

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет Медичний № 2

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

Едуард БУРЯЧКІВСЬКИЙ

04 вересня 2023 р.

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Факультет Стоматологічний, курс V

Навчальна дисципліна: **«КОСМЕТИЧНИЙ І ANTI-AGE МАСАЖ»**

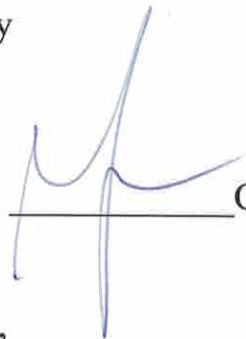
Затверджено:

Засіданням кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

Одеського національного медичного університету

Протокол № 1 від 04.09.2023 р.

Завідувач кафедри д.м.н., професор



Ольга Юшковська

Розробники:

завідувач кафедри, д.м.н., проф. Юшковська О.Г.,
професор, д.мед.н., професор Плакіда О.Л.,
доцент, к.мед.н., Філоненко О.В.

Практичне заняття № 1

Тема: Косметичний масаж. Вимоги до проведення косметичного масажу. Показання та протипоказання до процедури косметичного масажу. Етапи проведення масажу особи. Масаж ліній обличчя. Самомасаж обличчя.

Мета: створити в студентів навички косметичного масажу, які вимоги висуваються до його проведення, чи існують протипоказання до проведення косметичного масажу. Навчитися самомасажу обличчя.

Основні поняття: анатомія м'язів обличчя, м'язи та жувальні м'язи, етапи проведення масажу, масажні лінії обличчя.

Обладнання: Екран, мультимедійний проектор, кушетка

План:

- 1. Організаційні заходи** (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).
- 2. Контроль опорного рівня знань** (письмова робота, письмове тестування, фронтальне опитування з основної термінології тощо) (у разі необхідності).
- 3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою семінару:**
 1. Які групи м'язів голови ви знаєте?
 2. Які бувають види косметичного масажу?
 3. Які етапи масажу?
 4. Масажні лінії це:
- 4. Обговорення теоретичних питань:**
 1. М'язи та жувальні м'язи голови
 2. Косметичний масаж та його види
 3. Вимоги до проведення косметичного масажу
 4. Показання та протипоказання до процедури косметичного масажу.
 5. Етапи проведення масажу особи.
 6. Масажні лінії обличчя.
 7. Самомасаж обличчя.
- 5. Теми доповідей / рефератів:**
 1. М'язи голови та шиї
 2. Лінії Лангера та їх використання у косметології

Підведення підсумків:

1. Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.
2. Тема наступного заняття: Класична методика косметичного масажу обличчя. Основні прийоми масажу обличчя. Японський анти-ейдж масаж. Масаж з техніки Жаке
3. Контрольні питання до наступної теми:
 1. Основні прийоми класичного масажу обличчя
 2. Який вид масажу впливає на лімфатичну систему
 3. Який вид масажу впливає на кровоносну систему

7. Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. Лікувально реабілітаційний масаж: навчальний посібник. Медицина. -2020. 568 с.
2. Вакуленко Л.О. Реабілітаційний масаж: підручник. Укрмедкнига. 2018. 524 с.
3. Корольчук А.П. Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту.– Вінниця: 2018. – 124 с
1. Підкопай Д. О. Спортивний масаж : навч. посібник. - Харків : Колегіум, 2015. - 175 с.

Додаткова:

1. Лисак Н. М. Масаж у традиційній, народній і східній медицині. - Чернівці : Рута, 2007. - 326 с.
2. Степашко М., Сухостат Л. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. Медицина, 2010. 352 с

Практичне заняття № 2

Тема: Класична методика косметичного масажу обличчя. Основні прийоми масажу обличчя. Японський анти-ейдж масаж. Масаж з техніки Жаке

Мета: створити в студентів навички косметичного масажу, основних прийомів масажу обличчя, прийоми японського масажу та масажу за технікою Жаке

Основні поняття: лімфатична система, основні прийоми масажу, точковий масаж, щипцевий масаж

Обладнання: Екран, мультимедійний проектор, кушетка

План:

