
- научить формулировать и правильно задавать вопросы, использовать речь для передачи информации, для регуляции своего действия и действий участников коллектива;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

Регулятивные:

- обучить определять цель познавательной деятельности;
- научить давать эмоциональную оценку деятельности;
- обучить выполнять специальные действия лечебной физической культуры и массажа;
- содействовать гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостоять стрессам;
- создать условия для социального, культурно-гигиенического и профилактического самоопределения в выборе будущей профессии;
- создать социально-педагогические условия для уверенного перехода подростков в период взросления.

Предметные:

- формировать интерес к выбранному занятию - оздоровительной терапии;
- обучить технике ручного, аппаратного, вакуумного массажа и совершенствованию в наиболее приемлемом для организма человека оздоровительном средстве;
- ознакомить с понятиями видов массажа и самомассажа, физиологического влияния массажа на организм человека;
- создать условия для качественного усвоения учебного материала для успешной конкуренции в условиях рынка и финансовой выгоды для данной деятельности.
- способствовать приобретению двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- формировать знания: о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке; о значении тренажа физическими упражнениями на занятиях;

- обучить приёмам самостоятельной и коллективной работы.

Решение этих задач обеспечивается комплексным применением средств оздоровительной терапии, где ведущую роль играют физические лечебные факторы, из которых наиболее эффективными и широко используемыми являются лечебная физическая культура, природные факторы и массаж.

В настоящее время в оздоровлении, профилактике и лечении человека особую роль играет массаж, который является научно обоснованным, проверенным многовековой практикой человечества - наиболее адекватным и физиологичным для организма оздоровительным средством.

Массаж также является необходимой частью физического воспитания, средством гигиены и профилактики для современного молодого человека.

Уровень сложности освоения программы – базовый.

Уровень сложности программы задается возрастными особенностями обучающихся, различной степенью подготовки и индивидуальных способностей, направленностью интересов и тематической направленностью изучаемого материала. Материал от года к году предлагается сложнее, глубже и разнообразнее, происходит совершенствование практических компетентностей на новом витке развития. Программа делится на стартовый (первый год обучения) и базовый (первый и второй года обучения) уровни.

Планируемые результаты.

В обучающемся будут преобладать такие личностные качества, как общественная активность, гражданская позиция, культура общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни и т.д.

Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи: профессионально определиться, оказать первую необходимую лечебную помощь родным и близким, иметь достаточную физическую форму при сдаче норм ГТО в учебных заведениях, при обязательной службе в рядах Российской Армии, при приёме на государственную службу, в престижные коммерческие структуры.

Обучающийся от поверхностного интереса перейдет к углубленному изучению лечебной физической культуры и массажа, будет способен проявлять потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, доброжелательности.

Обучающийся приобретёт коммуникативные, регулятивные, предметные, здоровьесберегающие компетенции.

Обучающийся будет знать и уметь:

в 1 год обучения

<i>Знать:</i>	<i>Уметь:</i>
<ul style="list-style-type: none"> - методику проведения общего массажа; - методику проведения антицеллюлитного массажа и обёртывания; - методику проведения самомассажа; - методику проведения массажных процедур и правила организации труда массажиста в домашних условиях; - правила поведения массажиста и массируемого; - частные методики проведения массажных процедур при различных заболеваниях; - показания и противопоказания к проведению массажа. 	<ul style="list-style-type: none"> - проводить массажные процедуры при различных заболеваниях согласно медицинских предписаний; - проводить антицеллюлитный массаж и обёртывание с применением вспомогательных средств; - проводить общий массаж и самомассаж; - рационально рассчитывать и использовать время проведения процедуры; - проводить процедуры и правильно организовать труд массажиста в домашних условиях; - правильно выбирать место проведения массажных процедур в отсутствии специальных средств.

Иметь навыки: исполнения любых технических элементов массажа крупных и мелких частей тела, требующих высокого технического исполнения.

в 2 год обучения

<i>Знать:</i>	<i>Уметь:</i>
<ul style="list-style-type: none"> - методику проведения антицеллюлитного массажа и обёртывания – разработка программ по конкретному клиенту; - методику проведения массажных процедур и правила организации труда массажиста в домашних условиях, в лечебных учреждениях, система расчета нагрузки массажистов; - требования к массажисту и массируемому; - подбор определенной частной методики при различных заболеваниях и травмах в послеоперационном периоде; - определение методики и подбор комплексов АПД (активно-массивные движения) для восстановления различных частей тела; - методику использования различных согревающих, охлаждающих мазей и гелей, присыпок, противовоспалительных средств; - правила использования аппаратных видов массажа, водных и подводных способов вытяжек позвоночника; - методику измерения АД (артериального давления); - правила использования различной методической литературы по массажу; - правила использования природных факторов природы при закаливании организма, правила посещения банных процедур. 	<ul style="list-style-type: none"> - проводить массажные процедуры при различных заболеваниях согласно медицинских предписаний; - проводить антицеллюлитный массаж и обёртывание с применением вспомогательных средств; - проводить общий массаж и самомассаж; - рационально рассчитывать и использовать время проведения процедуры; - проводить процедуры и правильно организовать труд массажиста в домашних условиях; - правильно выбирать место проведения массажных процедур в отсутствии специальных средств.

