

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
"Всероссийский детский центр "Океан"  
(ФГБОУ "ВДЦ "Океан")

РАССМОТРЕНА  
и рекомендована к реализации  
методическим советом  
отдела дополнительного  
образования  
управления образовательных  
программ ФГБОУ "ВДЦ "Океан"  
от \_\_\_\_\_ 01. 12 \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНА  
Директором  
ФГБОУ "ВДЦ "Океан"  
Соловей Н. В.  
(приказ от 15. 01. 2024 №9-у)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

социально-гуманитарной направленности

Возраст обучающихся: 14-17 лет  
Уровень освоения программы: стартовый  
Объем программы: 12 часов

Автор-составитель:  
Копытова Юлия Юрьевна  
педагог дополнительного образования  
ФГБОУ "ВДЦ "Океан"

Владивосток  
2023

## Информационная карта

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья»
Автор-составитель	Копытова Юлия Юрьевна, педагог дополнительного образования
Реализатор программы	Копытова Юлия Юрьевна, педагог дополнительного образования
Направленность	социально-гуманитарная
Вид деятельности	профилактический массаж
Адресат программы	учащиеся 14-17 лет, участники профильных смен Всероссийского детского центра «Океан»
Наименование детского объединения и его количественный состав	«Массажный салон», количественный состав -
Срок реализации	1 смена (21 день)
Объём программы	12 часов
Уровень программы	стартовый
Цель	Формирование культуры здоровья в процессе овладения основами массажа как одного из средств саморегуляции естественных сил организма человека.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать коммуникативные качества: умение работать в группе сверстников при решении познавательных задач, руководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества;</li> <li>– развивать регулятивные умения – ставить цели, планировать и оценивать свою деятельность;</li> <li>– развивать двигательную и эмоциональную сферы, волевые качества личности;</li> <li>– формировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни в целом;</li> <li>– воспитывать у учащихся уверенность в своих способностях и стремление к самосовершенствованию;</li> <li>– формировать знания в области основ здорового образа жизни, медицины и здоровьесберегающих технологий;</li> <li>– способствовать освоению санитарно-гигиенических норм и правил, направленных на укрепление своего здоровья, формирование умений применять эти правила в своей жизни и передавать накопленные знания другим;</li> <li>– учить механизмам воздействия массажа на организм человека, основным принципам и правилам выполнения массажа, показаниями и противопоказаниями его применения;</li> </ul>

	– формировать практические умения и навыки выполнения процедуры гигиенического массажа.
Краткое содержание	В процессе освоения программы учащиеся знакомятся с историей массажа, методиками оздоровления организма и профилактики заболеваний; овладевают приёмами и техниками массажа и самомассажа, получают основы медицинских знаний, приобретают гигиенические навыки
Планируемые результаты	<p><b>Личностные: развитие таких качеств личности как</b> тактичность, дружелюбие, эмпатия, бережное, внимательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей.</p> <p><b>Метапредметные: учащиеся приобретут</b> умение работать в группе, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы, проектные и исследовательские умения.</p> <p><b>Предметные: учащиеся будут знать:</b> историю развития массажа и его виды; о физиологическом влиянии массажа на организм; о показаниях и противопоказаниях к применению массажа; последовательность выполнения основных и вспомогательных приемов массажа, классификации приемов; профессиональную этику массажиста и условия проведения массажа; <i>Будут уметь:</i> организовывать и проводить мини-исследования анатомических областей человеческого тела; выполнять массаж отдельных областей тела, самомассаж; выполнять комплекс профилактических упражнений для снятия напряжения и повышения работоспособности организма; рационально пользоваться массажными средствами и приспособлениями; критически оценивать и корректировать свою деятельность.</p>
Социальный эффект	Популяризация здоровьесберегающих технологий. Применение приобретенных знаний и умений здоровьесбережения в повседневной жизни, жизненной ситуации (бытовой, физкультурно-оздоровительной практике, кризисной и др.). Профессиональное самоопределение.
Форма аттестации и демонстрация достижений обучающихся	<p>Показателями результативности реализации образовательной программы «Азбука здоровья» являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- качество усвоения учащимися теоретических знаний по программе;</li> <li>- качество овладения ими техникой выполнения массажа;</li> <li>- степень удовлетворённости деятельностью по программе;</li> <li>- личностные изменения, произошедшие у участников программы;</li> </ul> <p>Текущий контроль над качеством освоения предметного содержания программы осуществляется в форме включённого наблюдения за качеством выполнения практических приёмов, соблюдения методики их выполнения, санитарно-гигиенических норм и выполнения тестовых заданий по теоретическому содержанию разделов программы.</p> <p>Формой итоговой аттестации обучающихся и способом определения предметных результатов реализации программы является конкурс «Юный массажист», состоящий из защиты индивидуального или группового проекта, решения ситуативных задач и выполнения массажных манипуляций. Для оценивания предметных результатов разработаны критерии, определяющие высокий, средний и низкий уровень овладения методикой и техникой массажа.</p>

Знания и умения детей оцениваются по следующим показателям. Для оценки количественно-качественных показателей использую систему баллов.

**Критериями** являются: 2 основных аспекта – психологический и технический.

К психологическому относится внимательность, терпеливость, тактичность, дружелюбие, спокойствие, уверенность в правильности выполнения плана сеанса массажа с учётом состояния клиента;

К техническому – умение делать гигиенический массаж, соблюдать гигиенические основы проведения массажа; выбирать наиболее эффективные приёмы, соблюдать рациональную последовательность отдельных основных и вспомогательных приёмов массажа, соблюдать норму времени по массажу (продолжительность в минутах) или по количеству условных массажных единиц на данную процедуру; учитывать адекватность ответной реакции пациента на проведённый сеанс массажа.

**Показатели:** высокий; средний; низкий.

**Критерии оценки выполнения практических манипуляций**

*Высокий* – рабочее место самостоятельно оснащается с соблюдением всех требований к подготовке для выполнения манипуляций; практические действия выполняются последовательно, в соответствии с алгоритмом выполнения манипуляций; соблюдаются все требования к безопасности клиента и массажиста; выдерживается регламент времени в соответствии с алгоритмом действий; рабочее место убирается в соответствии с требованиями санэпидрежима; все действия обосновываются;

*Средний* – рабочее место не полностью самостоятельно оснащается для выполнения практических манипуляций; практические действия выполняются последовательно, но неуверенно; соблюдаются все требования к безопасности клиента и массажиста; нарушается регламент времени, установленный алгоритмом действий; рабочее место убирается в соответствии с требованиями санэпидрежима; все действия обосновываются благодаря уточняющим вопросам педагога;

*Низкий* – рабочее место не полностью оснащается для выполнения практических манипуляций; нарушена последовательность выполнения; действия неуверенные, для обоснования действий необходимы наводящие и дополнительные вопросы и комментарии педагога; соблюдаются все требования к безопасности клиента и массажиста; рабочее место убирается в соответствии с требованиями санэпидрежима;

*(неудовлетворительно)* – затруднения с подготовкой рабочего места, невозможность самостоятельно выполнить практические манипуляции; совершаются действия, нарушающие безопасность клиента и массажиста, нарушаются требования санэпидрежима, техники безопасности при работе с аппаратурой, используемыми материалами.

Формами демонстрации достижений наряду с конкурсом «Юный массажист» являются социальные и просветительские проекты, интерактивная выставка, мастер-классы обучающихся по программе «Азбука здоровья» для других участников смены, проведение интерактивных перемен, физкультминуток в отрядах и на уроках в

	<p>школе, участие в разработке и проведении общедружинных проектов здоровьесберегающей направленности.</p> <p>По окончании курса обучения учащемуся выдается Сертификат об успешном освоении программы «Азбука здоровья». Участники конкурса «Лучший массажист» награждаются дипломами за 1,2, 3 место по номинациям среди юношей и девушек.</p>
Год разработки	2017
Год последней редакции	2022

## Оглавление

1.	Целевой раздел	7
1.1	Пояснительная записка	7
1.2	Цель и задачи	8
1.3	Планируемые результаты	9
2.	Содержательный раздел	9
2.1	Содержание программы	9
3.	3. Организационный раздел	13
3.1	Учебный план	13
3.2	Календарный учебный график	14
3.3	Материально-технические условия реализации программы	20
3.4	Информационное обеспечение реализации программы	20
3.5	Кадровые условия реализации программы	21
3.6	Учебно-методические материалы	21
3.7	Формы аттестации и демонстрации достижений	21
3.8	Формы аттестации и демонстрации достижений	22
3.9	Оценочные материалы	22
	Список используемой литературы	24
4.	Приложения	25
4.1	Планы-конспекты занятий	25
4.2	Глоссарий	31
4.3	Рабочая программа модуля «Аромалогия»	32
4.4	Календарно-тематический план воспитательной работы	35
4.5	Диагностические материалы	38
4.6	Проектная деятельность	45
4.7	Модуль «Аромалогия»	49

*«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия,  
постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем»*

*Н.М. Амосов*

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Нормативная база.** Данная программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами, являющиеся правовым основанием программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 06.02.2020) «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 № 996-р г «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Минпросвещения России от 3 сентября 2019 г. N 467 (ред. от 21.04.2023) «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2019 № 384 «Об утверждении Порядка комплектования обучающимися федеральных государственных бюджетных образовательных учреждений «Всероссийский детский центр «Океан», «Международный детский центр «Артек», «Всероссийский детский центр «Орленок», «Всероссийский детский центр «Смена»;
- письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденный Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- приказ от 06.09.2022 № 697 - у «Об утверждении Положения о дополнительной общеразвивающей программе в ФГБОУ "ВДЦ "Океан.

**Направленность данной программы** – социально-гуманитарная. С одной стороны, она направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья и, с другой стороны, на расширение социальной практики, профессиональную ориентацию.

**Актуальность программы**

Массаж – одно из самых древних гигиенических и лечебных средств. Ему много тысячелетий, но до нашего времени он не утратил своей ценности. Секрет долголетия массажа в его простоте и естественности.

Массаж – часть образа жизни, который гармонизирует душевные, физические, умственные возможности, делает человека способным решать задачи, которые ставит ему современный мир.

Человек – это совершенное, сотворенное природой гармоничное целое. В организме заложен порядок: биоритмы клеток, жизненный ритм органов и систем взаимосвязаны. Малое воздействие вызывает значительные изменения в них. Через мышцы идет воздействие на эмоциональное состояние человека. В этом заложены воспитательно-педагогические возможности преподавания массажа подросткам.

Важно в условиях ВДЦ «Океан» использовать приобретённые навыки здоровьесбережения на практике, так как дети приезжают из разных регионов страны, и эти знания будут способствовать акклиматизации, быстрой адаптации организма ребёнка при смене часового пояса. Так, например, точечный массаж по методике Уманской, поможет в профилактике гриппа, гимнастика для глаз не станет лишним в борьбе с утомлением, для стимулирования интеллектуальной деятельности на занятиях в океанской школе будет актуальна «гимнастика для ума» профессора Ауглина.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, можно надеяться, что будущие поколения будут здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально и духовно, но и физически. Программа «Азбука здоровья» может внести свой вклад в решение этой важной задачи.

**Адресат программы** – дети 12-17 лет, участники тематических программ Всероссийского детского центра «Океан».

#### **Отличительные особенности программы**

Дополнительные общеобразовательные программы по массажу в системе дополнительного образования детей не встречаются. Отличительные особенности программы «Азбука здоровья» следующие:

- педагог дополнительного образования имеет базовое медицинское образование;
- участники программы получают околопрофессиональные медицинские знания в области анатомии, физиологии, гигиены, нозологии (наука о заболеваниях).