1. **Організаційні заходи** (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).
2. **Контроль опорного рівня знань** (письмова робота, письмове тестування, фронтальне опитування з основної термінології тощо) (у разі необхідності).
3. **Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою семінару:**
 1. Основні прийоми класичного масажу обличчя
 2. Який вид масажу впливає на лімфатичну систему
 3. Який вид масажу впливає на кровоносну систему
4. **Обговорення теоретичних питань:**
 1. Класична методика косметичного масажу обличчя.
 2. Основні прийоми масажу обличчя.
 3. Японський анти-ейдж масаж.
 4. Масаж з техніки Жаке
5. **Теми доповідей / рефератів:**
 1. Масаж Асахі
 2. Щипковий масаж
6. **Підведення підсумків:**
 1. Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.
 2. Тема наступного заняття: Лімфодренажний масаж обличчя. Показання та протипоказання до лімфодренажного масажу. Основні техніки лімфодренажного масажу. Поєднання з іншими процедурами. Вимоги до сеансу, курс масажу. Етапи проведення процедури лімфатичного дренажу
 3. Контрольні питання до наступної теми:
 1. Лімфатичні вузли голови та шиї
 2. Хто такий Паскаль Кош
 3. Показання до проведення лімфодренажного масажу
7. **Список рекомендованої літератури**

Основна:

 1. Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. Лікувально реабілітаційний масаж: навчальний посібник. Медицина. -2020. 568 с.
 2. Вакуленко Л.О. Реабілітаційний масаж: підручник. Укрмедкнига. 2018. 524 с.
 3. Корольчук А.П. Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту.– Вінниця: 2018. – 124 с

1. Підкопай Д. О. Спортивний масаж : навч. посібник. - Харків : Колегіум, 2015. - 175 с.

Додаткова:

 1. Лисак Н. М. Масаж у традиційній, народній і східній медицині. - Чернівці : Рута, 2007. - 326 с.
 2. Степашко М., Сухостат Л. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. Медицина, 2010. 352 с

Практичне заняття № 3

Тема: Лімфодренажний масаж обличчя. Показання та протипоказання до лімфодренажного масажу. Основні техніки лімфодренажного масажу. Поєднання з іншими процедурами. Вимоги до сеансу, курс масажу. Етапи проведення процедури лімфатичного дренажу

Мета: створити в студентів навички проведення лімфодренажного масажу обличчя та поєднання його з іншими косметичними процедурами

Основні поняття: лімфатична система, масажні лінії обличчя, етапи проведення масажу

Обладнання: Екран, мультимедійний проектор, кушетка

План:

1. **Організаційні заходи** (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).
2. **Контроль опорного рівня знань** (письмова робота, письмове тестування, фронтальне опитування з основної термінології тощо) (у разі необхідності).

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою семінару:

1. Лімфатичні вузли голови та шиї
2. Хто такий Паскаль Кош
3. Показання до проведення лімфодренажного масажу

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Лімфодренажний масаж, історія появи
2. Види лімфодренажного масажу
3. Етапи лімфодренажного масажу
4. Показання та протипоказання до лімфодренажного масажу.
5. Основні техніки лімфодренажного масажу.
6. Поєднання з іншими процедурами.
7. Вимоги до сеансу, курс масажу.

5. Теми доповідей / рефератів:

Хто такий Паскаль Кош

6. Підведення підсумків:

1. Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.
2. Тема наступного заняття: Міофасціальний масаж обличчя. Поняття “фасції” у міофасціальному масажі. Їх роль в організмі людини. Причини болю та спазмів у тілі. Ефект від міофасціального масажу. Показання та протипоказання до процедур
3. Контрольні питання до наступної теми:
 1. Що таке фасція?
 2. Фасції голови та шиї
 3. Роль фасції в організмі людини
 4. Етапи підготовки до масажу

7. Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. Лікувально реабілітаційний масаж: навчальний посібник. Медицина. -2020. 568 с.
2. Вакуленко Л.О. Реабілітаційний масаж: підручник. Укр мед книга. 2018. 524 с.
3. Корольчук А.П. Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту.– Вінниця: 2018. – 124 с

1. Підкопай Д. О. Спортивний масаж : навч. посібник. - Харків : Колегіум, 2015. - 175 с. 2

Додаткова:

1. Лисак Н. М. Масаж у традиційній, народній і східній медицині. - Чернівці : Рута, 2007. - 326 с.
2. Степашко М., Сухостат Л. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. Медицина, 2010. 352 с

Практичне заняття № 4

Тема: Міофасціальний масаж обличчя. Поняття “фасції” у міофасціальному масажі. Їх роль в організмі людини. Причини болю та спазмів у тілі. Ефект від міофасціального масажу. Показання та протипоказання до процедури. Підготовка до масажу. Техніка виконання міофасціального масажу для обличчя та шиї.