Иметь навыки: исполнения любых технических элементов массажа крупных и мелких частей тела, требующих высокого технического исполнения.

Контроль над освоением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется в ходе проведения первичной, промежуточной и итоговой диагностики.

Первичная диагностика проводится перед началом освоения программы и учебных занятий в форме бесед с детьми и их родителями.

Промежуточная диагностика проводится в форме тестирования и защиты рефератов.

Итоговая диагностика проводится по окончании 2 –го учебного года в форме конкурса «Лучший юный массажист года».

На протяжении всего обучения по программе проводится текущий контроль знаний, умений и навыков в форме опросов, зачётов, демонстрации умений и аукциона знаний, результаты которого вносятся в сводную таблицу мониторинга ЗУН (Прил. №2).

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

Учебный план первого года обучения

№	Темы, разделы	Всего часов	Теория	Практика	Аттестация обучающихся
1.	Роль массажа в проведении двигательного режима и закаливания.	32	12	20	Опрос.

2.	Частные методики проведения массажных процедур при различных заболеваниях.	50	18	32	Показ. Зачёт.
3.	Методики проведения антицеллюлитного массажа и обертывания.	32	12	20	Аукцион знаний по разделу.
4.	Самомассаж – как гигиеническое и восстановительное средство.	4	2	2	Демонстрация.
5.	Консультации.	4	2	2	Учёт посещаемости.
6.	Подготовка к конкурсу «Лучший юный массажист года».	8	2	6	Участие в конкурсе.
7.	Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.	6	2	4	Компьютерный тест «Угадай терминологию» Конкурс «Лучший юный массажист».
8.	Резерв.	8 ч.		8 ч.	
	Итого:	144	50	94	

Содержание учебного плана первого года обучения.

I. Роль массажа в проведении двигательного режима и закаливания.

II. Частные методики проведения массажных процедур при различных заболеваниях:

- переломы и растяжения;
- заболевания и травмы ПНС и ЦНС;
- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- заболевания ССС;
- заболевания органов дыхания;
- заболевания органов пищеварения;
- заболеваниях кожи;
- заболевания глаз.

Влияние массажа на опорно-двигательный аппарат. Влияние массажа на обмен веществ. Общие показания и противопоказания к назначению лечебного массажа.

III. Методики проведения антицеллюлитного массажа и обертывания.

Организация практики в выполнении массажных процедур в лечебно-оздоровительных учреждениях, в салонах красоты, в фитнес-центре «Скиф».

IV. Самомассаж – как гигиеническое и восстановительное средство.

Общий гигиенический самомассаж. Косметический самомассаж. Самомассаж волосистой части головы, шеи, лица. Гимнастика мимических мышц. Массаж туристов. Самомассаж при умственном и физическом утомлении. Приспособления для самомассажа.

V. Консультации по подготовке к компьютерному тесту.

Работа в библиотеке. Работа с литературой. Ответы на вопросы обучающихся по темам. Работа с компьютером.

VI. Подготовка к конкурсу «Лучший юный массажист года».

Согласно положения о конкурсе.

VII. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Компьютерный тест «Угадай терминологию».

Конкурс «Лучший юный массажист года».

VIII. Резерв. Встречи со специалистами массажа. Экскурсии. Участие в конкурсах.

Учебный план второго года обучения

№	Темы, разделы	Всего часов	Теория	Практика	Аттестация обучающихся
1.	Повторение теоретических и практических занятий 2 года обучения.	24	12	12	Опрос.
2.	Частные методики проведения массажных процедур при различных заболеваниях.	52	12	40	Показ. Повторение.
3.	Физиологическое влияние массажа на организм человека.	6	6	-	опрос
4.	Методики проведения антицеллюлитного массажа и обертывания.	12	4	8	Аукцион знаний по разделу.
	Посещение СПА-салонов и отделения физиотерапии гор. Больницы №2.	6	6	-	Экскурсия
5.	Самомассаж – как гигиеническое и восстановительное средство.	4	2	2	Демонстрация.
6.	Работа с методическим материалом и правилам оформления рефератов к конкурсу.	4	4	-	Самостоятельная работа
7.	Консультации.	4	4	-	Учёт посещаемости.
8.	Выполнение процедур массажа каждым учащимся.	18	-	18	Индив. работа
9.	Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.	6	6	-	Компьютерный тест «Угадай терминологию» Конкурс «Лучший юный массажист».
10.	Резерв.	8 ч.	-	8 ч.	
	Итого:	144	56	88	

Содержание учебного плана второго года обучения.

1. Повторение теоретических и практических занятий 1 года обучения.

Роль массажа в проведении двигательного режима и закаливания и оздоровлении человека.

2. Частные методики проведения массажных процедур при различных заболеваниях.

Заболевания и травмы ПНС и ЦНС (невриты и невралгии). Заболевания опорно-двигательного аппарата (травмы, растяжения, вывихи, ушибы, обморожения, ожоги). Заболевания ССС (выполнение массажных процедур при высоком и низком АД). Разработка и подбор приемов самомассажа для конкретного человека.

3. Физиологическое влияние массажа на организм человека.

