ПЕРВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ в Благовещенске Амурсой области “Оригинальные техники массажа с применением натуральных косметических средств в сфере салонного бизнеса”

15-16 февраля 2020год

Участник соревнований № 1

Тема: “Гигиенический профилактическиймассаж предупреждающий заболевания (область нижнего грудного и поясничного отделов**).**

Выполнила: Губенко Ольга Павловна

Участник соревнований №1

1. АГМА – 2020 год.
2. МОУ ДПО – 24.12.2014 г. Учебный центр образования и карьеры. Массаж и СПА технологии.
3. Санкт-Петербург 26.10.2019 г. Кинезио трепирования

Гигиенический массаж

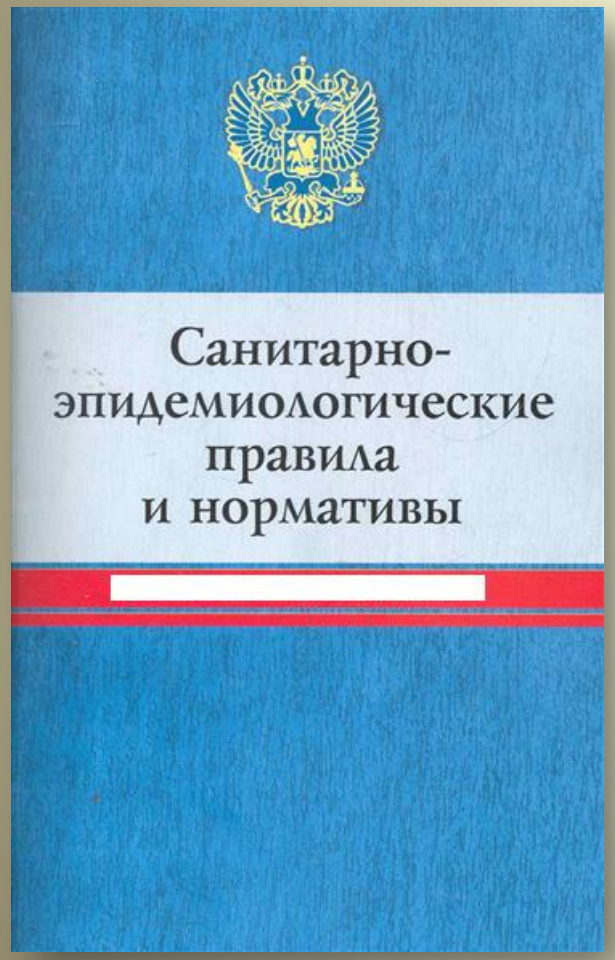
1. Гигиенический массаж представляет собой совокупность методик и массажных приемов, направленных на общее оздоровление организма.

2. Гигиенический массаж способствует снятию мышечного напряжения, улучшения эластичности кожи и повышения общего тонуса организма, замедления процесса старения.

План:

1. Рабочее место массажиста.
2. Натуральные косметические средства.
3. Гигиенический массаж это...
4. Показания и противопоказания.
5. Основная цель для проведению гигиенического массажа.
6. Последовательность массажных приёмов
7. Рекомендуемый комплекс применения массажных приёмов.
8. Заключение.

Рабочее место массажиста



Санитарно-гигиенические нормы:

- площадь косметологического кабинета должна быть не менее 12 кв. м., а при увеличении числа рабочих мест (2 и более) площадь увеличивается из расчета 8 кв. м. на каждое дополнительное место;
- освещение: естественное - дневной свет, искусственное - общее (потолочные светильники закрытого типа), местное (лампа- лупа);
- вентиляция: естественная (фрамуги) или искусственная (вентилятор);
- проточная холодная и горячая вода, канализация;
- мебель для оформления - жесткая, полированная, мягкая, моющаяся, нельзя замшу, плюш;
- не должно быть сильно насыщенных запахов;
- пол: кафель, деревоплита, линолеум;
- расцветки обоев легких, пастельных тонов, не яркие, не раздражающие; шторы, жалюзи в такой же световой гамме.

Натуральные косметические средства:

КАДИ Масло для лица и тела «ГИБИСКУС», 100 мл

КАДИ Кокосовое масло «КАДИ БИО» для тела и волос, 250 мл

КАДИ Масло для лица и тела «ГИБИСКУС», 100 мл

1. Питает благодаря рисовому маслу, кунжутному маслу, маслу подсолнечника, миндальному маслу, маслу семян моркови и витамину Е.
2. Гибискус, гемидесмус и ветивер оказывают на кожу успокаивающее охлаждающее действие.
3. Мимоза и сандаловое дерево могут способствовать нормализации выработки кожного сала.
4. Эфирные масла придают ощущение уменьшения внешнего стрессового воздействия на кожу и чувство расслабления.
5. Не содержит искусственных красителей, отдушек и консервантов.