Мета: створити в студентів навички проведення міофасціального масажу обличчя . Створити знання про міофасціальний реліз та техніки його виконання.

Основні поняття: фасції, МФР, біль та спазми у тілі

Обладнання: Екран, мультимедійний проектор, кушетка

План:

1. **Організаційні заходи** (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).
2. **Контроль опорного рівня знань** (письмова робота, письмове тестування, фронтальне опитування з основної термінології тощо) (у разі необхідності).
3. **Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою семінару:**
 1. Що таке фасція?
 2. Фасції голови та шиї
 3. Роль фасції в організмі людини
 4. Етапи підготовки до масажу
5. **Обговорення теоретичних питань:**
 1. Поняття “фасції” у міофасціальному масажі. Їх роль організмі людини.
 2. Причини болю та спазмів у тілі.
 3. Міофасциальний реліз
 4. Ефект від міофасціального масажу.
 5. Показання та протипоказання до процедури.
 6. Підготовка до масажу.
 7. Техніка виконання міофасціального масажу для обличчя та шиї.
6. **Теми доповідей / рефератів:**
 1. Фасції. Їх роль в організмі
 2. Фасції голови та шиї
 3. Міофасциальний реліз, як спосіб поліпшити самопочуття організму
6. **Підведення підсумків:**
 1. Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань..
 2. Тема наступного заняття: Хіропластичний масаж обличчя. Хіропластичний масаж: історія, цілі, показання та протипоказання до процедури, техніки. Метаболічний масаж. Нейроседативний масаж. Міотензивний масаж. Гемолімфатичний дренаж.
 3. Контрольні питання до наступної теми:
 1. М'язи, нерви та лімфатичні судини обличчя
 2. Етапи підготовки до масажу
 3. Прийоми масажу
7. **Список рекомендованої літератури**
Основна:
 1. Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. Лікувально реабілітаційний масаж: навчальний посібник. Медицина. -2020. 568 с.
 2. Вакуленко Л.О. Реабілітаційний масаж: підручник. Укр мед книга. 2018. 524 с.
 3. Корольчук А.П. Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту.– Вінниця: 2018. – 124 с
Додаткова:
 1. Лисак Н. М. Масаж у традиційній, народній і східній медицині. - Чернівці : Рута, 2007. - 326 с.
 2. Степашко М., Сухостат Л. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. Медицина, 2010. 352 с

Практичне заняття № 5

Тема: Хіропластичний масаж обличчя. Хіропластичний масаж: історія, цілі, показання та протипоказання до процедури, техніки. Метаболічний масаж. Нейроседативний масаж. Міотензивний масаж. Гемолімфатичний дренаж.

Мета: створити в студентів навички проведення хіропластичного масажу обличчя . Створити знання про види хіропластичного масажу. Показання та протипоказання до його проведення

Основні поняття: лімфатична, судина та нервова система, набряки, купероз

Обладнання: Екран, мультимедійний проектор, кушетка

План:

1. **Організаційні заходи** (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).
2. **Контроль опорного рівня знань** (письмова робота, письмове тестування, фронтальне опитування з основної термінології тощо) (у разі необхідності).

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою семінару:

1. М'яз, нерви та лімфатичні судини обличчя
2. Етапи підготовки до масажу
3. Прийоми масажу

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Хіропластичний масаж
2. Показання та протипоказання до процедури,
3. Техніки масажу.
4. Метаболічний масаж.
5. Нейроседативний масаж.
6. Міотенсивний масаж.
7. Гемолімфатичний дренаж.

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Енріке Кастеллса Гарсію та лікарь-натуропат Феррандіс, як ці ім'я пов'язані з хіропластичним масажем

6. Підведення підсумків:

1. Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.
2. Тема наступного заняття: Буккальний масаж. Визначення та опис буккального масажу. Ефекти масажу. Показання та протипоказання. Основні масажні рухи. Техніка безпеки та санітарні норми. Методика буккального масажу рота, губ, щік, підборіддя.
3. Контрольні питання до наступної теми:

1. М'язи голови та шиї
2. Що в перекладі означає «буккальний»
3. Які масажні рухи Ви знаєте

6. Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. Лікувально реабілітаційний масаж: навчальний посібник. Медицина. -2020. 568 с.
2. Вакуленко Л.О. Реабілітаційний масаж: підручник. Укр мед книга. 2018. 524 с.
3. Корольчук А.П. Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту.– Вінниця: 2018. – 124 с

1. Підкопай Д. О. Спортивний масаж : навч. посібник. - Харків : Колегіум, 2015. - 175 с.