Влияние массажа на опорно-двигательный аппарат. Влияние массажа на обмен веществ, на кожу, на нервную систему, на кровеносную и лимфатическую. Общие показания и противопоказания к назначению лечебного массажа.

4. Методики проведения антицеллюлитного массажа и обертывания.

Физиологические особенности образования «апельсиновой корки» и характерные места их развития.

Разработки методик АЦЛ-процедур индивидуально под каждого клиента

5. Самомассаж – как гигиеническое и восстановительное средство.

Гигиенический, косметический, различных частей тела, самомассаж при утомлениях.

6. Работа с методическим материалом и правил оформления рефератов к конкурсу.

Перечень наиболее содержательной периодической литературы по основам лечебного массажа. Порядок и содержания тем. Оформление титульного листа.

7. Консультации.

Разбор и повторение тем, требующих дополнительного внимания.

8. Выполнение процедур массажа каждым учащимся.

Видеосъемка, анализ и самоанализ выполнения массажных процедур обучающихся.

9. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

IX. Резерв. Повторение и закрепление пройденного материала.

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение

Оборудованный кабинет, где имеются инструменты и материалы:

- массажные кушетки;
- ширма;
- полочки для личных вещей;
- вешалки для личных вещей;
- салфетки, ватные диски и ватные палочки;
- дезинфицирующие средства;
- миниконтейнеры для мусора в кабинете;
- DVD с видеозаписями, видеоролики на флеш-носителе;
- рабочая тетрадь по массажу.

Информационное обеспечение:

аудио-, видео-, видео камера, фото-, интернет источники.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, высшее педагогическое и среднее медицинское образование, «Отличник физкультуры и спорта России».

Формы аттестации (контроля)

зачёт, тестирование, компьютерное тестирование, опрос, вопросники, учёт посещаемости, аукцион знаний, демонстрация, показ, наблюдение, защита рефератов, конкурс.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

аналитическая справка, видеозапись, грамота, реферат, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, перечень рефератов, протокол конкурса, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

Формы предъявления и демонстрации результатов:

аналитическая справка, диагностическая карта, защита творческих работ (рефератов), открытое занятие, итоговый отчёт, поступление выпускников в профессиональные ОО по профилю.

Оценочные материалы:

Компьютерный тест «Угадай терминологию» (Система графического изображения приёмов классического лечебного массажа) - Прил.2

Положение о конкурсе «Лучший юный массажист года» - Прил.3

Мониторинг ЗУН обучающихся объединения «Школа здоровья». 1-2-й год обучения - Прил.4-5.

Методические материалы:

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.

Формы организации ОП: индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации занятия: беседа, лекция, встреча, защита рефератов, конкурс, мастер-класс, представление, практическое занятие, выездное занятие.

Педагогические технологии обучения:

- информационно-коммуникативная технология (позволяет обучающимся получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре практической работы, в которой они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата);
- деятельностьная технология (посредством которой обучающиеся изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением);
- проектная технология (заключается в организации под руководством педагога творческой лаборатории, где обозначается тема и ставится задача, а обучающиеся создают творческую работу (реферат), участвуют в процессе подготовки различных мероприятий коллектива, конкурса);
- технология дифференцированного обучения (помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры).
- здоровьесберегающая (помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни).

Алгоритм учебного занятия:

Тип занятия	Основные элементы структуры занятия
-------------	-------------------------------------

Комбинированное занятие	Организационная часть <ul style="list-style-type: none"> • Проверка знаний ранее изученного материала и выполнение домашнего задания. • Изложение нового материала. • Первичное закрепление новых знаний, применение их на практике.
Занятие сообщения и усвоения новых знаний	Организационная часть <ul style="list-style-type: none"> • Изложение нового материала и закрепление его.
Занятие повторения и обобщения полученных знаний	Организационная часть <ul style="list-style-type: none"> • Постановка проблем и выдача заданий. Выполнение обучающимися заданий и решения задач. • Анализ ответов и оценка результатов работы, исправление ошибок. • Подведение итогов.
Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков	Организационная часть <ul style="list-style-type: none"> • Определение и разъяснение цели занятия. Воспроизведение обучающимися знаний, связанных с содержанием предстоящей работы. • Сообщение и содержание задания, инструктаж его выполнения. • Самостоятельная работа обучающихся под руководством педагога. • Обобщение и оценка выполненной работы.
Занятие применения знаний, умений и навыков	Организационная часть <ul style="list-style-type: none"> • Определение и разъяснение целей занятия. Установление связи с ранее изученным материалом. • Инструктаж по выполнению работы. Самостоятельная работа обучающихся, оценка ее результатов.

Дидактические материалы - раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, таблицы, рабочая тетрадь.

Система графического изображения приемов массажа

ПОГЛАЖИВАНИЕ - ПГЛ

Прием при котором, массирующая рука скользит по коже, не сдвигая её в складки, с различной степенью надавливания, в разных направлениях.



- ПЛОСКОСТНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ;
- ПЛОСКОСТНОЕ ГЛУБОКОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ.

Поглаживание выполняется, без напряжения, выпрямленными и сомкнутыми пальцами, находящимися в одной плоскости, в различных направлениях.