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Объём – 12 учебных часов. Количество учащихся в группе 10-12 чел. Принцип набора – свобода выбора. Принцип формирования групп – разновозрастной, разновозрастной, разнополый состав групп (12-14 лет – младшая группа, 15-17 лет – старшая). Учебный материал программы предполагает задания различного уровня сложности и корректируется с учетом возрастных особенностей и уровня подготовленности учащихся. Уровень программы – стартовый, реализуется во всероссийском детском центре «Океан» в течение 1 смены (21 день). Продолжительность занятия – 2 академических часа. Периодичность – 2-3 раза в неделю. Формы организации деятельности учащихся на занятии: практическая работа, работа в парах, работа в малых группах, взаимное консультирование, ролевая игра, дискуссия, рефлексивная деятельность.

Формы обучения – групповое учебное занятие, деловая игра, семинар, конкурс.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, а также организацию зачётных мероприятий. На занятиях актуализируется жизненный опыт, знания учащихся по общеобразовательным предметам: истории, биологии, физической культуре, основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ), обществознанию и др.

Для достижения цели программы используются разнообразные педагогические методы и приёмы: словесные (лекция, объяснение, беседа, инструктаж), наглядные (демонстрация схем, таблиц, анатомических карт, приемов гигиенического массажа), практические (упражнение, тренировка, самостоятельная работа), а также приёмы и методы

современных педагогических технологий: технологии здоровьесбережения, сотрудничества, проектной деятельности, развития критического мышления, ТРИЗ-технологии.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы** – формирование культуры здоровья у участников программы в процессе овладения теоретическими и практическими основами массажа как одного из средств саморегуляции естественных сил организма.

### **Задачи:**

#### *Воспитательные:*

1. Формировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни в целом.

2. Воспитывать у учащихся уверенность в своих способностях и стремление к самосовершенствованию.

#### *Развивающие:*

1. Развивать коммуникативные качества: умение работать в группе сверстников при решении познавательных задач, руководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества.

2. Развивать регулятивные умения – ставить цели, планировать и оценивать свою деятельность.

3. Развивать двигательную и эмоциональную сферы, волевые качества личности.

#### *Обучающие:*

1. Формировать знания в области основ здорового образа жизни, медицины и здоровьесберегающих технологий.

2. Способствовать освоению санитарно-гигиенических норм и правил, направленных на укрепление своего здоровья, формирование умений применять эти правила в своей жизни и передавать накопленные знания другим.

3. Учить механизмам воздействия массажа на организм человека, основным принципам и правилам выполнения массажа, показаниями и противопоказаниями его применения.

4. Формировать практические умения и навыки выполнения процедуры гигиенического массажа.

## 1.3 Планируемые результаты

### *Личностные:*

#### *Участники программы будут:*

- бережно, внимательно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

### *Метапредметные:*

#### *Участники программы будут:*

- уметь работать в группе, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.

#### *Будут владеть:*

- проектными и исследовательскими технологиями.

### *Предметные:*

#### *Учащиеся будут знать:*

- историю развития массажа и его видов, физиологические влияния массажа на организм;

- показания и противопоказания к применению массажа;

- последовательность выполнения основных и вспомогательных приемов массажа;

- классификацию приёмов массажа;

- профессиональную этику массажиста и условия проведения массажа.

#### *Будут уметь:*

- организовывать и проводить мини-исследования анатомических областей человеческого тела;
- выполнять массаж отдельных областей тела, самомассаж;
- выполнять комплекс профилактических упражнений для снятия напряжения и повышения работоспособности организма;
- рационально пользоваться массажными средствами и приспособлениями, критически оценивать и корректировать свою деятельность.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1 Содержание программы**

#### **1. Раздел: Анатомо-физиологические основы массажа**

##### **1.1. Тема: Инструктаж по ТБ и ПБ на занятиях. Введение в программу «Азбука здоровья»**

Цель – создание положительной мотивации к освоению программы «Азбука здоровья».

*Теория.* История возникновения и развития массажа. Значение и виды массажа: гигиенический, косметический, лечебный, спортивный, самомассаж. Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа (В.К. Крамаренко, А.Ф. Вербов, И.М. Саркизова-Серазини и др.). Краткое содержание программы. Правила пожарной безопасности в кабинете. Техника безопасности во время работы на занятиях. Требования к личной гигиене и внешнему виду участников объединения. Индивидуальный маршрут освоения программы «Азбука здоровья».

*Практика.* Упражнение в выполнении техники «Постукивающее прикосновение». Составление и оформление интеллект-карт (индивидуальный маршрут освоения программы).

##### **1.2. Тема: Физиологические механизмы влияния массажа на организм**

Цель – формирование представления о механизме влияния массажа на организм человека, умение определять анатомо-топографические особенности человеческого тела и использовать эти сведения при проведении массажных манипуляций.

*Теория.* Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приёмов массажа и их физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека. Общие сведения о строении и основные функции скелета, систем мышечной, сердечнососудистой, нервной, грудной и брюшной полости, кожи. Анатомо-топографические особенности отдельных областей человеческого тела. Физиологический механизм влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Понятие «деонтология».

*Практика.* Выполнение основных и вспомогательных приёмов массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация и др.) друг на друге, в кругу по образцу педагога. Определение проекций костей, важнейших костных ориентиров, важнейших сосудов и нервов на массируемой поверхности. Тренинг эффективного общения «Театр прикосновений».

##### **1.3 Тема: Показания и противопоказания к назначению массажа**

Цель: формирование представления об общих показаниях и противопоказаниях к выполнению массажа, гигиенических и эргономических требованиях к проведению процедуры и умение применять эти знания в практической деятельности.

*Теория.* Общие показания и противопоказания к назначению массажа. Абсолютные, относительные и местные противопоказания. Гигиенические требования к проведению массажа (требования к помещению, подготовке инвентаря, предварительная подготовка массажиста и пациента перед проведением процедуры). Алгоритм процедуры мытья рук с применением жидкого мыла и спиртовых антисептиков. Эргономика во время массажа (значение положения тела, массируемого и массажиста, применение валиков, укладок для достижения среднефизиологического положения массируемого). Методы обследования клиента: опрос клиента, осмотр кожного покрова и пальпация массируемых тканей.

*Практика.* Решение ситуационных задач на определение показаний и противопоказаний к проведению массажа. Подготовка рабочего места и дезинфекция рук по изученному алгоритму. Подготовка и обследование клиента перед проведением сеанса массажа (работа в парах). Отработка основных и вспомогательных приёмов массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация и др.) друг на друге.

## **2. Раздел: Методика и техника классического массажа**

### **2.1 Тема: Приёмы классического массажа**

Цель – освоение приёмов массажа, развитие исследовательских и коммуникативных умений в процессе самостоятельной групповой работы.

*Теория.* Классификация приёмов массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, их основные и вспомогательные разновидности. Физиологическое действие основных приёмов. Показания к применению. Последовательность и техника выполнения приёмов массажа, методические рекомендации к их выполнению.

*Практика.* Самостоятельная работа в микрогруппах по изучению техники и методики приёма массажа (использование текстов, энциклопедий, интернет-ресурсов), графическое оформление результата исследования по методике «Фишбон». Упражнение в выполнении изученных приёмов массажа. Презентация итогов работы групп.

### **2.2 Тема: Методика и техника выполнения процедуры массажа**

Цель – закрепление теоретических знаний и отработка практических умений по методике выполнения процедуры массажа.

*Теория.* Отличительные характеристики процедуры массажа от сеанса массажа. Вводный, основной и заключительный периоды сеанса массажа. Сила, темп, длительность.

*Практика.* Деловая игра «Массажный салон» (составление плана проведения сеанса массажа; подготовка рабочего места, массажиста и клиента к выполнению массажа; определение показаний и противопоказаний к массажу; обеспечение правильного положения клиента и массажиста при массаже; определение границ массируемых областей; выполнение манипуляций; проведение рефлексии самочувствия клиента после проведения сеанса).

## **3. Раздел: Виды массажа**

### **3.1 Тема: Гигиенический массаж**

Цель – усвоение теоретических знаний и освоение практических умений, необходимых для проведения гигиенического массажа и самомассажа.

*Теория.* Понятие о гигиеническом массаже, его цели, задачи. Значение массажа в повышении работоспособности, восстановлении и гармонизации психофизического состояния человека, профилактике заболеваний. Показания и противопоказания к применению. Методики проведения гигиенического массажа для профилактики переутомления и усталости глаз, повышения работоспособности. самомассаж. Дополнительные массажные средства (массажный резиновый коврик, мячик массажный, массажная ручная дорожка). Методика и целесообразность их применения. Сочетание гигиенического массажа с утренней гимнастикой и водными процедурами.

*Практика.* Упражнение на закрепление практических приёмов выполнения гигиенического массажа и самомассажа. Упражнение в применении массажных приспособлений. Отработка методики и техники приемов массажа (поглаживания, растирания, разминания, вибрации и их разновидностей).

### **3.2 Тема: Точечный массаж (самомассаж)**

Цель – освоение методики практики выполнения точечного массажа.

*Теория.* Понятие о биологически активной точке и рефлексогенной зоне. Обоснование воздействия на биологически активные точки (БАТ) с позиции современной медицины. Способы их нахождения. Правила манипуляции по активным точкам. Понятие о точечном массаже. Учение о системе каналов, Теории У-син, инь-ян. Понятие о Су-Джок терапии, методики воздействия. Влияние точечного массажа на повышение адаптационных возможностей организма при смене часовых поясов и климатических условий. Техника

точечного массажа по методике А.А. Уманской. Методика выполнения точечного массажа стопы, пальцев рук и ушной раковины при общем физическом утомлении, стрессах и профилактике заболеваний.

*Практика.* Самостоятельная практическая работа (в группах, парах, индивидуально) по нахождению биологически активных точек, способствующих саморегуляции, используя предложенные схемы. Выполнение точечного массажа и самомассажа стоп, пальцев рук и ушной раковины с соблюдением алгоритма действий. Упражнение в выполнении точечного массажа по методике А.А. Уманской. Отработка методики и техники приемов массажа (поглаживания, растирания, разминания, вибрации и их разновидностей).

### **3.3 Тема: Спортивный массаж**

Цель – формирование понятия о спортивном массаже и овладение основами методики и практики его проведения.

*Теория.* Спортивный массаж, его задачи. Показания и противопоказания к применению. Классификация спортивного массажа (тренировочный, восстановительный, предварительный, массаж в предстартовых состояниях, согревающий массаж). Массаж при некоторых видах спорта. Методика проведения массажа и самомассажа при спортивных повреждениях (растяжениях, вывихах, ушибах). Технические приемы и особенности выполнения массажа верхних и нижних конечностей.

*Практика.* Выполнение массажа (работа в парах) и самомассажа верхних и нижних конечностей с учётом характера травмы и вида спорта. Отработка методики и техники приемов массажа (поглаживания, растирания, разминания, вибрации и их разновидностей).

### **3.4 Тема: Массаж отдельных областей тела**

Цель – овладение основами методики и практики проведения массажа спины и воротниковой зоны.

