

Частное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр  
«ИНФОРМАТИКА - Плюс»

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
ЧОУ «Информатика-Плюс»  
протокол заседания

№ 1 « 24 » декабря 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
ЧОУ «Информатика-Плюс»



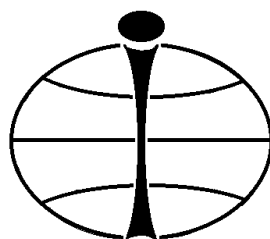
Н.Г.Мурадян  
« 24 » декабря 2021 г.



**Учебная программа**

по курсу:

**«Основы детского массажа и гимнастики»**  
(онлайн-курс)



Новороссийск  
2021

## 1. Пояснительная записка

Программа «Основы детского массажа и гимнастики» рассчитана на слушателей со средним профессиональным или высшим образованием и предназначена для повышения квалификации. Обучение проводится на основании лицензии, выданной Министерством образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края № 08367 от 28.04.2017 г. (бессрочная).

Программа повышения квалификации «Основы детского массажа» предназначена для подготовки специалистов по детскому массажу, овладения общими и частными методиками и техниками массажа.

На обучение приглашаются обучающиеся, имеющие среднее профессиональное образование по программам подготовки специалистов среднего звена по одной из специальностей: «Сестринское дело», «Лечебное дело», «Акушерское дело», а также лица имеющие высшее медицинское образование - специалитет по специальности «Лечебное дело» или «Педиатрия».

**Основная цель** формирование у обучающихся знаний об особенностях функционирования систем человека и конкретно у детей, а также получение представлений, как можно влиять на эти системы при помощи детского массажа. Оказание квалифицированных услуг по детскому массажу, используя различные виды и техники массажа в профилактических, лечебных и реабилитационных целях.

### **В результате освоения программы обучающиеся должны знать:**

- теоретические основы физиологии, особенности строения и функционирования основных систем организма человека, анатомию человека;
- теоретические основы общей и частной патологии;
- физиологическое действие массажа на организм человека;
- основные приемы массажа и их разновидности;
- технологию выполнения общеоздоровительного массажа;
- показания и противопоказания к массажу здоровому ребенку.

### **уметь:**

- применять на практике основные приемы массажа;
- выполнять сеанс общеоздоровительного массажа;
- осуществлять осознанный выбор факторов, влияющих на функционирование основных систем организма человека;
- определять основные параметры функционирования систем человека;
- составлять программы классического массажа;
- выполнять процедуры и курса детского лечебного массажа;
- составлять индивидуальный план массажа.

**Продолжительность (трудоемкость) обучения:** 144 академических часа. Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

**Форма обучения:** онлайн (заочная, без отрыва от работы).

**Режим занятий:** 6-8 академических часов в день. Предусматривается возможность обучения по индивидуальному учебному плану (графику обучения) в пределах осваиваемой дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

## 2. Учебный план

| № п/п | Название темы   | Количество часов |                                |
|-------|---|------------------|--------------------------------|
|       |   | Всего            | в т.ч. на практические занятия |
| 1.    | Анатомо-физиологические особенности детей младенческого и старшего возраста | 18               | 9                              |
| 2.    | Основы техники и приёмы классического массажа                               | 14               | 7                              |
| 3.    | Особенности развития ребенка от рождения до года                            | 16               | 8                              |
| 4.    | Массаж и гимнастика для детей младенческого и раннего возраста              | 20               | 10                             |
| 5.    | Методические основы массажа   | 16               | 8                              |
| 6.    | Базовые методики медицинского массажа                                       | 14               | 7                              |
| 7.    | Методы и особенности медицинского массажа                                   | 14               | 7                              |
| 8.    | Массаж и гимнастика для здорового ребенка                                   | 32               | 16                             |
| 8.1   | - возраст 1-3 месяца  |                  |                                |
| 8.2   | - возраст 6-9 месяцев   |                  |                                |
| 8.3   | - возраст 9-12 месяцев  |                  |                                |
| 8.4   | - возраст от 1-3 лет  |                  |                                |
|       | <b>Итого:</b>   | <b>144</b>       | <b>72</b>                      |