Додаткова:

1. Лисак Н. М. Масаж у традиційній, народній і східній медицині. - Чернівці : Рута, 2007. - 326 с.
2. Степашко М., Сухостат Л. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. Медицина, 2010. 352 с

Практичне заняття № 6

Тема: Буккальний масаж. Визначення та опис буккального масажу. Ефекти масажу. Показання та протипоказання. Основні масажні рухи. Техніка безпеки та санітарні норми. Методика буккального масажу рота, губ, щік, підборіддя.

Мета: створити в студентів навички проведення буккального масажу. Створити знання показання та протипоказання до його проведення, ефекти від буккального масажу.

Основні поняття: м'язи голови та шиї, лімфодренаж, БАТ на обличчі

Обладнання: Екран, мультимедійний проектор, кушетка

План:

1. **Організаційні заходи** (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).
2. **Контроль опорного рівня знань** (письмова робота, письмове тестування, фронтальне опитування з основної термінології тощо) (у разі необхідності).
3. **Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою семінару:**
4. М'язи голови та шиї

5. Що в перекладі означає «буккальний»
6. Які масажні рухи Ви знаєте

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Визначення та опис буккального масажу.
2. Ефекти масажу.
3. Показання та протипоказання.
4. Основні масажні рухи.
5. Техніка безпеки та санітарні норми.

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Хто така Жоель Сіюкко

6. Підведення підсумків:

1. Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.
2. Тема наступного заняття: Буккальний масаж. Опрацювання скульптурних ліній підборіддя. Масажування жувальних та м'язів через ротову порожнину по всій довжині від точок кріплення.
3. Контрольні питання до наступної теми:
 1. Мімічні м'язи
 2. Скульптурні лінії підборіддя

7. Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. Лікувально реабілітаційний масаж: навчальний посібник. Медицина. -2020. 568 с.
2. Вакуленко Л.О. Реабілітаційний масаж: підручник. Укрмедкнига. 2018. 524 с.
3. Корольчук А.П. Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту.– Вінниця: 2018. – 124 с
1. Підкопай Д. О. Спортивний масаж : навч. посібник. - Харків : Колегіум, 2015. - 175 с.

Додаткова:

1. Лисак Н. М. Масаж у традиційній, народній і східній медицині. - Чернівці : Рута, 2007. - 326 с.
2. Степашко М., Сухостат Л. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. Медицина, 2010. 352 с

Практичне заняття № 7

Тема: Буккальний масаж. Опрацювання скульптурних ліній підборіддя. Масажування жувальних та м'язів через ротову порожнину по всій довжині від точок кріплення.

Мета: створити в студентів навички масажування жувальних та м'язів через ротову порожнину

Основні поняття: м'язи голови та шиї, анатомія та точні кріплення м'язів

Обладнання: Екран, мультимедійний проектор, кушетка

План:

1. **Організаційні заходи** (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).
2. **Контроль опорного рівня знань** (письмова робота, письмове тестування, фронтальне опитування з основної термінології тощо) (у разі необхідності).
3. **Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою семінару:**
 3. Мімічні м'язи
 4. Скульптурні лінії підборіддя
4. **Обговорення теоретичних питань:**
 1. Масажування жувальних та м'язів через ротову порожнину по всій довжині від точок кріплення.
 2. Опрацювання скульптурних ліній підборіддя.
5. **Теми доповідей / рефератів:**
 1. Мімічні м'язи: анатомія та функції
6. **Підведення підсумків:**

1. Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

2. Тема наступного заняття: Масаж Гуаша Показання для проведення масажу. Властивості та техніка проведення масажу Гуаша для зони обличчя

3. Контрольні питання до наступної теми:

1. Як з китайської перекладається Гуаша
2. Види скребків Гуаша за формою
3. На які системи впливає масаж Гуаша

Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. Лікувально реабілітаційний масаж: навчальний посібник. Медицина. -2020. 568 с.

2. Вакуленко Л.О. Реабілітаційний масаж: підручник. Укрмедкнига. 2018. 524 с.

3. Корольчук А.П. Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту.– Вінниця: 2018. – 124 с

Додаткова:

1. Лисак Н. М. Масаж у традиційній, народній і східній медицині. - Чернівці : Рута, 2007. - 326 с.