*Теория.* Массаж поверхностных и глубоких мышц спины и его влияние на функции дыхания и кровообращения, методика и техника его проведения. Массаж воротниковой зоны и его влияние на организм, методика и техника его проведения. Массаж волосистой части головы и шеи, показания и противопоказания к выполнению процедуры, методика и техника её проведения. Проектные задания к конкурсу «Лучший массажист» (проведение мастер-класса, разработка буклета по пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ)).

*Практика.* Отработка техники массажа головы, шеи, спины и воротниковой зоны в парах (определение показаний и противопоказаний к проведению массажа, составление плана массажа, обеспечение правильного положения клиента и массажиста при массаже, определение границ массируемых областей, выбор направления массажных движений, подбор оптимальных приемов, выполнение массажных приёмов с соблюдением методических указаний к массажу данных областей). Работа в группах: разработка замысла проекта, распределение обязанностей в группе.

## **4. Раздел: Подведение итогов**

### **4.1 Тема: Подготовка проектов к конкурсу массажистов**

Цель – обобщение и систематизация теоретических знаний и практических умений по программе «Азбука здоровья» в процессе осуществления проектной деятельности.

*Теория.* Электронный сервис «Tagul, Tagxedo», презентация его возможностей. «Облако тегов» как один из способов визуализации продукта проектной деятельности, алгоритм его создания с помощью «Tagul, Tagxedo».

*Практика.* Проектная деятельность (работа в группах): актуализация полученных знаний, поиск дополнительной информации в электронной библиотеке Центра, обобщение и систематизация материала, визуализация итогов своей работы («Облако тегов», информационный буклет, слайдовая презентация).

### **4.2 Тема: Конкурс «Лучший массажист»**

Цель – демонстрация достижений учащихся и подведение итогов реализации программы.

*Практика.* Защита проекта. Решение ситуационных задач, тестовых заданий. Выполнение практических манипуляций.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Анатомо-физиологические основы массажа</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
1.1	Инструктаж по ТБ и ПБ на занятиях. Введение в программу «Азбука здоровья»	1	0,4	0,6	Составление интеллект-карты
1.2	Физиологические механизмы влияния массажа на организм	1	0,3	0,7	Тестирование
1.3	Показания и противопоказания к проведению массажа	1	0,3	0,7	Решение ситуационных задач
<b>2</b>	<b>Методика и техника массажа</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	Зачёт
2.1	Приемы классического массажа	1	0,3	0,7	
2.2	Методика и техника выполнения процедуры массажа	1	0	1	Взаимооценивание
<b>3</b>	<b>Виды массажа</b>	<b>4</b>	<b>1,2</b>	<b>2,8</b>	Мастер-класс для участников смены
3.1	Гигиенический массаж	1	0,3	0,7	
3.2	Точечный массаж (самомассаж)	1	0,3	0,7	
3.3	Спортивный массаж	1	0,3	0,7	
3.4	Массаж отдельных областей тела	1	0,3	0,7	
<b>4</b>	<b>Подведение итогов</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	
4.1	Подготовка проектов к конкурсу массажистов	2	0,5	1,5	Создание «облака тегов»
4.2	Конкурс «Лучший массажист»	2	-	2	Конкурс Награждение
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>2,1</b>	<b>9,9</b>	

#### 3.2 Календарный учебный график

№	Сроки проведения смены	Программы смены, в рамках которых может реализовываться ДООП «Азбука здоровья»	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных дней в смене
1	9 - 29 января	«Творчество без границ» (инженерно-технический модуль), «#ПроСпорт», Модуль «Мир шахмат»	6 ак. часов в неделю	12 учебных дней
2	1 - 21 февраля	Фестиваль «Океанские подмостки», Модуль «Отличники первых», Фестиваль науки «На пороге открытий» Модуль «Изобретатели»	6 ак. часов в неделю	12 учебных дней

		будущего», Модуль «Микромир на ладони»		
3	26 февраля - 17 марта	«Зимняя спортивно-образовательная школа „Мастерская физоргов“», «Творческий слёт „В ритме „Океана“», «Океанские принты», Модуль «Отличники первых», Модуль «Курс на взлёт»	6 ак. часов в неделю	12 учебных дней
4	12 апреля - 2 мая	«Счастливым май», Модуль «Без срока давности», Модуль «Историко-патриотическая смена „Школьный музей Победы“», Модуль «Отличники первых», Модуль «Потомки победителей», «На волне спорта», «Искусство кода»	6 ак. часов в неделю	12 учебных дней
5	5 - 18 мая	Содружество орлят России	6 ак. часов в неделю	12 учебных дней
6	27 мая - 16 июня	«Здоровое поколение», Модуль «ГородОКеан», «Волонтёры финансового просвещения», «Школа агропрактиков», «Россия 7мастеровая», «#ВеликийМогучий», Модуль «Отличники первых», «Тихоокеанская школа безопасности», «Международный детский медиасаммит», «Туризм и гостеприимство», «Моя первая книга», «По морям вокруг Земли»	6 ак. часов в неделю	12 учебных дней
7	20 июня - 10 июля	«Экологический форум „Живи, Земля!“», Модуль «Таинственный микромир», «Дальневосточный рубеж 2.0», «Океанский марафон активностей», «Техноканикулы», Модуль «Отличники первых», «Туризм и гостеприимство», «Мастера событий», «Летняя арт-деревня», «Мои возможности», «Дороги без опасности», «Морской старт»	6 ак. часов в неделю	12 учебных дней
8	14 июля - 3 августа	«Дети Мира» (художественный модуль), «Дети Мира» (физкультурно-спортивный модуль), Модуль «Отличник первых», «Слёт школьных лесничеств „В защиту леса“», «Исследователи моря», «Сила моря»	6 ак. часов в неделю	12 учебных дней
9	7 - 27 августа	«Планета цирка», «Страна железных дорог», «Детская лаборатория туризма „Родные маршруты“», «Океанский марафон активностей», «Проба в профессиях», Модуль «Финансовая академия FINOcean», Модуль «Курс на бизнес и предпринимательство», Модуль «Отличники первых», Модуль «Юный следователь», Модуль	6 ак. часов в неделю	12 учебных дней

		«Юный казначей», Модуль «Юный правоведа», Модуль «Мы – государство», «Бизнес-лагерь», «Океан талантов», «Летняя арт-деревня», «Наследники Петра I», Модуль «Будущее в науке»		
10	30 августа - 19 сентября	«Полуфинал Всероссийского конкурса „Большая перемена“», «IV Всероссийский фестиваль-конкурс детских духовых оркестров „Дальневосточные фанфары“», «Мир открытый», «Восточный ветер», Модуль «X Всероссийский сбор юных моряков „Юнга“», Слёт кадетских корпусов и классов «Служить России!», Модуль «Отличники первых», «На страже Родины», «Дороги памяти»	6 ак. часов в неделю	12 учебных дней
11	27 сентября - 17 октября	«Мой край, горжусь тобой!», «Экологика», «ЭтноРоссия», «#БлизкийДальний»	6 ак. часов в неделю	12 учебных дней
12	20 октября - 9 ноября	«Пушкинская осень в „Океане“», Модуль «Знание. Авторы», «Инновациям – старт!» (техника), Модуль «Как это работает: машиностроение», Модуль «Море возможностей», Модуль «Умный город 4.0 (автономный и беспилотный транспорт)», Модуль «В мире судостроения», Модуль «Энергия старта», Модуль «Отличники первых»	6 ак. часов в неделю	12 учебных дней
13	12 ноября - 2 декабря	«Вектор успеха», «Инновациям – старт!» (наука), Модуль «Про Е и не только (пищевые и биологически активные добавки)», Модуль «Вырасти свою бактерию», Модуль «Школа инженерных решений», Модуль «Получение и свойства наночастиц и наноматериалов»	6 ак. часов в неделю	12 учебных дней
14	5 - 25 декабря	«Дом культуры», «Зимняя спортивно-образовательная школа „Мастерская физоргов“», Модуль «Отличники первых»	6 ак. часов в неделю	12 учебных дней

### 3.3 Материально-технические условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо следующее **материально-техническое обеспечение**:

- отдельное помещение, соответствующее санитарно-эпидемиологическим нормам, с хорошим освещением, кондиционером, сантехническим оборудованием (раковина, холодная и горячая вода), шкафами для хранения материалов и инструментов, столами и стульями для учащихся и педагога;

- ширмы медицинские;
- стул массажный;
- складной массажный стол;
- простыни 80x200 см. цветные в пачке (10 шт., материал спанлейс);
- полотенце 35x70 в пачке (50 шт., материал спанлейс);
- костюм медицинский;
- прибор для измерения артериального давления и частоты пульса (электронный тонометр);
- мяч гимнастический массажный;
- коврик для фитнеса и йоги;
- массажный коврик для стоп;
- массажная дорожка;
- банка массажная;
- мяч массажный;
- массажёр су-джок;
- смазывающие средства;
- набор эфирных масел;
- сушка для рук;
- мультимедийный комплекс (проектор, экран, компьютер);
- доступ к интернету.

### 3.4 Информационное обеспечение реализации программы

Электронная библиотека ВДЦ «Океан», наличие доступ к интернету, сетевые ресурсы «Tagul, Tagxedo» [www.massage.ru](http://www.massage.ru). <https://www.wikireading.ru/>

Литература для педагога:

1. Васичкин В.И. Все о массаже. Москва: Аст-Пресс, 1999.
2. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии. Санкт-Петербург: СПб, 1994.
3. Казначеев В.П. Основы общей валеологии: учеб. пос. Москва: Институт практической психологии, Воронеж: МОДЭК, 1997.
4. Куколевский Г.М. Советы врача спортсмену. Изд.3-е, доп. Москва: Медицина, 1974.
5. Оникко В.Д. 50 приёмов самомассажа. Ростов на Дону: Феникс, 2004.

Литература для учащихся:

1. Бирюков А.А. Массаж – спутник здоровья: Кн. для учащихся. Москва: Просвещение, 1992.
2. Кондратьева Т.И. Массаж для всей семьи. Семейный альбом. Санкт-Петербург: Дельта, 1996.
3. Основы безопасности жизнедеятельности: Уч. пос. для 10 класса общеобразовательных учреждений с мультимедийным учебником в оболочке TeachPro на CD-ROM / Под общ. Ред. С.К. Шойгу, Ю.Л. Воробьева, М.И. Фалеева. 2-е изд. Москва: ФЦ ВНИИ ГОЧС, 2003.
4. Пупышев Л.В. Карманный анатомический альбом. Ростов на Дону: Феникс, 1999.
5. Система оздоровления П.С. Брега. Москва: Мега, 1994.

**Интернет источники:**

1. Министерство здравоохранения РФ (<http://www.minzdravsoc.ru>).
2. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (<http://www.rospotrebnadzor.ru>).
3. Информационно-методический центр «Экспертиза» (<http://www.crc.ru>).
4. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения (<http://www.mednet.ru>).
5. Массаж.ру | всё о массаже ([www.massage.ru](http://www.massage.ru)).

### **3.5 Кадровые условия реализации программы**

Программу реализует один педагог, для которого наличие медицинского образования является обязательным.

### **3.6 Учебно-методические материалы**

#### **Дидактические и методические материалы**

Адаптированные методики:

- Дыхательная гимнастика (авт. А. Стрельникова);
- Дыхательная гимнастика «Body-Flex»;
- Оздоровление позвоночника (авт. П. Брегг);
- Интеллектуальный массаж (авт. проф. Ауглин).

«Синквейн» Методический приём стадии рефлексии.

Достижения целей – целей занятия.

Синквейн – (пятистишие) Отражение сущности темы (понятия). В течение 5 минут, индивидуально или в паре описать свои текущие впечатления и ассоциации.