## 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Календарные дни |       |           |       |           |       |       |    |    |    |
|-----------------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-------|----|----|----|
| 1               | 2     | 3         | 4     | 5         | 6     | 7     | 8  | 9  | 10 |
| Л, ПЗ           | Л, ПЗ | Л, ПЗ, ТК | Л, ПЗ | Л, ПЗ, ТК | СР    | Л, ПЗ | СР | СР | ТК |
| Календарные дни |       |           |       |           |       |       |    |    |    |
| 11              | 12    | 13        | 14    | 15        | 16    | 17    | 18 |    |    |
| СР              | Л, ПЗ | Л, ПЗ     | Л, ПЗ | Л, ПЗ     | Л, ПЗ | Л, ПЗ | ИА |    |    |

**Обозначения:** Л - лекции, ПЗ - практические занятия, СР - самостоятельная работа, ТК - текущий контроль знаний, ИА - итоговая аттестация.

## 4. Рабочая программа

Первый раздел программы знакомит слушателей с общими сведениями о строении скелета. Мышечная система человека. Строение сердечно-сосудистой системы. Строение нервной системы, грудной и брюшной полости, кожи. Анатомо-топографические особенности головы, лица, шеи. Анатомо-топографические особенности верхней конечности. Анатомо-топографические особенности нижней конечности. Анатомо-топографические

особенности груди, спины и органов грудной полости. Анатомо-топографические особенности области живота.

Во втором разделе изучаются основы техники и приёмы классического массажа. Проведение процедуры массажа. Показания и противопоказания к проведению классического массажа. Требования к массажисту. Техника выполнения массажных приёмов. Особенности и техника выполнения массажа различных частей тела ребенка. Методика лечебного массажа, особенности и техника выполнения массажа при различных заболеваниях.

В третьем разделе слушатели знакомятся с особенностями развития ребенка от рождения до года. Физиология ребенка первого месяца жизни, его сон и еда, двигательное развитие. Основные аспекты развития ребенка с двух по шесть месяцев. Физическое и психическое развитие малыша второго полугодия жизни, полезные игрушки и режим дня, уход и кормление. Мышечный тонус и удержания головы в вертикальном положении у новорожденного до целенаправленных движений руки и тонкой пальцевой моторики.

В четвертом разделе слушатели знакомятся с массажем и гимнастикой для детей младенческого и раннего возраста. Значение лечебной гимнастики и массажа в физическом воспитании. Массаж и гимнастика здоровых детей младенческого и раннего возраста. Гигиенические условия проведения массажа и гимнастики у детей.

В пятом разделе слушатели знакомятся с методическими основами массажа. Понятие о массаже. Виды массажа: лечебный, спортивный, гигиенический, косметический, самомассаж, их разновидности. Понятие о реабилитации. Место массажа в комплексном лечении и реабилитации больных. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой и физиотерапией.

Шестой раздел знакомит слушателей с базовыми методиками медицинского массажа. Рост и развитие ребенка в перинатальном и неонатальном периоде. Физическое и нервно-психическое развитие детей.

Седьмой раздел посвящен методам и особенностям медицинского массажа. Массаж при травмах опорно-двигательного аппарата. Массаж при повреждениях мягких тканей и суставов. Методика проведения массажа. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой, физиотерапевтическими процедурами, механотерапией.

Восьмой раздел знакомит слушателей с массажем и гимнастикой для здорового ребенка разной возрастной категории, от одного месяца до трёх лет. Особенности массажа по возрастным категориям: ног, стопы, живота, спины. Гимнастические упражнения.

Все разделы снабжены прикладными, практическими заданиями и упражнениями.

По мере появления новых версий программ и технических средств в учебную программу могут вноситься соответствующие изменения.

## 5. Методические рекомендации

Обучение обучающихся программы происходит на лекциях и в процессе проведения практических занятий. Лекции ориентируют обучающихся в общих вопросах классического массажа и лечебной физкультуры, знакомят с наиболее актуальными на современном этапе частными вопросами медицинского массажа. Большое внимание уделяется современным методам восстановления.