Способ применения: **Перед применением взболтать, ежедневно наносить на влажную кожу после умывания лица или после принятия душа. Хорошо подходит для массажа.**

КАДИ Кокосовое масло «КАДИ БИО» для тела и волос, 250 мл

1. Нормализует уровень увлажненности волос и кожи.
2. Выравнивает цвет кожи лица и тела. Заметно улучшает состояние волос. В результате применения – сильные и блестящие волосы.
3. Кокосовое масло получено в условиях контролируемого органического выращивания.
4. Становится жидким при температуре выше 23-25°С.
5. Хранить при отсутствии непосредственного воздействия солнечного света, при температуре от 10°С до 30°С.

Способ применения: Втереть в кожу головы, оставить подействовать на 30 минут (лучше - на ночь), затем помыть голову шампунем.
Наносить на кожу лица и тела до или после принятия душа.

Показания:

- Снижение упругости и эластичности кожи
- Появление первых признаков старения (морщины, складки на коже)
- Стрессовое или депрессивное состояние организма
- Неестественный цвет лица
- Нарушение клеточного обмена веществ
- Нарушение функций сальных и потовых желез
- Снижение тонуса мышц

Противопоказания:

- Нарушение целостности кожного покрова, в том числе кожные заболевания
- Нельзя проводить массаж в местах перелома костей
- Период менструации
- Беременность
- Высокая температура тела (лихорадка)
- Вирусно-инфекционные заболевания в стадии обострения
- Наличие гнойничковых и воспалительных процессов в зоне проведения процедуры
- Наличие тромбов в крови и сосудах
- Онкологические заболевания

Гигиенический профилактический массаж направлен на сохранение высокой работоспособности, предотвращение утомления и усталости, улучшение психофизического состояния человека.

Данную разновидность гигиенического массажа делят на следующие подвиды:

- Укрепляющий
- Предупреждающий заболевания

Рекомендуемый курс составляет 10-15 процедур, с повторением данного комплекса каждый 4-5 месяцев.

Гигиенический массаж, направленный на предупреждение возникновения профессиональных заболеваний проводится по программе, составленной индивидуально для каждого пациента.

Так в ходе предупреждающего массажа особое внимание уделяется обработке той части тела, которая наиболее подвержена риску получения травмы в процессе трудовой деятельности пациента.

Основная цель данного массажа направлена на повышение сопротивляемости организма к внешним негативным воздействиям, с которыми пациент сталкивается в процессе работы.

Общая продолжительность предупреждающего гигиенического массажа не должна

Последовательность массажных приёмов и распределение времени на них в процентах (область нижнего грудного и поясничного отделов):

1 .поглаживания

2.выжимания 20%

поглаживания

3.растирания 15%

поглаживания

4.разминания 60%

поглаживания

5.ударные приёмы и вибрация 5%

поглаживания

6. активно-пассивные движения

Рекомендуемый комплекс применяемых массажных приёмов:

Сеанс профилактический предупреждающий заболевания (область нижнего грудного и поясничного отделов) массажа начинают со спины.
1. Продольное и попеременного поглаживания (2—3 раза) выполняют продольные выжимания с отягощением (3—4 раза на каждой стороне);
2. Растирания гребнями кулаков (3—4 раза).
3. Разминания длинных мышц спины выполняются основаниями ладоней двух рук (3—4 раза),
4. Двойное кольцевое разминание на широчайших мышцах спины (4—5 раз);
5. Комбинированное растирание межреберных промежутков — подушечками пальцев обеих рук (3—4 раза);
6. Ударных приемов по всей спине (8— 12) с выполняют растирание основанием ладони (3—4 раза) и продольное поглаживание.

Комплекс приемов повторяют 2—3 раза и переходят на область таза.

Заключение

Результаты проведенного гигиенического массажа:
1. Повышение сопротивляемости организма внешним воздействиям;
2. Повышение тонуса организма;
3. Повышение эластичности и упругости кожи, мышц и суставов;
4. Снятие синдрома хронической усталости;
5. Улучшение процессов кровообращения в клетках;
6. Профилактика и предупреждение возникновения болезней;
7. Проводить гигиенический массаж рекомендуется утром,

Спасибо за внимание!