



Материалы для выполнения
практической работ
«Расслабляющий массаж лица»

технологическая карта

Мастер п\о Киселева Виктория Андреевна

Содержание

Массаж и его польза для лица.....	3
Показания и противопоказания.....	4
Массажные линии и точки фиксации.....	5
Технологическая карта.....	6
Аспекты оценивания.....	11
Qr код.....	12

Массаж лица —это популярная косметологическая процедура, которая помогает улучшить состояние кожи. В ходе его проведения удастся улучшить кровообращение, отток лимфы, повысить тургор эпидермиса. Включать массаж в уход за лицом рекомендуется с 25 лет, а после 30 процедуру стоит делать регулярно. Так же эта техника была создана для снятия стрессов эмоционального и психического характера.

В чем польза массажа для лица?

- активизирует кровообращение, улучшает питание клеток полезными веществами и кислородом;
- расслабляет мышцы лица;
- предупреждает появление морщин;
- повышает тургор кожи и помогает избавиться от мимических морщин;
- стимулирует выработку коллагена и эластина;
- улучшает цвет кожных покровов;
- подтягивает овал лица, помогает избавиться от второго подбородка;
- улучшает отток лимфы и помогает убрать отечность.
- способствует глубокой релаксации
- снимает стресса
- избавляет от хронической усталости, апатии, нарушения сна, раздражительности

Массаж лица способен предупредить появление морщин и других косметических проблем, а также вернуть молодость и красоту. Секрет процедуры кроется в том, что она воздействует на причину появления признаков старения, а не маскирует их.

Показания и противопоказания для процедуры

Проводить массаж лица стоит по следующим показаниям:

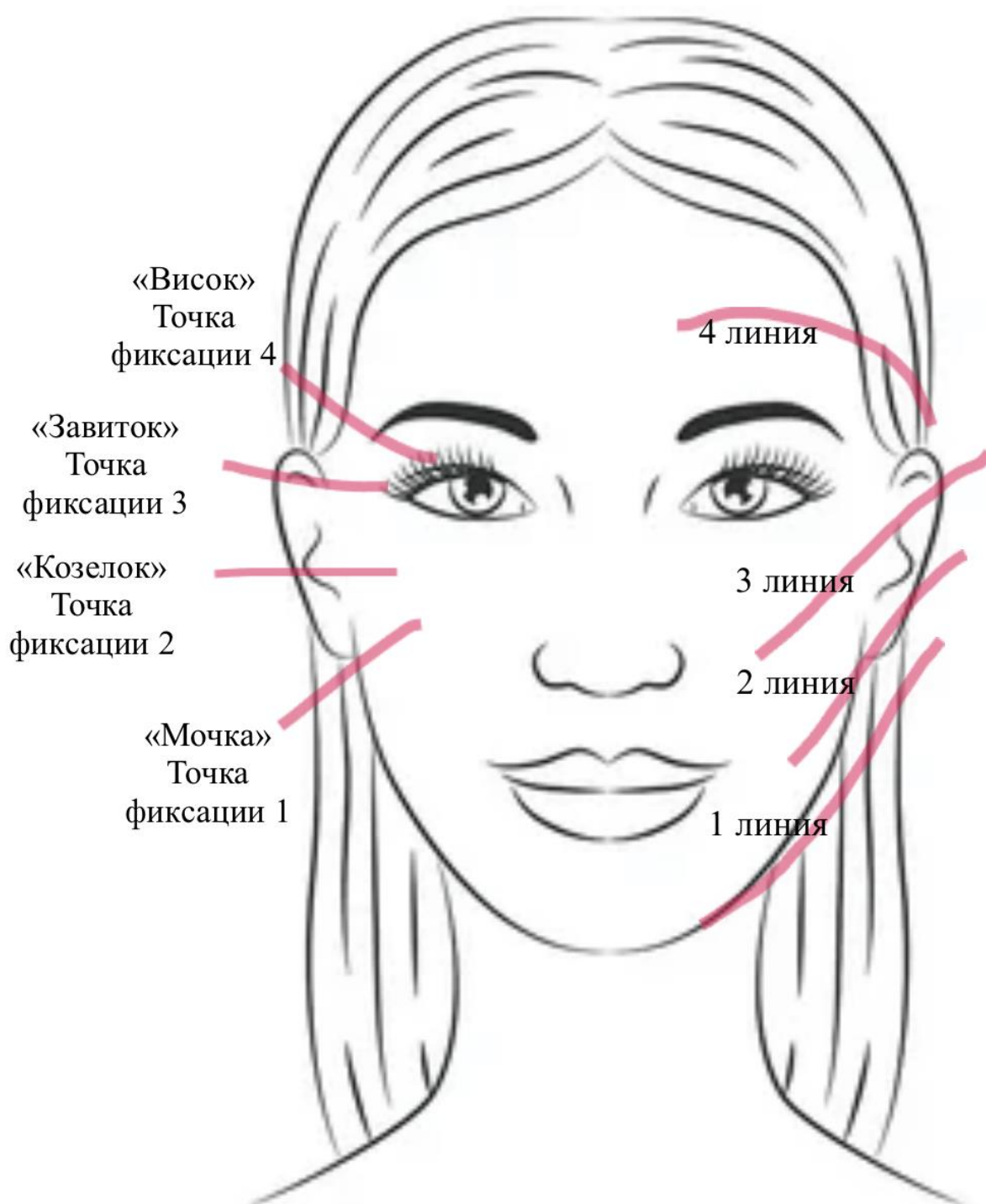
- появление мимических морщин;
- сухость кожи и снижение тонуса;
- тусклость эпидермиса и изменение его цвета;
- отечность на лице;
- изменение овала лица и появление второго подбородка;
- гипотонус или гипертонус мышц лица и шеи;
- образование мешков под глазами.
- состояние стресса