Глубокое – с отягощением одной ладони другой, для усиления воздействия.

ПГЛ -  - ОБХВАТЫВАЮЩЕЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ

Обхватывающее ПГЛ, пальцы принимают форму жёлоба, выполняется на конечностях и боковых поверхностях тела, на шее.


ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ - ПГЛ.

ПГЛ -  - ЩИПЦЕОБРАЗНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ, ВЫЖИМАНИЕ

Щипцеобразно сложенными пальцами, чаще 1-м, 2-м и 3-м, или только 1-м и 2-м пальцами, ладонь и пальцы принимают форму жёлоба – на конечностях.

ПГЛ -  - ГРАБЛЕОБРАЗНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ

Выполняется граблеобразно расставленными пальцами, одной или обеих кистей, можно с отягощением. Кисть под углом 30 – 45 градусов (волосистая часть головы, межреберье, и где необходимо обойти места с повреждениями кожи).

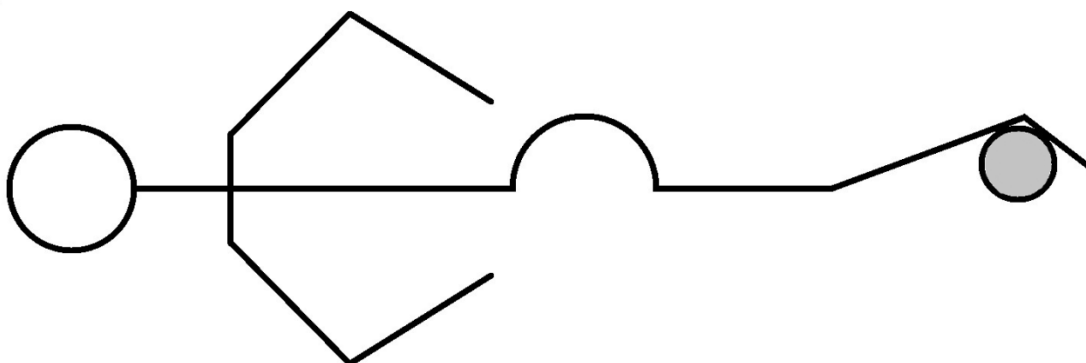
ПГЛ -  - ГЛАЖЕНИЕ

Проводится, тыльной поверхностью согнутых под углом, пальцев кисти “ПИКАНТНОЕ” поглаживание

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

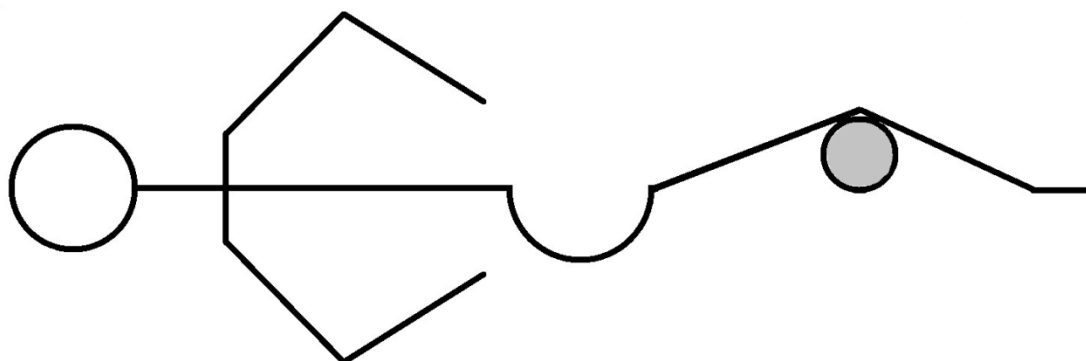
ПГЛ - только при хорошо расслабленных мышцах, в удобной позе массируемого

СОСТОЯНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОКОЯ



НА ЖИВОТЕ
суставами

Валик под голеностопными



НА СПИНЕ

Валик под коленями

ПГЛ - начинают массаж, чередуют с другими приемами, при переходе от приема к приему, и им же, заканчивают массаж. ПГЛ медленно плавно ритмично, ПОПЕРЕМЕННО. При массаже не обязательно, применение всех разновидностей, приемов ПГЛ, следует выбрать наиболее эффективные, для данной области.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ

При ПГЛ кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета от потовых и сальных желез, улучшается кожное дыхание, активизируется секреторная функция кожи, усиливаются обменные процессы, повышается кожно мышечный тонус, кожа становится гладкой, эластичной, упругой, усиливается микроциркуляция крови, за счет раскрытия резервных капилляров (40% капилляров в спокойном состоянии не работают, они просто сомкнуты).

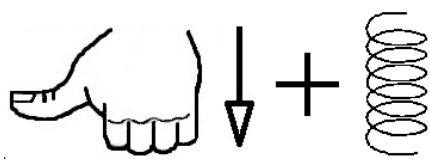
При ПГЛ облегчается отток крови и лимфы, что способствует уменьшению отеков, оказывает успокаивающее или возбуждающее действие на ЦНС (центральную нервную систему).

РАСТИРАНИЕ - РСТ

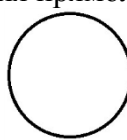
РСТ - прием когда массирующая рука не скользит по коже, а смещает её, производя сдвигания растяжения в различных направлениях.

