

Разработала учитель МОУ МУК по специальности «младшая медицинская сестра по уходу за больными, массажист» Кузьмина Любовь Станиславовна

Разработка урока

По предмету «Основы оздоровительного массажа».

Тема «Массаж паравертебральной области спины»

Тип урока - комбинированный.

Цель:

- обобщить ранее изученный материал по приемам массажа;
- сформировать знания о методике массажа паравертебральной области спины;
- развить практические навыки в выполнении техники массажа паравертебральной области спины;
- расширить знания в области усвоения основ оздоровительного массажа;
- воспитать чуткое отношение к пациенту.

Оборудование:

Стенды: «Приемы массажа», плакаты: «Направления массажных движений», «Массажные приемы», «Движения массажных приемов», «Ладонная и тыльная поверхность кисти», «Мышцы спины», кушетка, мыло, полотенце, халат, аудиозапись «Музыка релаксации», видеофильм «Общий массаж».

Ход урока

1. Организационный момент - 2 минуты.

2. Опрос домашнего задания - 10 минут

- 2.1. Какое должно быть помещение для массажного кабинета.
- 2.2. оборудование массажного кабинета.
- 2.3. какая должна быть температура воздуха в массажном кабинете.
- 2.4. почему нельзя использовать для массажа вазелин.
- 2.5. какие преимущества имеет массаж без использования средств для скольжения рук.

Разработала учитель МОУ МУК по специальности «младшая медицинская сестра по уходу за больными, массажист» Кузьмина Любовь Станиславовна

2.6. какие средства можно применять для скольжения рук.

2.7. какие особенности при выполнении массажа нужно учитывать.

3. Основная часть. Изучение нового материала.

1. Краткие анатомо-топографические данные.

Применяется метод объяснительно иллюстрированный с использованием направляющих вопросов с пройденных тем для более глубокого изучения материала.

В 10 классе изучали: Вопрос 1 - Что составляет костную основу спины?
При наклоне головы вперед под кожей выступает остистый отросток 7 шейного позвонка. От остистого отростка 7 шейного позвонка до крестца идет спинная борозда. Образующая длинные мышцы спины, брюшко которых выступает на уровне остистых отростков в поясничной области.

Для выполнения массажа необходимо знать мышцы спины. Ответьте на вопрос - На какие слои делятся мышцы спины?

Поверхностные мышцы: трапецевидная мышца, широчайшая мышца.

Средние - ромбовидные (малая и большая), мышца, поднимающая лопатку, задние зубчатые мышцы.

Глубокие - длинные мышцы спины (паравертебральные) - разгибатели, межреберные (поверхностные и глубокие). Лимфу из сосудов спины принимают подмышечные и паховые лимфоузлы (применяется объяснительно-иллюстрированный метод).

Техника массажа паравертебральной области спины (изучение нового материала с элементами практического показа).

Учащиеся готовятся к проведению практического показа. Используются аудиозаписи «Музыка релаксации». Исходное положение пациента: - лежа на животе, руки вдоль туловища слегка согнуты в локтевых суставах. Небольшие подушечки под живот, грудь, лоб, валик под голеностопы.

1. Вступительный массаж:

1.1. поверхностное плоскостное поглаживание: от крестца до подключичных ямок; от крестца до подмышечных впадин.

Разработала учитель МОУ МУК по специальности «младшая медицинская сестра по уходу за больными, массажист» Кузьмина Любовь Станиславовна

- 1.2. растирание: ладонными поверхностями, пиление и др.
- 1.3. поглаживание;
- 1.4. разминание (на усмотрение массажиста);
- 1.5. поглаживание.

2. Разделительный массаж длинных мышц спины

(паравerteбральных) - разгибателей спины:

- 2.1. глубокое линейное поглаживание ладонной поверхностью больших пальцев обеих рук снизу вверх и обратно, в области затылка массажные движения не энергичны.
- 2.2. растирание-пиление;
- 2.3. поглаживание;
- 2.4. разминание (большим пальцем, 4-мя пальцами, согнутыми пальцами, попеременно двумя руками);
- 2.5. поглаживание.

3. Заключительная часть массажа. Общие поглаживания всей спины.

4. Укрыть пациента.

Закрепление изученного материала, просмотр фрагмента видеофильма «Общий массаж» - «Спина».

Обсуждение после просмотра фильма.

- 1). В каких направлениях проводится массаж.
- 2). Какие приемы применяются при выполнении массажа.
- 3). На какие части делится массаж паравerteбральной области спины.

5. Заключительная часть:

- 5.1. выставление оценок;
 - 5.2. домашнее задание:
- приемы массажа - поглаживание, растирание, разминание, вибрации, массаж паравerteбральной области спины, мышцы спины.