Также процедура может проводиться с профилактической целью для предупреждения появления морщин, провисания и тусклости кожи.

Как и любая косметологическая процедура, массаж лица имеет противопоказания. Отказаться от него следует в таких случаях:

- при нарушении целостности кожного покрова (царапинах, порезах);
- при повышенной ломкости сосудов;
- при инфекционных заболеваниях;
- при аллергических реакциях в виде высыпаний;
- при нарушении свертываемости крови;
- при многочисленных родинках и папилломатозных образованиях;
- при обострении любых хронических заболеваний;
- после глубоких химических пилингов

Массажные Линии и Точки фиксации



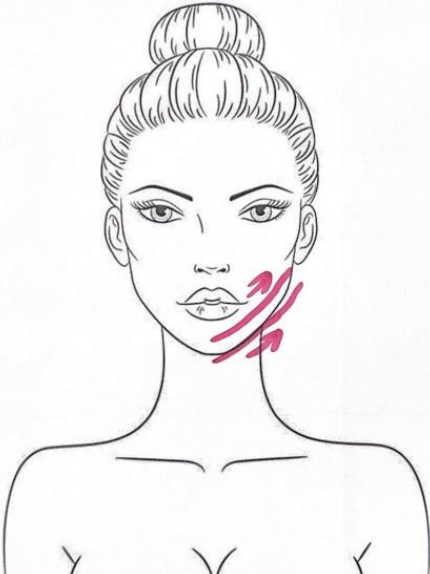
Перечень приемов массажа

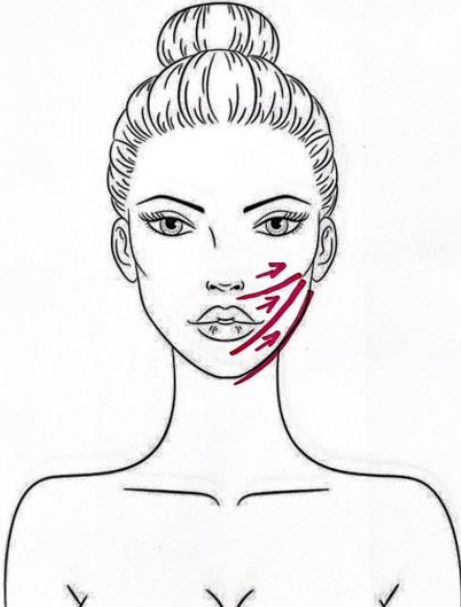
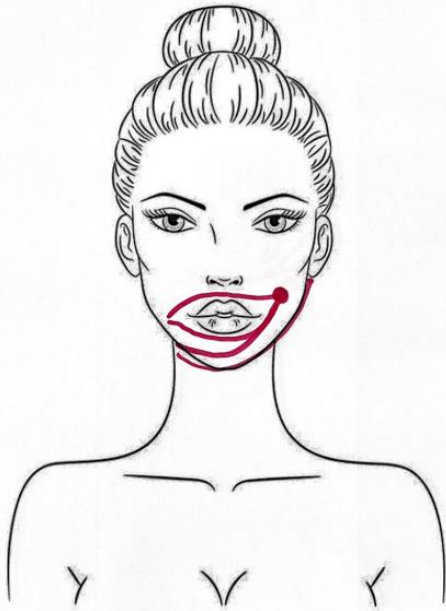