РСТ -  - ПРЯМОЛИНЕЙНОЕ РАСТИРАНИЕ

выполняется ладонными поверхностями кистей или нескольких пальцев, в прямом направлении, в зависимости от участка тела.

РСТ -  - ГРЕБНЕОБРАЗНОЕ РАСТИРАНИЕ

выполняется костными выступами тыльной поверхностью кистей согнутых в кулак, движения прямолинейные или спиралевидные

РСТ -  - КРУГОВОЕ РАСТИРАНИЕ

проводится с круговым смещением кожи:

- а.) концевыми фалангами пальцев - с опорой на первый палец или большой;
- б.) концевыми фалангами пальцев - с опорой на основание ладони;
- в.) основанием ладони пальцы, кистей приподняты.

РСТ -  - ПИЛЕНИЕ (приём)

пилящие движения, локтевым краем, параллельно расположенных, ладонных поверхностей, движения в противоположных направлениях, 1-3 см. на крупных участках тела.

РСТ -  - ПЕРЕСЕКАНИЕ (приём)

пилящие движения не локтевым краем кистей, а лучевым краем кистей, на конечностях и округлостях тела, прием обратный «пилению».

 - СТРОГАНИЕ (приём)

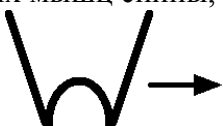
Строгающие движения, напряженными прямыми кистями, установленными под углом 60° к телу:

- а.) кисти устанавливаются и работают одновременно;
- б.) кисти – одна за одной на небольшом расстоянии и работают одновременно;
- в.) кисти – на небольшом расстоянии и работают попеременно.

 - ШТРИХОВАНИЕ (приём)

пилящие движения локтевым краем кистей, под углом 90° или пилящие или строгающие движения подушечками 1 и 2-го пальцев под углом 90°, или пилящие движения локтевым краем кистей, без пересечения линий движения кистей, а параллельное их движение, в конечной фазе приёма.

ЁЛОЧКА выполняется на спине, в канале позвоночника, для мобилизации коротких, остистых мышц спины, удерживающих позвоночный столб в вертикальном положении.

 - ЩИПЦЕОБРАЗНОЕ “ВЫЖИМАНИЕ” (приём)

выжимающие движения, щипцеобразно расположенными 1 и 2-ми пальцами, или первым и всеми пальцами. Движения одной рукой, по всей длине участка, или попеременными движениями обеих рук, или одним движением обеих рук, по различным боковым поверхностям.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ - РСТ

РСТ действует энергичнее ПГЛ, способствует увеличению подвижности массируемых тканей, усиливает приток крови и лимфы, улучшается питание тканей и обменные процессы, появляется ГИПЕРЕМИЯ (покраснение).

РСТ способствует разрыхлению, размельчению различных рубцов, спаек, повышает сократительную функцию мышц, улучшает их эластичность подвижность


РСТ – основной приём массажа на суставах и сухожилиях

РАЗМИНАНИЕ - РЗМ

РЗМ - основной приём любого массажа, на него отводится большая часть времени, “пассивная тренировка мышц”. Влияя на ткани РЗМ, вызывает прежде всего, растяжение мышечных волокон. Сущность приема РЗМ, заключается в том, что массируемые мышцы смещаются или придавливаются к костному ложу, за счет захватывания их руками, или давления на них.

 - СДВИГАНИЕ (приём)

захватываем кожу с подлежащими тканями, большими пальцами рук с одной стороны и четырьмя с другой стороны, приподнимаем её, большие пальцы давят на складку, а остальные четыре впереди её, перебирающими движениями передвигают складку, не выпуская и не теряя её, приём выполняется вдоль мышечных волокон, так и поперек их, как от себя, так и на себя.

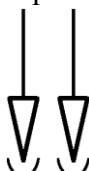
 - НАКАТЫВАНИЕ (приём)

дальняя рука массажиста, волнообразными, захватывающими движениями продвигается вперед. Ближняя рука, в момент наибольшего захвата мышц дальней рукой, фиксирует ткани большим или указательным пальцами, давая возможность дальней руке, накатить мышцы на ближнюю руку.



РЗМ - S - ПРОДОЛЬНОЕ РАЗМИНАНИЕ ИЛИ S ОБРАЗНОЕ

выполняется только на плоских мышцах, ткани захватываются кистями обеих рук так, чтобы большие пальцы были с одной стороны складки, а четыре пальца с другой стороны. Давление на ткани попеременно оказывается, то в одну сторону, то в другую, как вдоль, так и поперёк мышечных волокон.



РЗМ - U - НАДАВЛИВАНИЕ (приём)

Прием выполняется в виде прерывистых, попеременных, надавливаний в различном темпе. Выполняется: подушечками ногтевых фаланг, или ладонной поверхностью, или опорной частью кисти, или кулаками.



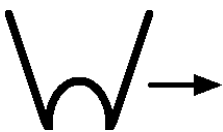
РЗМ - < > - СЖАТИЕ - РАСТЯЖЕНИЕ (приём)

сдавливание мышц, выполняется лучевым краем кистей, или основанием ладони, затем, выполняется обратное, растягивающее движение, без скольжения по коже, фаза растяжения в ЧЕТЫРЕ раза длиннее фазы сжатия.