2. Степашко М., Сухостат Л. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. Медицина, 2010. 352 с

Практичне заняття № 8

Тема: Масаж Гуаша Показання для проведення масажу. Властивості та техніка проведення масажу Гуаша для зони обличчя.

Мета: створити в студентів навички проведення масажу обличчя за технікою Гуаша.

Основні поняття: нефрит, БАТ, меридіани

Обладнання: Екран, мультимедійний проектор, кушетка, скребок Гуаша

План:

1. **Організаційні заходи** (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).
2. **Контроль опорного рівня знань** (письмова робота, письмове тестування, фронтальне опитування з основної термінології тощо) (у разі необхідності).
3. **Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою семінару:**
 4. Як з китайської перекладається Гуаша
 5. Види скребків Гуаша за формою
 6. На які системи впливає масаж Гуаша
4. **Обговорення теоретичних питань:**
 1. Масаж Гуаша, історія виникнення
 2. Форми скребків гуаша
 3. Типи матеріалу скребка Гуаша
 4. Види масажу Гуаша
 5. Методи впливу при масажі Гуаша
 6. Показання та протипоказання для проведення масажу.
 7. Переваги масажу Гуаша
 8. Ефекти від масажу Гуаша
 9. Властивості та техніка проведення масажу Гуаша для зони обличчя.
5. **Теми доповідей / рефератів:**
 1. Історія виникнення масажу Гуаша
6. **Підведення підсумків:**
 1. Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.
 2. Тема наступного заняття: Масажні прийоми та техніка проведення масажу Гуаша зони спини. Методика масаж обличчя у техніці Гуаша. Методика масаж спини у техніці Гуаша
3. Контрольні питання до наступної теми:
 1. Що таке меридіани згідно китайської медицини

2. Які напрямки рухи на тілі при масажі Гуаша

Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. Лікувально реабілітаційний масаж: навчальний посібник. Медицина. -2020. 568 с.
2. Вакуленко Л.О. Реабілітаційний масаж: підручник. Укрмедкнига. 2018. 524 с.
3. Корольчук А.П. Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту.– Вінниця: 2018. – 124 с

Додаткова:

1. Лисак Н. М. Масаж у традиційній, народній і східній медицині. - Чернівці : Рута, 2007. - 326 с.
2. Степашко М., Сухостат Л. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. Медицина, 2010. 352 с

Практичне заняття № 9

Тема: Масажні прийоми та техніка проведення масажу Гуаша зони спини. Методика масаж обличчя у техніці Гуаша. Методика масаж спини у техніці Гуаша

Мета: створити в студентів навички проведення масажу спини та тіла за технікою Гуаша.

Основні поняття: нефрит, БАТ, меридіани

Обладнання: Екран, мультимедійний проектор, кушетка, скребок Гуаша

План:

1. **Організаційні заходи** (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).
2. **Контроль опорного рівня знань** (письмова робота, письмове тестування, фронтальне опитування з основної термінології тощо) (у разі необхідності).
3. **Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою семінару:**
 3. Що таке меридіани згідно китайської медицини
 4. Які напрямки рухи на тілі при масажі Гуаша
4. **Обговорення теоретичних питань:**
 1. Меридіани тіла
 2. Напрямки руху на спині та тулубі
 3. Масажні прийоми та техніка проведення масажу Гуаша зони спини
 4. Важливі особливості виконання масажу
6. **Підведення підсумків:**
 1. Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.
 2. Тема наступного заняття: Масаж Кобідо. Визначення та опис масажу Кобідо. Техніка безпеки та гігієнічні норми. Показання та протипоказання. Основи анатомії обличчя та голови, необхідні для виконання масажу. Основні масажні рухи. Ефект масажу.
 3. Контрольні питання до наступної теми:
 1. Основи анатомії обличчя
 2. Що у перекладі з японської означає «кобідо»
 3. Від якого традиційного японського масажу походить Кобідо?

7. Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. Лікувально реабілітаційний масаж: навчальний посібник. Медицина. -2020. 568 с.
2. Вакуленко Л.О. Реабілітаційний масаж: підручник. Укрмедкнига. 2018. 524 с.
3. Корольчук А.П. Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту.– Вінниця: 2018. – 124 с
4. Підкопай Д. О. Спортивний масаж : навч. посібник. - Харків : Колегіум, 2015. - 175 с. 2. Лисак Н.