1. Малая вилка
2. Большая вилка
3. Поглаживание круговой мышцы рта
4. Веер
5. Очки с нажимом
6. 8
7. Кошачьи лапки
8. Лотос с заглаживанием
9. Бабочка
10. Лодочка
11. Выход

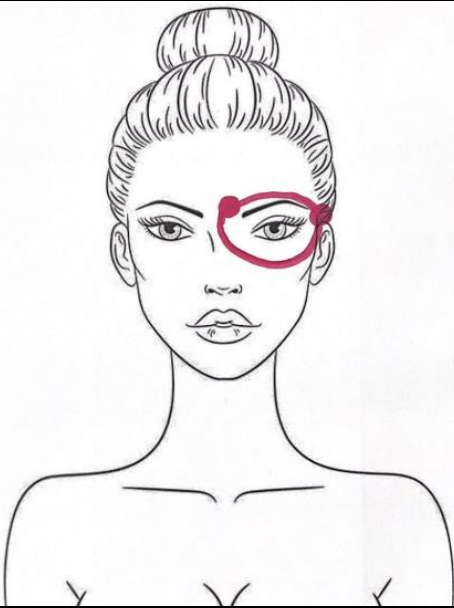

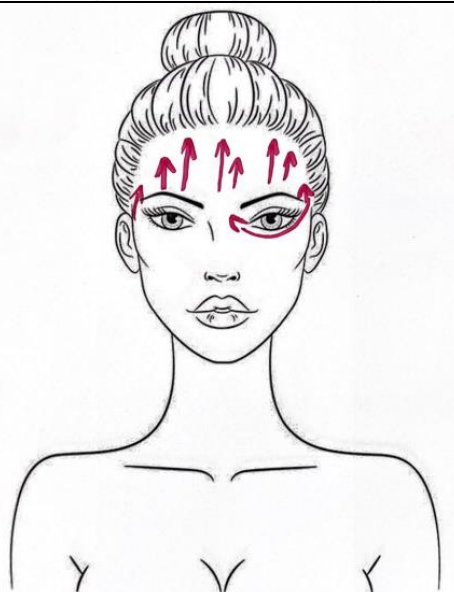
В отличие от других техник, расслабляющий массаж имеет в своей основе структуру непрерывных линий, все движения однородны и выдержанны в одном ритме.

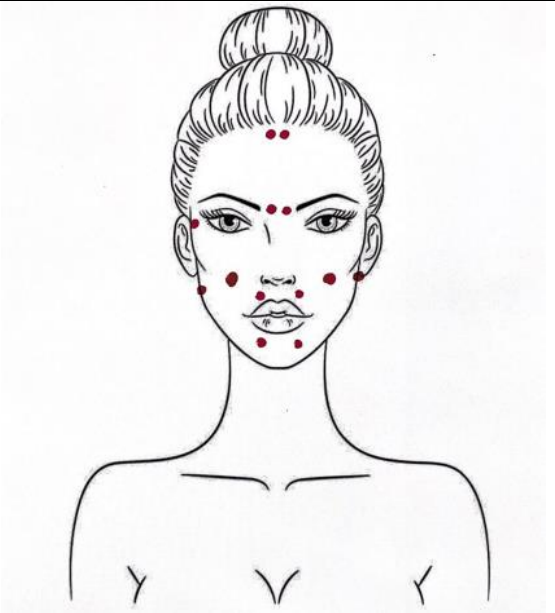

Именно слабые, монотонные, медленно меняющиеся ощущения максимально расслабляют, улучшают функциональное состояние человека, вызывая целительные положительные эмоции.