первая строка - тема (одно имя существительное)

вторая строка – описание темы (два прилагательных)

третья строка – описание действий (три глагола)

четвертая строка – отношение к теме (четыре слова, одно завершённое предложение, высказывание)

пятая строка – повторяет суть темы (синоним, одно итоговое слово).

Данная методика позволяет зафиксировать эмоциональный отклик на происходящее в течение одного учебного занятия, дня, курса и т.д. и выявить личностно-качественные приращения у слушателей. Также она позволяет выявить уровень знаний или личностное восприятие или отношение к определённой теме, виду деятельности. Достижения целей – целей урока.

На вводном занятии по программе «Азбука здоровья» участникам предлагается написать синквейн, а затем, по окончании её реализации.

Сравнение полученных результатов позволяет педагогу судить о динамике изменения восприятия учащимися изучаемого материала.

### **3.7 Формы аттестации и демонстрации достижений**

Показателями результативности реализации образовательной программы «Азбука здоровья» являются:

- качество усвоения учащимися теоретических знаний по программе;
- качество овладения ими техникой выполнения массажа;
- степень удовлетворённости деятельностью по программе;
- личностные изменения, произошедшие у участников программы;

Текущий контроль над качеством освоения предметного содержания программы осуществляется в форме включённого наблюдения за качеством выполнения практических приёмов, соблюдения методики их выполнения, санитарно-гигиенических норм и выполнения тестовых заданий по теоретическому содержанию разделов программы.

Формой итоговой аттестации обучающихся и способом определения предметных результатов реализации программы является конкурс «Юный массажист», состоящий из защиты индивидуального или группового проекта, решения ситуативных задач и

выполнения массажных манипуляций. Для оценивания предметных результатов разработаны критерии, определяющие высокий, средний и низкий уровень овладения методикой и техникой массажа.

Знания и умения детей и подростков оцениваются по следующим показателям. Для оценки количественно-качественных показателей использую систему баллов.

**Критериями** являются: 2 основных аспекта – психологический и технический.

К психологическому относится внимательность, терпеливость, тактичность, дружелюбие, спокойствие, уверенность в правильности выполнения плана сеанса массажа с учётом состояния клиента;

К техническому – умение делать гигиенический массаж, соблюдать гигиенические основы проведения массажа; выбирать наиболее эффективные приёмы, соблюдать рациональную последовательность отдельных основных и вспомогательных приёмов массажа, соблюдать норму времени по массажу (продолжительность в минутах) или по количеству условных массажных единиц на данную процедуру; учитывать адекватность ответной реакции пациента на проведённый сеанс массажа.

**Показатели:** высокий; средний; низкий.

**Критерии оценки выполнения практических манипуляций**

*Высокий* – рабочее место самостоятельно оснащается с соблюдением всех требований к подготовке для выполнения манипуляций; практические действия выполняются последовательно, в соответствии с алгоритмом выполнения манипуляций; соблюдаются все требования к безопасности клиента и массажиста; выдерживается регламент времени в соответствии с алгоритмом действий; рабочее место убирается в соответствии с требованиями санэпидрежима; все действия обосновываются;

*Средний* – рабочее место не полностью самостоятельно оснащается для выполнения практических манипуляций; практические действия выполняются последовательно, но неуверенно; соблюдаются все требования к безопасности клиента и массажиста; нарушается регламент времени, установленный алгоритмом действий; рабочее место убирается в соответствии с требованиями санэпидрежима; все действия обосновываются благодаря уточняющим вопросам педагога;

*Низкий* – рабочее место не полностью оснащается для выполнения практических манипуляций; нарушена последовательность выполнения; действия неуверенные, для обоснования действий необходимы наводящие и дополнительные вопросы и комментарии педагога; соблюдаются все требования к безопасности клиента и массажиста; рабочее место убирается в соответствии с требованиями санэпидрежима;

(неудовлетворительно) – затруднения с подготовкой рабочего места, невозможность самостоятельно выполнить практические манипуляции; совершаются действия, нарушающие безопасность клиента и массажиста, нарушаются требования санэпидрежима, техники безопасности при работе с аппаратурой, используемыми материалами.

Формами демонстрации достижений наряду с конкурсом «Юный массажист» являются социальные и просветительские проекты, интерактивная выставка, мастер-классы обучающихся по программе «Азбука здоровья» для других участников смены, проведение интерактивных перемен, физкультминуток в отрядах и на уроках в школе, участие в разработке и проведении общедружеских проектов здоровьесберегающей направленности.

По окончании курса обучения учащемуся выдается Сертификат об успешном освоении программы «Азбука здоровья». Участники конкурса «Лучший массажист» награждаются дипломами за 1, 2, 3 место по номинациям среди юношей и девушек.

### **3.8 Оценочные материалы**

В ходе проведения входной диагностики при помощи комплексной анкеты выявляется мотивация обучающихся при выборе программы, их ожидания, уровень первичной подготовки в предлагаемом виде деятельности. Анкета итогового периода

помогает выявить динамику личностных изменений обучающихся (мотивационные изменения, личностные приращения).

Итоговое анкетирование и применение графического приёма «Диагностическая мишень» позволяют определить степень удовлетворённости обучающихся деятельностью по программе «Азбука здоровья».

Результаты проведения диагностических мероприятий фиксируются в таблице. По итогам анализа результатов исследований составляется «Аналитическая записка о результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука здоровья»».

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021.

2. Еремушкин М.А. Медицинский массаж. Базовый курс: классическая техника массажа. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020.

3. Васичкин В.И. Большой справочник по массажу. Москва: АСТ, 2022.

4. Энциклопедия эфирных масел [Электронный ресурс]:<https://clck.ru/SefJ3> (дата обращения: 11.08.2022).

## 4. ПРИЛОЖЕНИЯ

### 4.1 Планы-конспекты занятий

#### Занятие

**Схема** Влияние массажа на нервную систему



**Схема** Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы



**Схема** Влияние массажа на мышечную систему и суставной аппарат



## Занятие

**Беседа.** Обсуждение профессиональной этики массажиста. Основной медицинский и педагогический принцип – не причинение вреда (**не навреди!**) со времён Гиппократов. Соблюдение правил, поможет избежать многих ошибок.

**Этика** (греч. ἠθικός, от др. - греч. ἦθος — этос, «нрав, обычай»). Это название впервые дал Аристотель новой науке, объектом которой служат мораль и нравственность.

**Этика** – это наука о морали – совокупность норм и принципов поведения, принятых в данном обществе в определённом промежутке времени.

Современный специалист, человек-исследователь не только владеющий медико-гигиеническими знаниями и навыками, знаток оздоровительных методик, (здоровьесберегающих технологий), личность высокой деловой - *профессиональной культуры* в общении (с пациентом, уважающий его права и достоинства).

Для каждой специальности существует свой «кодекс чести».

В профессиональной этике массажиста, нельзя не остановиться на понятии медицинской деонтологии. В ее основе лежит принцип «соблюдения долга» (deontos по-гречески означает «должное»). Она базируется на строжайшем выполнении предписаний морального порядка, соблюдение некоторого набора правил, устанавливаемых медицинским сообществом, социумом, а также собственным разумом и волей. Основной медицинский и педагогический принцип – не причинение вреда (**не навреди!**) со времён Гиппократов.

**Тренинг** развитие навыков эффективного общения.

«Что такое слушать активно», «...Что такое пассивное слушание», навык эмпатического слушания.

Передача информации в процессе общения с помощью слов, т.е. вербально, без слов, невербально – с помощью жестов, мимики, походки, позы, интонации и т.д.

**Театр прикосновений.** (Эксперимент.) - Массаж как подарок.

Все на свете любят получать и дарить подарки. Это древняя традиция.

Подарок может быть очень ценным, а может быть не дорогим и не большим.

Но в подарке важны не размер и не цена, а то «послание», которое он в себе несёт, т.е. мысли и чувства, с которыми он был подарен. Массаж состоит из прикосновений, прикосновение - это ещё один язык общения, возможность передать - подарить, эмоциональное тепло, поддержку...

Закрывать глаза и вспомнить свой самый лучший подарок, обстановку на тот момент....

Открыв глаза, подарить подарок в форме прикосновения испытуемому.

*Рефлексия чувств. Общее обсуждение упражнений.*

### **Методические рекомендации**

Всегда найдутся те, кто станет подглядывать в «жмурках» Что делать?

– По поводу нарушения правил: можно сказать до начала упражнения: «Упражнение только кажется простым. Каждому захочется хоть чуточку приоткрыть глаза и посмотреть – что же делается вокруг. Приоткрыть-то можно, но тогда пользы упражнения для этого человека станет намного меньше».

1. «Упражнение трудное» - справишься ли? (А кто не хочет справиться?!).
2. «Каждому захочется» и «приоткрыть можно» - как бы разрешение, но если разрешено – уже неинтересно нарушать правило.
3. «Можно, но пользы станет меньше» - перенос ответственности («за пользу») с ведущего на самого участника.

*Рефлексия чувств. Общее обсуждение упражнений.*

– Выносятся не столько конкретные слова, действия обучающегося в упражнении, сколько ощущения, чувства, связанные с действиями, и мысли по поводу своих действий.

– Ощущения, чувства, мысли выносятся на круг в словесных формах, специально задаваемых ведущим: «Я чувствую, что...», «Я думаю, что...», «Я ощущал, что...» и т.д.

– В зависимости от задач упражнений, атмосферы на тренинге, состава участников при анализе высказываются по кругу все или только те, кто хотел бы сказать.

– Ведущий может побуждать к высказыванию, но не настаивать, не требовать.

*Перекрёстная дискуссия.* Участникам дается описание ситуации, которая становится материалом для обсуждения в группах.

Решение ситуационных задач:

Анализ проблемы, установление причинно-следственных связей, предъявление аргументов «за» и «против», корректировка представлений, вывод.

## Занятие

### Классификация массажных приёмов массажа.

В практике массажа принята классификация приемов, предложенная И.З.Заблудовским и дополненная А. Ф. Вербовым (1941). В классификации выделены четыре основных приема: поглаживание, растирание, разминание, вибрация и их разновидности или вспомогательные приемы, повторяющие основной прием в различных модификациях.

**ПОГЛАЖИВАНИЕ** – это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая её в складки.

Выделяют следующие разновидности приёма «поглаживание»

<b>Основные</b>	<b>Вспомогательные</b>
-----------------	------------------------

Плоскостное	Щипцеобразное
-------------	---------------

Обхватывающее	Гребнеобразное
---------------	----------------

	Граблеобразное
--	----------------

	Глажение
--	----------

**РАЗМИНАНИЕ** - это манипуляция, при которой массирующая рука выполняет 2-3 фазы:

1) фиксация, захват массируемой области;

2) сдавление, сжимание;

3) раскатывание, раздавливание, само разминание.