Додаткова:

1. Лисак Н. М. Масаж у традиційній, народній і східній медицині. - Чернівці : Рута, 2007. - 326 с.
2. Степашко М., Сухостат Л. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. Медицина, 2010. 352 с

Практичне заняття № 10

Тема: Масаж Кобідо. Визначення та опис масажу Кобідо. Техніка безпеки та гігієнічні норми. Показання та протипоказання. Основи анатомії обличчя та голови, необхідні для виконання масажу. Основні масажні рухи. Ефект масажу.

Мета: створити в студентів теоретичні навички та знання історії виникнення масажу за технікою Кобідо. Показання та протипоказання для проведення масажу Кобідо та ефекти від нього.

Основні поняття: анатомія обличчя, меридіани

Обладнання: Екран, мультимедійний проектор,

План:

1. **Організаційні заходи** (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).
2. **Контроль опорного рівня знань** (письмова робота, письмове тестування, фронтальне опитування з основної термінології тощо) (у разі необхідності).

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою семінару:

4. Основи анатомії обличчя
5. Що у перекладі з японської означає «кобідо»
6. Від якого традиційного японського масажу походить Кобідо?

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Визначення та опис масажу Кобідо.
2. Техніка безпеки та гігієнічні норми.
3. Показання та протипоказання.
4. Основи анатомії обличчя та голови, необхідні для виконання масажу.
5. Основні масажні рухи.
6. Ефекти масажу.

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Ритуали і цілющі практики японців
2. Історія виникнення масажу Кобідо

6. Підведення підсумків:

1. Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.
2. Тема наступного заняття: Практика масажу Кобідо обличчя, передньої частини шиї та зони декольте. Відпрацювання навичок. Практика масажу Кобідо задньої частини шиї та волосистої частини голови. Відпрацювання навичок.
3. Контрольні питання до наступної теми:
 1. Основи анатомії обличчя
 2. Масажні лінії
 3. Послідовність виконання масажу Кобідо

7. Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. Лікувально реабілітаційний масаж: навчальний посібник. Медицина. -2020. 568 с.
2. Вакуленко Л.О. Реабілітаційний масаж: підручник. Укрмедкнига. 2018. 524 с.
3. Корольчук А.П. Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту.– Вінниця: 2018. – 124 с
1. Підкопай Д. О. Спортивний масаж : навч. посібник. - Харків : Колегіум, 2015. - 175 с. 2. Лисак Н.

Додаткова:

1. Лисак Н. М. Масаж у традиційній, народній і східній медицині. - Чернівці : Рута, 2007. - 326 с.
2. Степашко М., Сухостат Л. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. Медицина, 2010. 352 с

Практичне заняття № 11

Тема: Практика масажу Кобідо обличчя, передньої частини шиї та зони декольте. Відпрацювання навичок. Практика масажу Кобідо задньої частини шиї та волосистої частини голови. Відпрацювання навичок.

Мета: створити в студентів практичні навички проведення масажу за технікою Кобідо.

Основні поняття: анатомія обличчя, меридіани, змащувальні засоби

Обладнання: Екран, мультимедійний проектор, кушетка

План:

- 1. Організаційні заходи** (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).
- 2. Контроль опорного рівня знань** (письмова робота, письмове тестування, фронтальне опитування з основної термінології тощо) (у разі необхідності).
- 3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою семінару:**
 1. Основи анатомії обличчя
 2. Масажні лінії
 3. Послідовність виконання масажу Кобідо
- 4. Обговорення теоретичних питань:**
 1. Практика масажу Кобідо обличчя, передньої частини шиї та зони декольте.
 2. Практика масажу Кобідо задньої частини шиї та волосистої частини голови.
- 5. Теми доповідей / рефератів:** Не передбачено.
- 6. Підведення підсумків:**
 1. Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.
- 7. Список рекомендованої літератури**

Основна:

1. Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. Лікувально реабілітаційний масаж: навчальний посібник. Медицина. -2020. 568 с.
2. Вакуленко Л.О. Реабілітаційний масаж: підручник. Укр мед книга. 2018. 524 с.
3. Корольчук А.П. Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту.– Вінниця: 2018. – 124 с
1. Підкопай Д. О. Спортивний масаж : навч. посібник. - Харків : Колегіум, 2015. - 175 с. 2. Лисак Н.

Додаткова:

1. Лисак Н. М. Масаж у традиційній, народній і східній медицині. - Чернівці : Рута, 2007. - 326 с.
2. Степашко М., Сухостат Л. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. Медицина, 2010. 352 с

