

Зареченская основная школа

# Урок в 8-м классе по теме «Массаж»



Подготовила учитель физической  
культуры Герасимова Александра  
Сергеевна

Массаж - метод лечения и профилактики заболеваний, представляющий собой совокупность приемов механического воздействия на различные участки поверхности тела человека, производимый руками массажиста или (реже)

специальными аппаратами.





Массаж, являясь физиологичным для организма человека методом, в комплексе с лечебной физкультурой (ЛФК), медикаментозными, физиотерапевтическими, хирургическими методами находит широкое применение в различных областях клинической медицины, санаторно-курортном лечении, в системе медицинской реабилитации, в поликлиниках восстановительного лечения, в спорте, а также в гигиенических целях.



# ПРИЕМЫ МАССАЖА

поглаживание

разминание

растирание

вибрация



# поглаживание

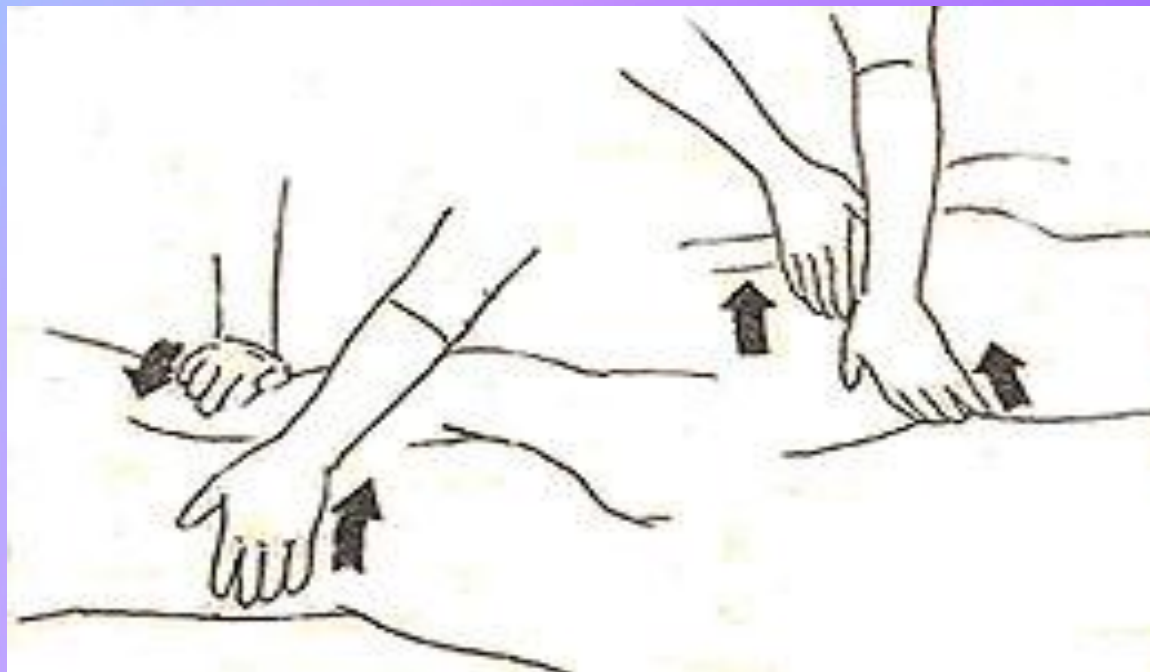


Длинные круговые движения



Широкие круговые движения

# растирание



Руки должны сдвигать кожу, а не скользить по ней

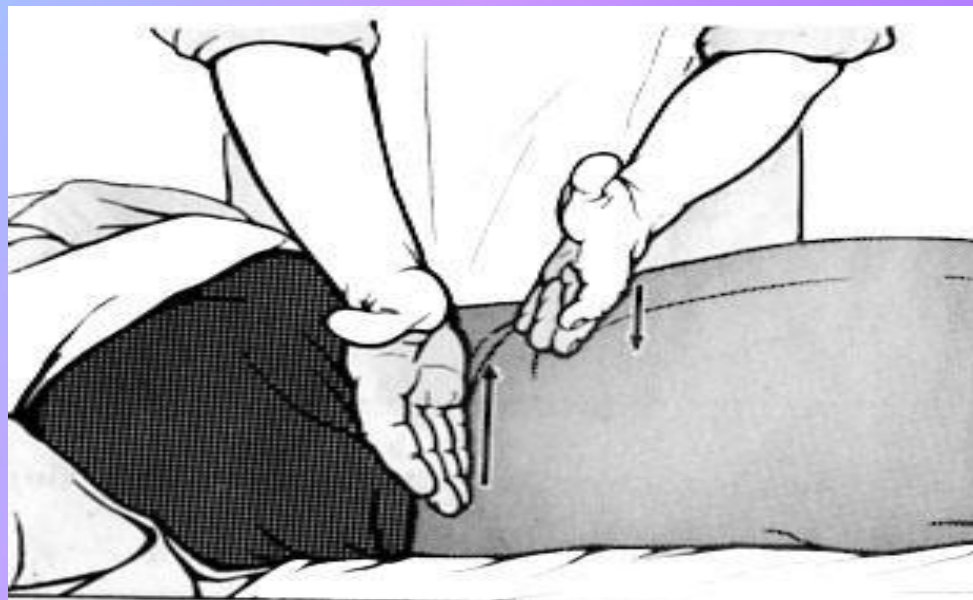
# разминание



Движения выполняются большими пальцами, кончиками остальных пальцев и верхней частью ладони



# вибрация



пиление

Всем спасибо за  
внимание!