Выделяют следующие разновидности приёма «разминание»

<b>Основные</b>	<b>Вспомогательные</b>
-----------------	------------------------

Поперечное	Щипцеобразное
------------	---------------

Продольное	Валяние
------------	---------

	Надавливание
--	--------------

	Накатывание
--	-------------

	Сдвигание
--	-----------

**РАСТИРАНИЕ** - Это манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает её, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях. Выделяют следующие разновидности приёма «растирание»

<b>Основные</b>	<b>Вспомогательные</b>
-----------------	------------------------

Прямолинейное	Штрихование
---------------	-------------

Круговое	Строгание
----------	-----------

Спиралевидно	Пиление
--------------	---------

	-
--	---

	Пересекание
--	-------------

	Щипцеобразное
--	---------------

	Гребнеобразное
--	----------------

	Граблеобразное
--	----------------

	Рубанок
--	---------

Растяжение  
Щипцеобразное

**ВИБРАЦИЯ** - массирующая рука, передаёт телу массируемого, колебательные движения. Выделяют следующие разновидности приёма «вибрация»

<b>Основные</b>	<b>Вспомогательные</b>
Непрерывистая	Сотрясение
Прерывистая	Встряхивание
	Рубление
	Похлопывание
	Поколачивание
	Пальцевый душ
	Стегание

Особенности физиологического влияния  
**техника и методика выполнения приёмов.**

- *определение приёма;*
- *физиологическое влияние;*
- *основные приёмы и их разновидности (вспомогательные приемы) техника выполнения;*
- *методические указания;*
- *наиболее часто встречающиеся ошибки при освоении техники массажа.*

**Занятие**

Современные способы обработки информации при обучении на занятиях по программе «Азбука здоровья» *облако тегов*.

Содержит в себе, как визуальную информацию (например, форма облака), так и смысловую нагрузку.

Ключевые слова - важность каждого ключевого слова обозначается размером шрифта или цветом.

Учащиеся формируются в рабочие группы (2-3 чел) по желанию, интересам к выбранной тематике, так и индивидуально. Используемые сетевые ресурсы: Wordle, Tagul, Tagxedo, и др. сервисы web 2.0 для создания облака слов.

Педагог знакомит с инструкцией по алгоритму создания *облако тегов*, консультирует по возникшим вопросам.

<i>Облако слов</i>	Учащийся	Педагог
--------------------	----------	---------

 <p><b>Тема: Обучение массажу это...</b></p>	<p>Представление ожиданий; Самостоятельная работа с электронными ресурсами энциклопедии по индивидуальной теме или заданной педагогом.</p>	<p>Выявление ожиданий; Закрепление контроля знаний сложившихся представлений учащихся.</p>
 <p><b>Тема: Виды массажа.</b></p>	<p>Изучение терминологии. Анализ текста; Визуализация чувств, отношения к изучаемому материалу, занятиям.</p>	<p>Анализ, и выявление приоритетов учебной программы по употребляемым словам. Дидактические материалы для работы с учащимися.</p>
 <p><b>Тема: Спортивный массаж</b></p>	<p>Изучение нового материала и дальнейшая его презентация с применением облака, как опорный конспект.  Обобщение и рефлексия; Выставка - конкурс</p>	

### Занятие

**Тема: Конкурс массажистов (Демонстрация освоения навыков)**

**Цель:** сравнить уровень мастерства участников программы, выявить и устранить ошибки, закрепляя правильный план действий, что способствует совершенствованию навыков.

**Задачи:**

- обобщение полученных знаний и умений по программе;
- выявление и поощрение лучших участников программы;
- создание ситуации успеха учащихя;
- подведение итогов реализации программы.

### **Краткое содержание:**

1. Встреча членов жюри. Знакомство, ознакомление с условиями участия в конкурсе.

Сбор участников.

2. Группе предлагается разделитья по ролям (по желанию). Распределение ролей (администратор, клиенты, массажисты). Администратор встречает клиентов, работает с посетителями салона за отдельным столом. Задача администратора – зафиксировать имя и номер конкурсанта-массажиста, который работал с посетителем, отзыв и впечатления от процедуры в книге отзывов.

Задача конкурсантов - подготовиться к конкурсу и к работе с посетителями.

3.Регистрация участников конкурса, выдача регистрационных номеров, ведение протокола.

4. Оформление и выдача бейджей.

5. Проверка выполнения санитарно – гигиенических норм.

6. Приветствие ведущего и объявление условий проведения конкурса.

7.*Ознакомление.* Сообщение участникам критериев оценивания их работы.

8. Представление жюри.

9. Подготовка рабочего места

10. Выполнение конкурсной работы. Заполнение массажистом индивидуального зачётного листа. (**Приложение**)

*Рефлексия*

11. Заполнение клиентами книги отзывов.

12. Работа жюри. Заполнение протокола.

13. Подведение итогов конкурса.

14. Объявление результатов конкурса на дружинном мероприятии, награждение дипломами.

### **4.2 Глоссарий**

**Поглаживание** – это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая её в складки, с различной степенью надавливания.

**Растирание** – это прием, при котором массирующая рука производит смещение кожи, производя её сдвигание и растяжение в различных направлениях.

**Разминание** – приём, при котором массирующая рука выполняет 2-3 фазы:

фиксация (захват) массируемой области; сдавление, сжатие; раскатывание, разминание.

**Вибрация** – это прием, при котором массирующая рука или вибрационный аппарат придаёт телу колебательные движения.

**Околопозвоночная линия** – (lineaparavertebralis; син. паравертебральная линия) условная вертикальная линия в области спины, проводимая на равном удалении от лопаточной и позвоночной линий.

**Невралгия** – интенсивная боль, распространяющаяся по ходу ствола нерва или его ветвей.

**Адаптация** – процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды.

**Гомеостаз** – относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды и устойчивость основных физиологических функций организма.

**Двигательная активность** - 1) понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Чрезмерная двигательная активность (гипердинамика) приводит к переутомлению, перенапряжению; недостаточная (гиподинамия) – к различного рода физической детренированности; 2) сочетание двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни плюс организованные или самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Двигательное умение** – характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

**Двигательный навык** – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано, и действия отличаются высокой надежностью.

**Здоровый образ жизни** – совокупность форм и способов жизнедеятельности личности, основанная на нормах, ценностях деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

**Здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

**Метаболизм** – обмен веществ в организме для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности.

**Образ жизни** – это привычки, режим, темп и ритм жизни, особенности работы и общения.

**Организм человека** – это высокоорганизованная биологическая система, способная совершенствовать механизмы управления биологическими процессами через социальные факторы.

**ПАНО – ЧСС** на уровне порога анаэробного обмена, т. е. уровень ЧСС, при котором организм переходит от аэробных к анаэробным механизмам энергообеспечения; чем лучше физическая подготовленность, тем выше уровень ПАНО.

**Переутомление** – это накопление утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др.

**Релаксация** (расслабление) – произвольное или непроизвольное уменьшение напряжения мышечных волокон.

**Рефлекс** – ответная реакция организма через центральную нервную систему на раздражение рецепторов.

**Самоконтроль** – регулярные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, функциональной и физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий упражнениями и спортом.

**Самооценка** – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

**Саморегуляция** – процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно

важного фактора на постоянном уровне.

**Системы физических упражнений** – совокупность специально подобранных физических упражнений.

**Социально-биологические основы физической культуры** – понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных и биологических в процессе овладения ценностями физической культуры.

**Усталость** – это комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания и др.)

**Утомление** – 1) физиологическое состояние, возникающее в организме человека в результате проделанной работы (физической или умственной) и выражающееся в снижении работоспособности, дискоординации регуляторных механизмов, нарушении гомеостаза; 2) временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, негативными эмоциональными и физиологическими реакциями.

**Физиологическая система организма** – наследственно закрепленная, регулируемая система органов и тканей (кровообращения, дыхания...), которые функционируют в организме во взаимосвязи друг с другом.

**Физические качества** – определенные возможности человека в проявлении силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

**Физические упражнения** – термин имеет двойное значение. Во-первых, им обозначают определенные виды двигательных действий, сложившихся в качестве средств физической культуры; во-вторых – процесс неоднократного воспроизведения данных действий.

**Физическое развитие** – закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

**Функциональное состояние** – интегральный комплекс характеристик тех качеств и свойств организма, которые определяют деятельность человека.

#### **4,3 Рабочая программа модуля «Аромалогия»**

Ароматерапия – доступный способ лечения и релаксации, поддержания красоты и хорошего настроения. Эфирные масла используются в традиционной и нетрадиционной медицине (косметологии, психологии, фитотерапии) и для создания приятной атмосферы. Ароматы хорошо знакомых и экзотических растений помогут в профилактике болезней и в уходе за собой.

Запахи играют важную роль в жизни человека. Организм человека мгновенно реагирует на запах. Запахи способны вызывать в нас приятные или неприятные воспоминания, ощущения, образы.

Существуют запахи, которые соответствуют темпераменту, конституции и энергетике конкретного человека. Найдя свой запах, можно противостоять трудностям, стать более коммуникабельным, иметь больший успех в различных начинаниях, поправить здоровье. Ароматы растений нормализуют настроение, снимают усталость, улучшают память, укрепляют сон, они способны отрегулировать многие процессы в организме и восстановить его работу. Растительные эссенции оказывают различное действие и могут возбуждать, освежать, расслаблять, усыплять. Ароматерапия приятна и легка в применении, дает постоянный положительный и стабильный результат, способствует восстановлению механизмов саморегуляции и стабилизирует биоритмы человека. Вдыхая ароматизированный эфирными маслами воздух, человек, получает ценные биологически активные регуляторы

Эфирные масла широко используются в жизни человека:

**Цель:** расширение представления о возможности применения аромасел в жизни человека.

**Задачи:**

1. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

2. Раскрыть влияние аромасел на организм человека.

3. Научить детей использовать ароматические масла при применении здоровьесберегающих технологий.

**Предполагаемые результаты**

Учащиеся будут знать:

- психологический, социокультурный, физиологический и социально-духовный аспекты восприятия запахов;

- классификацию эфирных масел;

- области применения ароматических масел в повседневной жизни;

Учащиеся будут уметь:

- выбрать подходящее аромасло в соответствии с потребностями человека;

- составлять композицию из ароматических масел;

- применять эфирные масла при проведении профилактических процедур.

Учащиеся будут владеть:

- техникой проведения точечного массажа с применением эфирных масел.

**Учебный план**

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Мир ароматов и их влияние на организм	1	0.5	0.5	Педагогическое наблюдение Презентация результатов (композиций из эфирных масел)
2	Эфирные масла в жизни человека	1	0.5	0.5	Тестирование
	<b>Итого</b>	2	1	1	

**Содержание учебного плана**

**1. Тема: Мир ароматов и их влияние на организм**

*Теория.* Понятия «аромат», «эфирное масло», «ароматерапия». Различные уровни восприятия аромата. Классификация эфирных масел. Сочетания выбранных масел. Воздействие ароматов на настроение и самочувствие человека. Органы обоняния, строение обонятельной системы. Противопоказания к использованию натуральных эфирных масел. Ноты эфирных масел. Правильное смешивание эфирных масел

*Практика.* Проведение аллергического теста. Работа с картой ароматов. Составление гармоничной композиции из ароматических масел.

**2. Тема: Эфирные масла в жизни человека**

*Теория.* Индивидуальное воздействие ароматов на человека. Выбор основных масел. Тип и состояние кожи. Области применения эфирных масел при саморегуляции организма (аромалампа, массаж, релаксация).

*Практика.* Определение типа кожи и подбор эфирного масла. Нанесение масла на кожу лица. Техника точечного массажа с нанесением эфирных масел на биологические активные точки. Релакс-минутка с применением аромалампы.

