

# Программа курса: "Оздоровительный массаж"

1. Введение.
2. Показания к массажу.
3. Противопоказания к массажу.
4. Основные гигиенические требования к процедурам массажа: к пациенту, массажисту, оборудованию и помещению.
5. Основные цели проведения массажа.
6. Положения пациента при проведении массажа.
7. Смазывающие средства (масла, крема, гели) и варианты их применения.
8. Приемы массажа:
  - поглаживание
  - растирание
  - разминание
  - ударные приемы
  - вибрация
9. Методика и техника массажа отдельных частей тела:
  - массаж волосистой части головы,
  - шейно-воротниковой зоны;
  - массаж рук (в положении лежа и сидя)

- кисти, предплечья и локтевого сустава;
- оздоровительный массаж спины (грудной и поясничный отделы);
- массаж задней поверхности бедра и ягодичной области;
- массаж тазобедренного сустава;
- массаж ног (голень и голеностопный сустав, коленный сустав);
- массаж грудной клетки и живота;
- массаж грудной клетки.

## 10. Общий массаж.

## 11. Техника массажа при повышенном волосяном покрове тела.

- Особенности и рекомендации при проведении массажа в домашних условиях.

## 12. Частные методики массажа:

- Баночный массаж.
- Инструментальный массаж.
- Аппаратный массаж.
- Зоны проведения
- Противопоказания
- Показания
- Техника
- Методика

## 13. Теоретические особенности разновидностей массажа и SPA-процедур.

## 14. Зачет.