Программа заочного курса «Массаж» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, реализуемой с целью удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов граждан в получении основных теоретических знаний о массаже как одной из важнейших здоровьесберегающих технологий и навыков в использовании различных видов, методик и техник массажа для:

– укрепления собственного здоровья, поддержания физической активности и работоспособности;

- восстановления организма, комплексного и гармоничного развития физических возможностей, улучшения психоэмоционального состояния;
- развития познавательных способностей и расширения кругозора;
- профессионального самоопределения и формирования мотивации к трудовой деятельности по профессиям, востребованным на рынке труда;
- повышения потребительской грамотности на рынке косметических и медицинских услуг.

Дистанционные образовательные технологии, используемые для организации учебного процесса:

кейс-технология (обучающимся предоставляются комплекты учебно-методических материалов для самостоятельного изучения);

интернет-технологии (обучающимся предоставляется возможность выполнения и получения проверенных домашних работ через Интернет для осуществления текущего контроля знаний и контактов с преподавателем, а также возможность доступа к дополнительным образовательным услугам и ресурсам в электронной среде).

Способ доставки учебных и методических материалов:

- корреспондентский (рассылка почтой): учебные журналы с бланками домашних работ, итоговый экзаменационный тест и т.д.;
- через Интернет (пробный урок, программа курса, домашние работы и т.д.).

В результате изучения программного материала курса обучающийся должен:

**ЗНАТЬ:**

- определения ключевых понятий и терминов; особенности воздействия массажа на процессы, происходящие в организме человека; общую характеристику основных приемов массажа и их физиологическое влияние на различные органы; вспомогательные средства, используемые при массаже; техники выполнения основных приемов классического, шведского, восточного массажа; наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении основных массажных приемов и способы их устранения; показания и противопоказания к массажу; гигиенические нормы и требования к проведению сеанса массажа; целебные свойства эфирных масел и методику их применения в процессе массажа;

**УМЕТЬ:**

- правильно использовать различные приемы массажа при заболеваниях различных систем органов на основании консультации с врачом; учитывать все рекомендации по применению массажных манипуляций на практике; оказывать помощь при снятии болевых ощущений различными физиотерапевтическими методами; делать соответствующий массаж детям разного возраста, беременным женщинам и пожилым людям; выполнять приемы самомассажа и спортивного массажа; диагностировать сколиоз на ранней стадии его развития и применять различные методы лечения сколиоза в соответствии с рекомендациями врача; квалифицированно проводить массаж, воздействующий на кровообращение и лимфатическую систему; выполнять восточные виды массажа (шиацу, акупрессуру, тайский) с целью оздоровления и улучшения самочувствия; осуществлять психологическую и техническую самоподготовку и тренинг в соответствии с требованиями, предъявляемыми к деятельности массажиста;

**ВЛАДЕТЬ:**

- представлениями о лечебных и профилактических целях проведения массажа; системе органов и анатомическом строении тела человека (мышечной и сердечно-сосудистой системах, органах дыхания и пищеварения, опорно-двигательном аппарате); заболеваниях органов и костей (рахите, остеопорозе, остеохондрозе); различных видах массажа (классическом, шведском, восточных типах); требованиях, предъявляемых к профессиональным и личным качествам массажиста.

## 6. Рекомендуемая литература

1. Учебно-методическое пособие «Классический массаж»: для образовательной программы дополнительного профессионального образования – программы повышения квалификации «Методические основы массажа и ЛФК в восстановительной медицине (Классический массаж)» «Международный Центр Профессионального Образования». – М., 2019 г.
2. Васичкин В. Энциклопедия массажа. – М.: Феникс, 2019 г.

## 7. Технические и программные средства

Освоение курса повышения квалификации «Основы детского массажа» проводится с применением общедоступных электронных ресурсов, обеспечивающей самостоятельную проработку материалов обучающимся.

Электронные ресурсы включает в себя:

- Telegram — кроссплатформенная система мгновенного обмена сообщениями (мессенджер), позволяющая обмениваться текстовыми, голосовыми и видеосообщениями, стикерами и фотографиями, файлами многих форматов;
- Instagram — социальная сеть для обмена фотографиями и видео;
- Презентация курса в формате MS Power Point;
- Видеоролики приемов и методов классического массажа
- Прочие информационные ресурсы, доступные в сети Интернет.