РЗМ - W - ПОЩИПЫВАНИЕ (прием)

ткани захватываются щипцеобразно расположенными подушечками всех пальцев, или первым и вторыми пальцами, оттягиваются вверх и резко отпускаются, напоминает подёргивание струн у музыкальных инструментов.



РЗМ - W - ЩИПЦЕОБРАЗНОЕ “ВЫЖИМАНИЕ” (приём)

выжимающие движения, щипцеобразно расположенными 1 и 2-ми пальцами, или первым и всеми пальцами. Движения одной рукой, по всей длине участка, или попеременными движениями обеих рук, или одним движением обеих рук, по различным боковым поверхностям, а также на конечностях, отличается от аналогичного приема “растирание” только более высокой, силой воздействия.



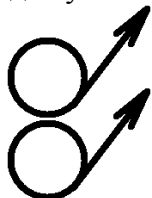
РЗМ - O - ОРДИНАРНОЕ РАЗМИНАНИЕ

захватив, мышцу обеими руками, приподнимаем её, сдвигаем от себя или на себя до отказа, плотно прижав к костному ложу, вращательным движением возвращаем на место. Мять как тесто для пельменей.



РЗМ -  - “ДВОЙНОЙ ГРИФ” (ОРДИНАРНОЕ РАЗМИНАНИЕ С ОТЯГОЩЕНИЕМ)

техника выполнения та же самая, что при ординарном, только одна рука отягощает другую, для усиления воздействия



РЗМ -  - ДВОЙНОЕ ОРДИНАРНОЕ

прием состоит из двух самостоятельных ординарных разминований, когда каждая рука, на своей половине, выполняет разминание (на крупных верхних и нижних конечностях).



РЗМ -  - ПЕРЕТИРАНИЕ (прием)

обе ладони лежат на теле, параллельно друг другу, на расстоянии 5 см., сдвигаясь друг к другу, ладони сжимают между собой валик, и параллельно -попеременными движениями, перетирают мышечный валик, и отпускают его. Счет -1 сжимаем валик, -3,-4,-5 перетираем его.



РЗМ -  - ДВОЙНОЕ КОЛЬЦЕВОЕ РАЗМИНАНИЕ

кисти рук, устанавливаются на мышце так, чтобы четыре пальца обеих рук были с одной стороны, а большие пальцы с другой. Плотно захваченную мышцу смещаем одной рукой к себе, другой, от себя. Движения делаются, на длину мышцы, без скольжения по коже. (между руками, около 5 см.)



РЗМ -  - ВАЛЯНИЕ (прием)

обхватываем массируемую область, параллельно расположенными кистями, на разной высоте, пальцы выпрямлены. Движения рук, производятся в противоположных направлениях (желание крутануть мышцу вокруг кости).



РЗМ -  - ФИНСКОЕ КРУГОВОЕ РАЗМИНАНИЕ (приём)

Большие пальцы обеих рук работают плотно прижатыми к друг другу, вращаются в одну сторону.



РЗМ -  - РОГАТКА (приём)

выполняется только на лице, в местах естественного сморщивания (переносица, дальние углы глаз, крылья носа, с обеих сторон, углы рта, и мочки уха) указательными и средними пальцами, одной руки, выполняем растяжение, указательным пальцем другой руки, выполняем круговое разминание.



РЗМ - - **ОПИЛИВАНИЕ НАКОЛЕННИКА**

когда, зажав наколенник, между ребрами ладоней, пилящие движения, производятся под наколенником, вокруг него.



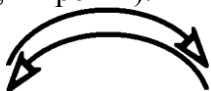
РЗМ - - **СДВИГАНИЕ НАКОЛЕННИКА**

когда зажав наколенник, между серединой указательных пальцев, производятся сдвигающие движения наколенника, вперед - назад.



РЗМ - - **ВРАЩЕНИЕ НАКОЛЕННИКА**

когда, положив середину ладони на наколенник, прихватываем его, чуть приподнимаем, и покручиваем его (сдвигаем наколенник вращательными движениями, по кругу, по часовой стрелке, и против).



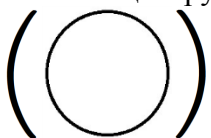
РЗМ - - **ВЛИЯНИЯ ГОЛЕНОСТОПОМ**

заносим ноги, вправо, влево, по дуге, при массаже, ягодичных мышц (массажист стоит коленями, на ягодичных мышцах массируемого), голеностопы слегка приподняты, чтобы не цеплять за бедра массируемого.



РЗМ - - **СЖАТИЕ**

просто сжатие к центру, (при массаже стопы).