#### **Календарный учебный график**

Этапы образовательного процесса	1 смена
Продолжительность учебного периода, неделя	2-3
Количество учебных дней	12
Возраст детей, лет	12-17
Продолжительность занятия, час	1
Режим занятия	6 раза/нед
Учебная нагрузка, час	12

#### **4.4 Календарно-тематический план воспитательной работы**

<b>Сроки</b>	<b>Программы смен</b>	<b>Название события</b>	<b>Содержание</b>
<i>1 смена</i>	<i>название программы 1 название программы 2</i>	<i>тема события  тема события</i>	<i>смыслы, идея</i>
13 января – 2 февраля 21 день	Проспорт (ФС -170), «Фестиваль социально-технологических стартапов» (Т-100)		
5 – 25 февраля 21 день	II смена «IT-океан» (т-355)		
	Проспорт (ФС -170), «Фестиваль социально-технологических стартапов» (Т-100)		
28 февраля – 20 марта 21 день	<b>ВЕСНА</b> III смена «Российский интеллект» (Т-185) Проспорт (ФС – 70) Фестиваль городских изобретателей (ЕН–100),		
	Океанские принты (Т–200), Проспорт (ФС – 112) «Большая перемена» (Т – 50)		
24 марта – 13 апреля 21 день	IV смена Технофестиваль (Т-200), «Проспорт» (ФС – 155)		
	«Это естественно!» (ЕН -145), Технофестиваль (Т – 146), Курс на взлет (Т-64), «Большая перемена» (ЕН – 50)		
16 апреля – 6 мая 21 день	V смена «В мире естественных наук» (ЕН-135) «Восточный старт» (Т-100) «Проспорт» (ФС – 170)		
<b>Пересменок</b> 7 мая-27 мая	<b>10 – 17 мая (11 дней) ОТПУСК</b>		

28 мая – 17 июня 21 день	<b>ЛЕТО</b>		
	Юный правовед (СГ – 100), Юный следователь (СГ -100), Страна железных дорог (Т-205)		
	Мы родом из самбо (фс-150)		
	«Мир открытый» (тк-125) «Амурский бархат» (ен – 62)		
	«Человек-амфибия» (т – 135)		
20 июня – 10 июля 21 день	Дальневосточные фанфары (Х-200), Техноканикулы (Т – 155)		
	Дальневосточные фанфары (Х-200), Техноканикулы (Т – 155)		
	«Летняя арт-деревня» (Х-150)		
	«Исследователи моря» (ЕН-187)		
	«Морской старт» (Т-135)		
	<b>11 – 26 июля (16 дней) ОТПУСК</b>		
27 июля – 8 августа	Дети Мира (ФС-1713)		
12 августа - 1 сентября	ЮниКвант (Т-219), Форум детских общественных советов (СГ–136)		
	«Служить России!» (ТК – 209), «Казачий Восток» (ТК – 196)		
	«Летняя арт-деревня» (Х-150)		
	«Исследователи моря» (ЕН-187)		
	«Наследники Петра I» (ТК – 135)		
4 сентября – 24 сентября	<b>ОСЕНЬ</b>		
«Моя Федерация» (Х-255), «Фестиваль национальных видов спорта» (ФС -100)			

	<p>«Моя федерация» (х-255), «фестиваль национальных видов спорта» (фс -100)</p> <p>«Экологика» РДШ (ТК-150)</p> <p>«Экологика» РДШ (тк-187)</p> <p>VIII всероссийский сбор юных моряков «Юнга» (фс-135)</p>		
28 сентября – 18 октября	<p>«Моя страна – мое будущее!» РДШ (СГ-355)</p> <p>«Юнармейские маршруты» (ТК – 165), «Школа безопасности (ФС – 160), «Дороги Без опасности» (СГ -80)</p>		
21 октября – 10 ноября	<p>Школа инженерных решений (Т-45)</p> <p>«Океанская лига КВН « (Х – 310)</p> <p>«Здесь начинается Россия « (ТК – 103)</p> <p>«Будь ярче!» (ФС -200), «Юный казначей» (СГ – 32),</p> <p>Междисциплинарная проектная школа (СГ – 50)</p>	18 октября – 13 ноября ОТПУСК (27 дней)	
13 ноября – 3 декабря	<p>«Инновациям – старт!» (Т-200, ЕН – 155)</p>		
21 день	<p>«Проспорт» (ФС – 110), «Большая перемена» (Т – 50) «Профильные техноотряды» (Т-200)</p>		
7 декабря – 27 декабря	<p>«Зимняя математическая школа» (Т-100), «Открытый урок» (СГ - 155) «Дальневосточная киберсмена» (Т – 100)</p>		
21 день	<p>Форум сетевого искусства (Т-140), Проспорт (ФС – 170),</p>		

	«Большая перемена» (Т – 50)		
--	-----------------------------	--	--

#### 4.5 Диагностические материалы

##### Анкета № 1

Дорогой друг!

Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы. Твои искренние ответы помогут педагогу проанализировать эффективность реализации программы «Азбука здоровья», выявить существующие проблемы и работать над совершенствованием программы.

1. Есть ли у тебя теоретические знания, практический опыт ЗОЖ?

(если есть, то какой? закончи предложение)

Занимаюсь..... (вид спорта, секция, кружок)

Применяю приёмы массажа, самомассажа при занятиях физ. культурой.

Читая, обращаю внимание на статьи о здоровье

Выполняю общеукрепляющие физические упражнения

В свободное время мне нравится.....(моё хобби)

2. Почему ты выбрал (а) данное направление?

Планирую поступить в медицинский ВУЗ

Мне интересно, как укрепить свой организм

Узнать новое

Традиция в кругу семьи – делать массаж

Научиться правильно, эффективно делать массаж

Хочу удивить близких

Записался за компанию с другом

Нравится быть полезным, проявлять заботу о близких людях

Другое.....?

3. О возможности заниматься данным направлением деятельности в центре ВДЦ

«Океан» я узнал (подчеркни)

а) на сайте ВДЦ «Океан»

б) из сообщения от прошедшего данный курс ранее

в) на презентации ШТП

4. Каковы твои ожидания от занятий по программе «Азбука здоровья»?

Спасибо!

#### Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения

Цель методики САН: Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Описание методики САН. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция методики САН. Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Обработка данных методики САН. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие — сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность — сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение — сумма баллов по шкалам: 5, 6, И, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0—5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

#### Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

### Методика А.Н. Лутошкина «Эмоциональная цветопись»

**Цель:** исследование эмоционального самочувствия обучающихся.

**Цвет** – наиболее доступная и положительная форма выражения настроения.

**Задание:** Какое у меня настроение?

Записывают оттенки настроения, которые затем обозначают цветом: радостное – красное, спокойное – зеленое, скучное – серое, плохое – черное, тревожное – коричневое, безразличное – белое.

**Выделяем зоны:** игра, занятие, группа.

**Оцениваем каждую зону цветом.** Для оценки эмоционального самочувствия достаточно записать цвета.

**Особенности выполнения методики.** У обучающихся возникают трудности в осмыслении эмоционального состояния через цвет, испытывают тревожное состояние, смена настроения происходит из-за ухудшения эмоционального фона при утомлении или неуспешности в выполнении задания.

### Итоговая - Анкета №2

Дорогой друг! Мне очень важно знать твоё мнение о реализации программы «Азбука здоровья». Твои искренние ответы помогут мне в её усовершенствовании и более продуктивной организации учебного процесса.

Выбери свой ответ и подчеркни его.

1. Оправдались ли твои ожидания при обучении?  
а) да, полностью    б) да, частично    в) не оправдались
2. Удовлетворен ли ты программой курса?  
а) да, полностью    б) да, частично    в) не удовлетворен (а)
3. Считаешь ли ты полезным для себя лично опыт, приобретённый в мастерской «Массажный кабинет»?    а) да    б) нет
4. Твои пожелания и предложения по организации обучающего курса

Спасибо!

### Итоговая диагностика



Дорогой друг! Закончи предложения:

- I. В «Океане» я ходил в мастерскую (студию, салон) .....
- II. В мастерской я чувствовал себя.....

- III. Здесь мне удалось (или не удалось).....

4. В мастерской мне понравилось

.....  
.....  
.....

5. В мастерской мне не понравилось .....

.....  
.....

6. ШТП в «Океане» для меня .....

.....  
.....

***Поставь точку  
в трёх секторах мишени  
в соответствии со своей***

**Примеры тестовых заданий.**

***1. Метод незаконченных предложений***

*Продолжите предложение*

1. Перечислите виды массажа принятые (ВОЗ) (Лечебный, спортивный, косметический, гигиенический).
2. Назовите механизм воздействия массажа на организм человека.
3. Все приемы выполняются по ходу тока (лимфы, от периферии к центру).
4. Приёмы массажа выполняются вдоль (мышечных волокон).
5. При выполнении сеанса массажа не массируются (лимфоузлы).

**(ДА. НЕТ).**

*Выбирая вариант ответа, вам предстоит обосновать его.*

1. Будете ли вы проводить массаж при головной боли, повышенном АД

**2. Тест** (Основы медицинских знаний и здорового образа жизни)

1. Здоровье – это
  - А. отсутствие болезни
  - Б. нормальное функционирование организма человека в системе «человек - окружающая среда»
  - В. способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде
  - Г. состояние духовного, физического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
2. Физическое здоровье укрепляется с помощью
  - А. физкультуры
  - Б. рационального питания и сна
  - В. закаливания
  - Г. умения сочетать нагрузку и отдых
  - Д. исключение вредных привычек
  - Е. умение предвидеть опасности, возникающие в процессе жизнедеятельности.Что лишнее?
3. Ряд факторов оказывают существенное влияние на здоровье человека
  - А. наследственность
  - Б. влияние окружающей среды
  - В. влияние образа жизни
  - Г. влияние медобслуживания
  - Д. влияние вредных привычек.Что лишнее?
4. Степень влияния наследственности на здоровье человека, по мнению специалистов, может составлять
  - А. 10%

Б. 20%

В. 30%

Г. 50%

5. Гигиена – это

А. наука о чистоте тела и жилища

Б. наука о здоровье и гигиенических требованиях, предъявляемых к здоровью человека

В. наука, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека и населения в целом, разрабатывающая гигиенические нормы и правила сохранения здоровья, трудоспособности и продления активного долголетия.

6. Личная гигиена включает в себя правила, направленные на

А. точное выполнение законов природы, влияющих на здоровье человека и его безопасную жизнедеятельность в условиях среды активного обитания

Б. сохранение здоровья отдельного человека и его работоспособности, активного долголетия, профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний

7. Удаление, болезнетворных микробов и токсинов с кожного покрова людей – это

А. санитарная обработка

Б. профилактика инфекционного заболевания

В. дезинфекция

Г. дезактивация.

8. Исследования специалистов показали, что здоровье человека примерно на 50 % зависит от

А. образа жизни

Б. наследственности

В. медицины

Г. экологических факторов.

9. Какие инфекции передаются воздушно-капельным путем?

А. дыхательных путей

Б. кишечные инфекции

В. кровяные инфекции

### 3. Тест

1. Различают следующие приемы классического массажа

а) поглаживание

б) растирание

в) разминание

г) вибрация

д) все ответы правильные

2. Выделяют все перечисленные разновидности приемов поглаживания, кроме

а) спиралевидное

б) гребнеобразное

в) концентрическое

г) пиление

3. Выделяют все перечисленные разновидности приемов растирания, кроме

а) щипцеобразное

б) штрихование

в) строгание

г) встряхивание

4. Влияние массажа на лимфатическую систему проявляется всем, кроме:

а) ускорения движения лимфы

б) противовоспалительного действия

в) улучшения лимфооттока

д) увеличения лимфатических узлов

5. Выделяют все перечисленные разновидности ударных приемов, кроме:

а) растяжение

б) рубление

в) сотрясение

г) поколачивание

6. Выделяют все перечисленные факторы воздействия массажа на организм, кроме

а) гуморальный

б) нервно-рефлекторный

в) вегетативный

г) механический

7. Определите приём разминания. Кисть с отведенным большим пальцем накладывают поперек мышцы, а другой отягощают ее сверху, вращательным движением смещают мышцу в сторону четырех пальцев до отказа. При разминании верхняя (отягощающая) рука помогает сдавливать массируемую мышцу.

а) щипцеобразное

б) двойной гриф

в) двойное кольцевое

г) ординарное

8. Определите приём разминания. Массажист стоит перпендикулярно к массируемому, руки устанавливает поперек массируемого участка на ширине кисти одну от другой так, чтобы четыре пальца обеих рук были с одной внутренней) стороны, а большие пальцы - с другой. Плотно обхватив

мышцу двумя руками, массажист приподнимает мышцу и смещает ее одной рукой от себя в сторону мизинца, а другой - в сторону большого пальца.

После этого, не выпуская мышцу из рук, выполняет такое же движение, но в обратном направлении, как бы передавая мышцу из одной руки в другую.

Так происходит зигзагообразное смещение мышечной массы.

а) щипцеобразное

б) двойной гриф

в) двойное кольцевое

г) ординарное

9. Распределите приёмы массажа по их влиянию на ЦНС: потряхивание, разминание, поглаживание, ударные приемы, встряхивание.

успокаивающие	тонизирующие

10. Сопоставьте (с помощью стрелок) виды спортивного массажа с их назначением.

подготовка спортсмена к наивысшим спортивным достижениям

Восстановительный

Подготовка спортсмена к старту, тренировке

Тренировочный

Реабилитация после физической нагрузки

Предварительный

11. Распределите приёмы разминания по механическому воздействию на две группы:

1. ординарное;

2. щипцеобразное;

3. двойной гриф;

4. подушечкой большого пальца или всеми пальцами;

5. фалангами пальцев, сжатыми в кулак;

- 6. основанием ладони одной или двух рук;
- 7. двойное кольцевое;
- 8. двойное ординарное.

приемы, при выполнении которых мышечная ткань приподнимается от костного ложа и разминается кистью:	приемы, при которых мышечная ткань придавливается к костному ложу и разминается, смещаясь в сторону:

12. Определите особенности выполнения приемов (растирание, разминание, вибрация, поглаживание):

- а) скольжение по коже без ее смещения
- б) надавливание на кожу с ее смещением
- в) захватывание, сдавливание и смещение тканей
- г) воздействие на отдаленные органы

13. Влияние массажа на мышцы проявляется всем, кроме:

- а) возрастания электрической активности мышц
- б) улучшения упругоэластических свойств мышц
- в) активизации окислительно-восстановительных процессов в мышцах
- г) понижения газообмена
- д) нормализации мышечного тонуса

14. Признаком правильного выполнения массажа является:

- а) побледнение кожных покровов
- б) усиление болей
- в) гиперемия кожи
- г) появления головокружения

15. Отсасывающий массаж эффективен при сочетании приемов:

- а) легкого поглаживания и растирания
- б) поглаживания и прерывистой вибрации
- в) разминания и непрерывистой вибрации
- г) выжимания и разминания

16. Прием растирания выполняется:

- а) во всех направлениях
- б) продолжительно на одном месте
- в) сверху вниз
- г) снизу вверх

17. Одно из основных правил массажа. Приемы разминания производятся в направлении:

- а) продольно
- б) поперечно
- в) кругообразно
- г) по току лимфы

18. Основной прием при массаже голеностопного сустава:

- а) поглаживание
- б) растирание
- в) разминание
- г) вибрация

19. Ученый основатель Российского спортивного массажа:

- а) И.М. Серкизов-Серазини,
- б) В.М. Бехтерев
- в) И.В. Заблудовский

- г) А. А. Бирюков
20. Влияние массажа на кожу проявляется всем, кроме:
- а) удаления с кожи отживших клеток эпидермиса
  - б) улучшения кожного дыхания
  - в) усиления выделения продуктов распада
  - г) повышения тонуса кожи
  - д) спазма кожных сосудов
21. Различают следующие ... массажа шведская, финская, восточная, русская
- а) методы
  - б) системы
  - в) формы
  - г) технологии
22. Основной приём массажа, используемый при самомассаже суставно-связочного аппарата:
- а) выжимание
  - б) растирание
  - в) разминание
  - г) вибрация
23. Основной приём спортивного массажа, на который отводится до 60% общего времени сеанса:
- а) разминание
  - б) выжимание
  - в) поглаживание
  - г) растирание
24. Основная направленность этого приёма - быстрый отток крови и лимфы из сосудов в зоне воздействия:
- а) разминание
  - б) выжимание
  - в) поглаживание
  - г) растирание
25. К какому приёму можно отнести следующие разновидности: прямолинейное, концентрическое, зигзагообразное, комбинированное
- а) разминание
  - б) выжимание
  - в) поглаживание
  - г) растирание
26. К какому приёму можно отнести следующие разновидности: подушечками пальцев, пиление, гребнеобразное, щипцы
- а) разминание    б) выжимание    в) поглаживание    г) растирание).

#### 4.6 Проектная деятельность

**Проектная деятельность** обеспечивает обучающимся наиболее высокий уровень самостоятельности, они выступают в роли разработчиков и исполнителей проекта. Эта форма работы позволяет удовлетворить одну из главных потребностей этого возраста – почувствовать себя взрослым, проявить себя в социально значимой деятельности. В результате у детей формируются универсальные полезные навыки (умение ставить задачи и выполнять намеченное, рационально распределять свою работу, умение сотрудничать и т.д.), а также решаются специальные воспитательные задачи.

#### **Проектная лаборатория «Массаж – как игра!»**

Массаж – одно из самых естественных оздоровительных средств. Снимает напряжение в мышцах, нормализует деятельность центральной нервной системы, оставляя ощущения комфорта, приносит удовольствие и успокоение. Обучение делает этот метод

наиболее эффективным. Освоив технику массажа, сможете помогать не только себе, повысить работоспособность, улучшить настроение, но и научить этому других. А если массаж превратить в веселую игру, получите двойную радость!

Способным и стремящимся заниматься исследовательской деятельностью, предстоит определиться с выбором темы проекта и формой его представления.

Возможно, вам будет интересно разработать игровую, развивающую программу для своих сверстников или детей дошкольного возраста.

Социальный проект, возможно, реализовать на площадках центра и за его пределами.

*Проект - игровая, развивающая программа для детей дошкольного возраста.*

«Массаж - как игра!» позволяет путём организации досуга детей и подростков сформировать гражданскую позицию участников программы социально педагогической направленности.

*Разработчики проекта - участники тематической программы «Грани мастерства», VI смена 2018 года.*

*Руководитель проекта - Копытова Ю.Ю. педагог дополнительного образования.*

*Место реализации проекта детский сад, г. Владивосток, б. Емар.*

#### **Алгоритм написания проекта:**

- выбор темы — определяется учащимся;
- цель — должна определять тему проекта;
- задачи — должны раскрыть цель и выявить, что необходимо сделать для раскрытия темы;

- поиск информации — библиотека, интернет;
- использование приёмов исследовательской деятельности – анализ, конкретизация, обобщение, сравнение литературных источников по теме проекта;

- использование методов исследовательской деятельности — консультации со специалистами;

- изучение различных источников; работа с фотоматериалами и репродукциями, с документами; подбор текстов, интервьюирование, составление каталогов, выполнение рисунков, схем, карт; работа в Интернете;

- выбор формы проекта – реферат, доклад, сообщение, передвижные стендовые доклады (традиционная); буклеты, фотоотчёты, рекламные акции, презентации, «дневники дел», рекомендации, мастер-классы, материалы, оформленные посредством информационно-коммуникативных технологий.

Игровая программа – развивающее занятие, определение хода мероприятия (сценарий)

Подготовка к защите, распределение обязанностей.

#### **Сценарий**

РИТМИЧЕСКАЯ ПОДВИЖНАЯ ИГРА: КОЛОБОК

(Оснащение: мячи массажные, фонограмма)

РИТМИЧЕСКАЯ ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «У ЖИРАФОВ»

«У жирафов» (игра для детей 4–7 лет)

*Дети стоят в кругу или в рассыпную. Ведущий показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.*

У жирафов пятна, пятна,

Пятна, пятнышки везде, (Похлопывают себя по туловищу – ставят пятнышки.)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носах, на животах, на коленях и носках.

(Дотрагиваются указательными пальцами до соответствующих частей тела.)

У слонов есть складки, складки,

Складки, складочки везде: (Пощипывают себя – собирают складки.)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
 Есть на носках, на животах, на коленях и носках.  
 (Дотрагиваются указательными пальцами до соответствующих частей тела.)  
 У котят шерстка, шерстка, шерсточка везде:  
 На лбу, ушах, на шее, на локтях (Поглаживают себя – разглаживают шерстку.)  
 Есть на носках, на животах, на коленях и носках.  
 (Дотрагиваются указательными пальцами до соответствующих частей тела.)  
 А у зебры есть полоски,  
 Есть полосочки везде: (Проводят ребром руки по корпусу – рисуют полоски.)  
 На лбу, ушах, на шее, на локтях  
 Есть на носках, на животах, коленях и носках.  
 (Дотрагиваются указательными пальцами до соответствующих частей тела.)

**Громко-тихо.** Сравните звуки по громкости. Можно это делать даже без мелодии, превратив занятие в пальчиковую игру.

Тихо-тихо говорим и стучим пальцами по поверхности: «Ударяй тихонечко тук-тук-тук, и тогда услышишь тихий звук». Потом громче: «Ударяй сильнее тук-тук-тук, и тогда услышишь громкий звук».

Таким же образом можно рассказать стихотворение про дождь:

Тихий, тихий, тихий дождик.

Дождик, дождик, кап-кап-кап.

Затем громче:

Сильный, сильный, сильный дождик.

Дождик, дождик, кап-кап-кап.

И хлопаем в ладоши:

Гром, гром, гром, гром,

В небе молния кругом (машем руками над головой).

### **Ритмическая подвижная игра Колобок.**

Жили-были дед и баба на поляне у реки,

И любили очень, очень на сметане колобки.

Хоть у бабы мало силы, баба тесто замесила

Ну а маленькая внучка колобок катала в ручках

Вышел ровный, вышел гладкий,

Не соленый и не сладкий

Очень круглый, очень вкусный

Даже есть его мне грустно.

Мышка по полю бежала, колобочек увидала.

Ах, как пахнет колобочек! Дайте мышке хоть кусочек.

С колобком забот не мало, скачет глупый, где попало

Может в лес он укатиться, может съесть его лисица

Лучше взять наш колобочек и запрятать под замочек

И тогда из-под замочка не достать им колобочка.

Жили-были дед и баба, на поляне у реки!

**Жили-были дед и баба на поляне у реки** – основная стойка ноги вместе, мяч за спиной. Наклоны головы вправо и влево.

**И любили очень, очень на сметане колобки** – мяч передается за спиной в правую руку, за тем в левую. (Руки выводятся в сторону (показываем зрителю))

**Хоть у бабы мало силы, баба тесто замесила** – мяч подбрасываем наверх и ловим

**Ну а маленькая внучка колобок катала в ручках** – руки вытянуть перед собой, не сгибая локти, катаем колобок.

**Вышел ровный, вышел гладкий,**

**Не соленый и не сладкий** – мяч в двух руках прижимаем к себе, с небольшим приседанием и затем выпрямляем руки в правую сторону, прижимаем и в левую

**Очень круглый, очень вкусный**

**Даже есть его мне грустно.** – мяч передаем из правой руки в левую через ноги с согнутым коленом. На слово «грустно» кладем мяч на пол перед собой.