РЗМ - - **"СДАВЛИВАНИЕ"**

при массаже головы, направление лоб затылок 75% силы, с висков 45% силы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

- 1.) Мышцы должны быть хорошо расслаблены, выбором удобного исходного положения. (И.П)
- 2.) Разминание – плавно, ритмично, без рывков, дергания и перекручивания мышц. Вначале легкое разминание, затем глубокое.
- 3.) Массажные движения разминания, в восходящем и нисходящем направлении.
- 4.) Разминание, основной прием массажа, на него отводится большее количество времени, до 2-3 минут на прием.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ РАЗМИНАНИЯ


Разминание, оказывает основное воздействие на мышцы, благодаря чему, повышается их сократительная функция, увеличивается эластичность сумочно-связочного аппарата, растягиваются укороченные фасции и апоневрозы, происходит усиление кровотока и лимфообращения, значительно улучшается питание тканей, повышается обмен веществ, уменьшается или полностью снимается мышечное утомление, повышается работоспособность мышц, их тонус и сократительная функция. В зависимости от темпа, силы и длительности приема разминания, снижается или повышается возбудимость коры головного мозга и тонус массируемых мышц.

РАЗМИНАНИЕ – ПРИЕМ, ПО КОТОРОМУ СУДЯТ, О ТЕХНИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЯХ МАССАЖИСТА.

ВИБРАЦИЯ - ВБ

ВБ - вибрация, заключается, в передаче массируемой части тела, колебательных движений определенной частоты, выполняется локтевым краем кистей, кончиками одного или нескольких пальцев, ладонью, кулаком, или вибромассажем.


УДАРНЫЕ (приёмы):

ВБ -  - РУБЛЕНИЕ (прием)

рубящие удары, локтевым краем, кисть вытянута, пальцы расслаблены и разомкнуты, мизинец при ударе, работает как тормоз, остальные пальцы смыкаются, быстро, ритмично.

ВБ -  - ПОХЛОПЫВАНИЕ (прием)

кисти рук, собраны в расслабленный “клюв” или “лодочку”, большие пальцы приведены к указательному, а остальные сомкнуты плотно, обязателен воздушный хлопок.

ВБ -  - ПОКОЛАЧИВАНИЕ (прием)

пальцы чуть согнуты в кулак, большой палец в верх, удары наносятся, локтевым краем кистей.

ВБ -  - СТЕГАНИЕ (прием)

прием при котором, тканям наносятся, касательные, стегающие удары, движения выполняются от себя или на себя, одним или несколькими пальцами, или всей ладонью.

ВБ -  - ПАЛЬЦЕВОЙ ДУШ (прием)

попеременные удары, полусогнутыми напряженными пальцами обеих кистей, попеременно.

ВБ -  - ПУНКТИРОВАНИЕ (приём)

ударные приемы подушечками ногтевых фаланг, указательного и среднего пальцев, как при работе на клавиатуре.

НЕПРИРЫВИСТОЕ - ВБ

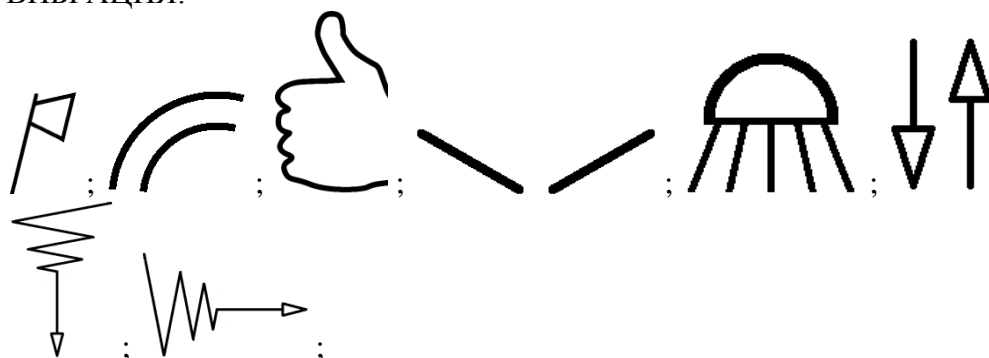
заключается в применении быстрых, мелких, колебательных движений, вызывающих сотрясение тканей, длительностью от 25 секунд, до нескольких минут, выполняется лабильно - на месте, или мобильно с продвижением.

ВБ -  - СОТРЯСЕНИЕ (прием)

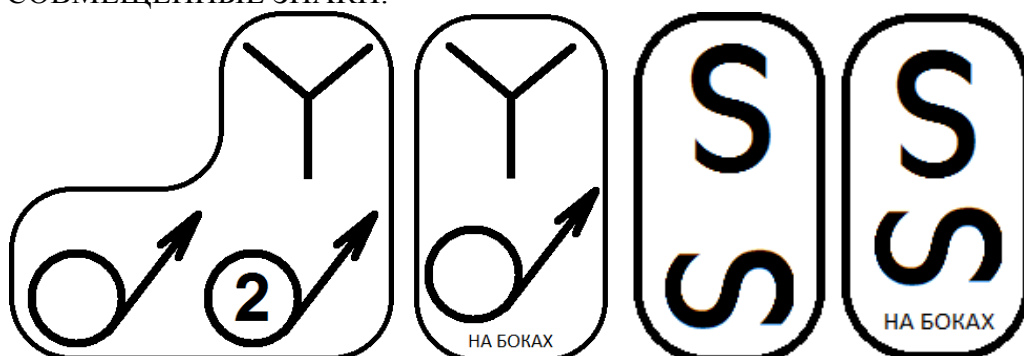
РАЗМИНАНИЕ:



ВИБРАЦИЯ:



СОВМЕЩЕННЫЕ ЗНАКИ:



Литература:

1. Белая О.И. Основы лечебного классического массажа. М., 1966.
2. Бирюков А.а. Массаж – спутник здоровья. М., Просвещение, 1992.
3. Воробьева Е.А., Губарь А.В., Софьянникова Е.Б. Анатомия и физиология. Изд. Медицина, 1981.
4. Гейч М.Р. Точечный массаж. Профилактика и лечение распространённых заболеваний. Кронн-Пресс, 1995.
5. Гришин М.В., Чичелницкая С.М. Введение в профилактику заболеваний, ассоциированных с поведением. (Учебное пособие). Москва НМЦ «Диагностика. Адаптация. Развитие.» им. Выготского Л.С., 2005.
6. Коростелёв Н.Б. От А до Я. Изд. Медицина. М., 1987.
7. Концепция профилактики психоактивных веществ в образовательной среде. Письмо Минобразования и науки РФ, от 05.09.2011г. №МД-1197.
8. Книга о массаже. Тульский областной центр здоровья. Дом науки и техники. Обзор специалистов США. Тула, 1990.
9. Куничев Л.А. Лечебный массаж. 4-е изд. г. Белая церковь. Изд. «Высшая школа», 1981.
10. Лаптев А.П., Горбунов В.Б. Твой режим дня. М., Советский спорт, 1988.
11. Психология формирования культуры здорового образа жизни школьников. Национальный институт образования. Минск, 2012.
12. Проект «Научись спасти свою жизнь». ФКУ «Центр экстренной психологической помощи МЧС России». Мин.образования Тульской области. Тула, 2016.
13. Саркизов-Серазини И.М. Классический лечебный массаж. ГЦОЛИФК-1947.
14. Соколов П.П. Японский массаж Шиatsu. Изд. «Физкультура и спорт». М., 1990.
15. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина. М.; Просвещение, 1986.

Приложение № 2

Программа компьютерного тестирования «Угадай терминологию» По графическому изображению приемов классического лечебного массажа.

Поглаживание - ПГЛ

ПГЛ - - плоскостное, плоскостное глубокое;

- обхватывающее ПГЛ;

- граблеобразное ПГЛ;

- шипцеобразное ПГЛ;

(«пикантное» ПГЛ);

- «Глажение»

Растирание – РСТ

- прямолинейное РСТ;
- круговое РСТ;
- пиление;
- пересечение;
- штрихование;
- строгание;
- гребнеобразное РСТ;
- шипцеобразное «выжимание»;

Разминание - РЗМ:

- сдвигание;
- накатывание;
- продольное РЗМ;
- сжатие-растяжение;
- (S –образное);
- надавливание;
- пощипывание;
- ординарное РЗМ;
- «двойной гриф»;
- ординарное с отягощением;

- двойное кольцевое;
- валяние.

Вибрация - ВБ:

- рубление;
- похлопывание;
- поколачивание;
- стегание;

- «пальцевой душ»;

- пунктирование;

- сотрясение;

- встряхивание.

Оценка тестирования: - выполнение без ошибок - «5»

- 2 ошибки - «4»

- 4 ошибки - «3»

- большее кол-во ошибок - «незачет»

Приложение № 3

Положение

о проведении смотра-конкурса «Школы здоровья» ЦВР - «Юный массажист»

Цели и задачи:

Данный конкурс проводится с целью оказания помощи обучающимся в выборе будущей профессии, закрепления полученных знаний в «Школе здоровья», пропаганды здорового образа жизни учащихся, организации их досуга и подведения итогов обучения в «Школе здоровья».

Дата и место проведения:

Смотр-конкурс «Юный массажист» проводится в конце учебного года /май/по согласованию с руководством ЦВР, в помещении актового зала.

Участники:

В смотре-конкурсе участвуют обучающиеся, прошедшие обучение в «Школе здоровья» ЦВР с изучением основ классического лечебного массажа. «Муляжами» для проведения практических массажных процедур привлекаются члены спортивного клуба «Скиф» - 6 человек.

Порядок проведения:

Программа конкурса состоит из теоретической части и практического выполнения массажных процедур.

Теоретическая часть:

- вопросы по анатомическому знанию полученных заданий и методики проведения массажных процедур;
- конкурса конспектов по массажу;
- знания по противопоказаниям к массажу;
- конкурса рефератов;
- знания графического изображения приемов массажа.

Практическое выполнение массажных процедур:

- практическое выполнение массажа воротниковой зоны спины (общее задание для всех участников);

- практическое выполнение массажа заданной части тела (карточка-задание).

Судейство и определении победителей:

Судейство осуществляет жюри из членов педагогического коллектива ЦВР и привлеченных практических массажистов. Победитель определяется по наибольшему количеству баллов, набранных во всех видах конкурса. Кроме этого оценивается техника и красота выполнения приемов, эстетика поведения массажиста и его психологический контакт с пациентом.

Награждение победителей:

Участники, занявшие 1-2-3 места награждаются почетными грамотами ЦВР и ценными подарками. Выдается свидетельство об окончании «Школы здоровья».