**Мышка по полю бежала,** - оббегаем мяч вокруг

**Колобочек увидала** – ноги на ширине плеч низкий наклон руки назад и садимся на пол, спина ровная, наги вместе, прямо, носочек натянут.

**Ах, как пахнет колобочек! Дайте мышке хоть кусочек** – мяч в правой руке с наклонами головы, поднимаем (как бы хвастаемся) вверх до полного выпрямления логтя. Затем (**Дайте мышке хоть кусочек**) – тоже самое левой рукой.

**С колобком забот не мало, скачет глупый, где попало** - передаем мяч через ноги с одной руки в другую, не сгибая колено, нога поднимается до предела

**Может в лес он укатиться, может съесть его лисица** - колобок катаем по себе - сверху вниз, до носков, не сгибая колено, 2 раза

**Лучше взять наш колобочек и запрятать под замочек** – резко встать и зажать мяч между ног на щиколотке

**И тогда из-под замочка не достать им колобочка** - прыжки на месте, на слова (**колобочка**) взять мяч в руки и спрятать за спину.

**Жили-были дед и баба на поляне у реки** – то же самое что и вначале, основная стойка ноги вместе, мяч за спиной. Наклоны головы вправо и влево. На слова (у реки) выполняется поклон

#### 4.7 Модуль «Аромалогия»

Ноты эфирных масел.

Правильное смешивание эфирных масел

Методические рекомендации:

Чтобы ароматическая смесь еще и гармонично и приятно пахла, готовьте ее как парфюмер;

Следите за тем, чтобы смеси по возможности всегда состояли из одной верхней, одной средней и одной нижней ноты.

Ноты эфирных масел		
Верхняя нота – стимулирование	Средняя нота – уравновешивание	Нижняя нота – очищение, укрепление
Цветочные или цитрусовые масла поддерживают функции чувств: функции головы	Масла листьев, стеблей и соцветий поддерживают кровообращение (сердце), дыхание (легкие), ассимиляцию (печень), защитную функцию (селезенка)	Древесина, смолы, яды, семена и корни поддерживают: водный обмен, детоксикацию (нижняя часть живота), пищеварение (кишечник), рост (половые железы), регенерацию (половые железы), сохранение (нижняя часть живота)
<ul style="list-style-type: none"> <li>Эвкалипт</li> <li>Мелисса-лимон</li> <li>Розмарин</li> <li>Тимьян</li> <li>Лимон</li> <li>Апельсин</li> <li>Мята перечная</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Герань</li> <li>Шафран мускатный</li> <li>Иланг-иланг</li> <li>Жасмин</li> <li>Лаванда</li> <li>Нероли</li> <li>Роза</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Базилек</li> <li>Фенхель</li> <li>Пачули</li> <li>Можжевельник</li> <li>Чайное дерево / Манука / Канука</li> <li>Тян</li> <li>Пихта</li> <li>Гвоздика</li> <li>Розовое дерево</li> <li>Ладан</li> </ul>

Таблица №

#### СОВМЕСТИМОСТЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Для создания составов с усиленными свойствами рекомендуется смешивать и применять различные виды эфирных масел.

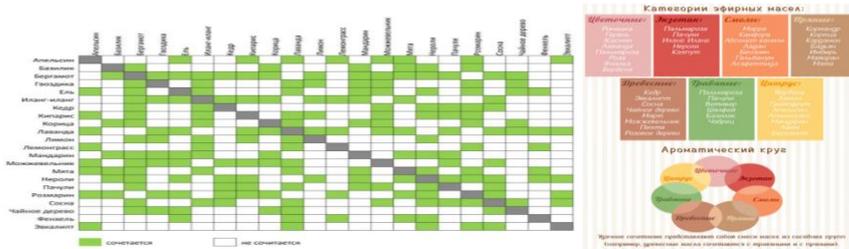


Таблица №

## ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Свойства и область применения эфирных масел в ароматерапии.

	Топленое			Масла				Эфирные			Сладкие		Сильные				Свойства
	Масло	Лаванда	Роза	Топленое	Лаванда	Роза	Сильные	Сладкие	Сильные	Сладкие	Сильные	Сладкие	Сильные	Сладкие	Сильные		
Лаванда	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Апельсиновые сливки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Бергамот	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Грейфрутовый	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Лимонный	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Мята	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Мята перечная	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Розовый	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Розовый шиповник	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Розмарин	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тимьян	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Эвкалипт	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Эфирные масла	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Сладкие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Сильные	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Свойства	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Таблица №

## Беседа

Для создания гармоничного аромата необходимо знать, как сочетаются эфирные масла, какие масла можно смешивать, а какие нет, какими свойствами будет обладать полученный состав.

наверняка все замечали, что смесь масел пахнет иначе после нескольких часов, чем сразу после приготовления? А все потому, что разные эфирные масла имеют разное время испарения. И поскольку масла в смеси поочередно испаряются, то и ароматическая композиция будет меняться.

Масла, которым требуется наибольшее время на испарение, называются «базовыми нотами». Базовые ноты порой источают свой аромат довольно долго время, вплоть до нескольких дней.

верхние ноты – ароматы легкие и чувственные, они обладают возбуждающими, тонизирующими свойствами, “вызывают эмоции”. Средние ноты чаще действуют расслабляюще, успокаивающе.

В идеальной композиции используются масла всех трех нот, причем пропорции их варьируются в зависимости от желаемого эффекта. Так, например, для получения бодрящей тонизирующей композиции доля верхних нот может составлять до 80 %, а базовых всего 10%. А вот для создания чувственной смеси базовые ноты будут составлять половину композиции.

А если масел в ароматической композиции больше двух и трех, то необходимо подобрать состав таким образом, чтобы ароматы используемых масел гармонировали друг с другом.

Масла, относящиеся к одной группе обычно хорошо совместимы, кроме того, совместимы масла, стоящие в соседних группах. Однако очень часто в композиции можно встретить сочетание масел, находящихся не в соседних группах, например, древесно-цитрусовые аромасмеси. Одно из объяснений этого явления в том, что многие масла нельзя однозначно отнести к какой-то одной группе, и вполне возможно, что конкретное масло в сочетании с другими подобранными компонентами проявляет свойства “второй” группы. Так, например, грейпфрутовое масло сочетается с маслом кипариса, поскольку кипарис можно отнести не только к древесным, но и к травяным ароматам. И знаменитый ветивер можно относить к травяным, древесным и экзотическим одновременно.

При составлении ароматической композиции вам пригодится таблица сочетания эфирных масел

**Какие эфирные масла сочетаются между собой:**

**Категории эфирных масел:**

<b>Цветочные:</b> Розашипа Герань Жасмин Лаванда Пальмароза Роза Физалис Вербена	<b>Экзотик:</b> Пальмароза Пачули Иланг Иланг Нероли Каяпут	<b>Смолы:</b> Морра Камфора Абсолют ванили Ладан Бензоин Гингкобуми Асафетиды	<b>Пряные:</b> Кардамон Корица Кориандр Бадьян Имбирь Мускат Мята
<b>Древесные:</b> Кедр Эквалипт Сосна Чайное дерево Мирт Можжевельник Пихта Розовое дерево	<b>Травяные:</b> Пальмароза Пачули Ветивер Шалфей Бадьян Чабрец	<b>Цитрусы:</b> Зеленый лимон Грейпфрут Апельсин Лимонник Мандарин Лавандин Ваниль	

**Ароматический круг**

Удачное сочетание представляют собой смеси масел из соседних групп (например, древесные масла сочетаются с травяными и с пряными).

## БАЛЛАДА О ЗАПАХАХ

На кухне я готовлю завтрак,  
Как пахнут кофе и халва!  
А может быть, имеют запах  
И наши чувства, и слова?

Любовь, к примеру, пахнет розой,  
А детский лепет – молоком,  
А слово доброе – мимозой,  
Ромашкой или васильком...

Словесный мат, простите, смрадом,  
И, как невидимый палач,

В свободе слышу запах моря,  
Так пахнут ветер и цветы,  
А если кто друг с другом в ссоре,  
Там запах серной кислоты...

Духами пахнет благородство,  
Доброжелательность и мир,  
А свалкой мусорной уродство,  
Обжорство, пьянство и трактир...

Унынье – как тяжёлый камень,  
Всегда у мира на виду,

Он побивает, будто градом,  
Росточки счастья и удач.

А нежность пахнет лепестками  
Цветущей яблони в саду!

Какая красочная дыня!  
Разрезала, а там - труха...  
Наверно, пахнет так гордыня,  
Родоначальница греха.

Пусть будет счастья добрый запах  
И аромат красивых слов!  
На кухне я готовлю завтрак –  
Печенье, кофе и любовь!

Улыбка пахнет шоколадкой,  
И комплимент – конфетой сладкой,  
Покой – домашним пирогом,  
А гнев – горячим утюгом!

Отец Тихон (Оптина пустынь)

### **Профилактика простуды у детей**

Зима не хочет отступать, впереди весенняя слякоть - поэтому становится актуальным вопрос, как защитить ребенка от всякого рода инфекций, передающихся воздушно-капельным путём.

Одной из эффективных мер профилактики является ароматизация воздуха для его дезинфекции с помощью эфирных масел эвкалипта, лимона, чайного дерева, лаванды, розмарина, можжевельника, шалфея.

Проведенные исследования подтвердили, что ароматизация воздуха снижает микробную загрязненность воздуха в 3-4 раза, а заболеваемость ОРЗ снижается в 1,5-2,2 раза.

Для создания необходимой концентрации эфирных масел применяют аромалампы, аромамедальоны, аромадиффузоры.

Для аромалампы и диффузора нужно 5-7 капель на помещение 15 м.

Очень эффективные композиции эфирных масел для аромамедальонов и аромаламп:

1. Эвкалипт +: Лимон / Апельсин / Лаванда;
2. Лаванда +: Лимон/Апельсин/ Можжевельник /Розмарин;
3. Чайное дерево +: Лимон (1:2) /Можжевельник(2:1)
4. Шалфей +Лимон/ Шалфей+Апельсин;
5. Розмарин +: Апельсин/ Лимон/ Можжевельник/Лаванда+Эвкалипт (2:1:1)/ Шалфей+ Лимон (2:1:2);

### **Буклет**

## Эфирные масла, облегчающие симптомы простуды и вируса у ребёнка



### Насморк

эвкалипт  
лаванда  
сосна  
имбирь

### Головная боль

базилик  
ромашка  
эвкалипт  
лаванда  
мелисса  
перечная мята  
лемонграсс  
розмарин



### Кашель

базилик  
эвкалипт  
розмарин  
корица  
иссоп  
лимон  
сосна  
имбирь  
чайное дерево

### Боль в горле, сиплость (симптомы вируса и бактериальной инфекции)

базилик  
ромашка  
эвкалипт  
лаванда  
мелисса  
перечная мята  
лемонграсс  
розмарин



## Эфирные масла, рекомендованные детям до года:

### 0-6 месяцев

ромашка  
лаванда  
герань



### 6-12 месяцев

ромашка  
лаванда  
герань  
грейпфрут  
чайное дерево



*Здоровые дети* | HEALTHY-KIDS.RU