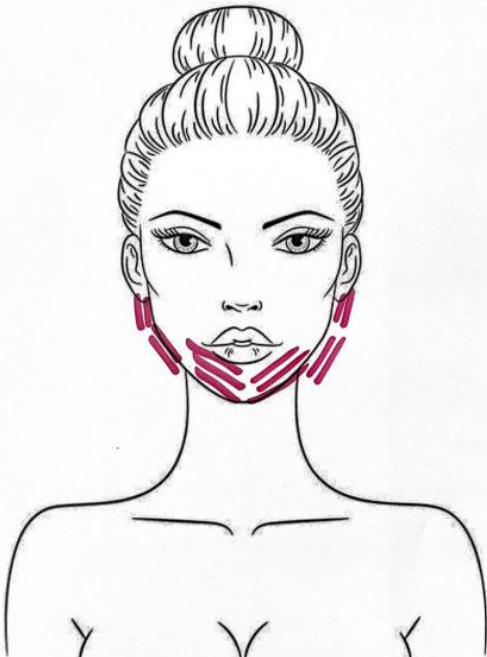
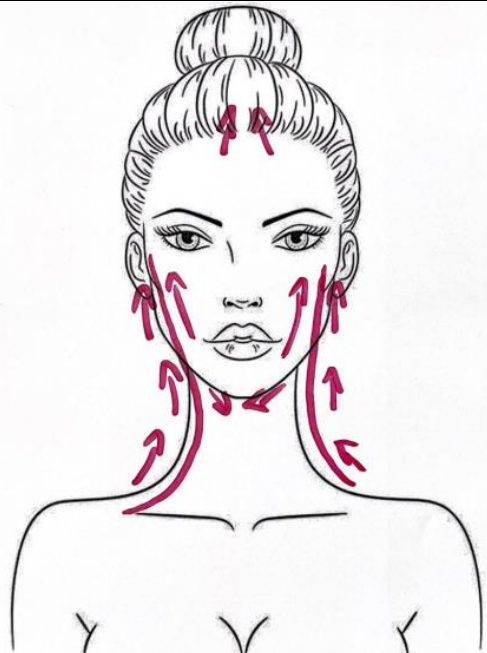
Технологическая Карта

№	Название Приемов	Описание приема	Фото
1	Малая вилка	Кисти от угла нижней челюсти спускаются к середине подбородка. Разведенными пальцами захватывают подбородок и нижнюю губу. 2 п встречаются под нижней губе, 3 – в подбородочной ямке, 4 и 5 – под подбородком с легким нажимом. Затем кисти снова возвращаются к середине ушных раковин.	

2	Большая вилка	Кисти от угла нижней челюсти спускаются к середине подбородка. Разведенными пальцами захватывают подбородок и верхнюю губу. 2 п встречаются на верхней губе, 3 – в подбородочной ямке, 4 и 5 – под подбородком с легким нажимом. Затем кисти снова возвращаются к середине ушных раковин.	
3	Поглаживание круговой мышцы рта	Подушечками 2-3 пальцев от козелка, легкими скользящими движениями, поочередно правой и левой рукой. 2 п поглаживает кожу над верхней губой, 3 – под нижней, соединяясь потом у углов рта. От углов рта кисти снова направляются вверх к козелкам.	
4	Всер	Легко, без давления, 2,3,4,5 пальцем спускаются от спинки носа по скуловой дуге к височным впадинам.	

5	Очки с нажимом	У начала брови 3 пальцы располагается над бровью с мягким нажимом. На височной области 3 и 4 пп соединяются и снова делают нажим.	
6	8	Подушечками 4 пальца от висков, по нижнему веку к внутреннему углу глаза и далее по верхнему веку к виску. Движение непрерывное, заканчивается «восьмеркой».	
7	Кошачьи лапки	Ладонной поверхностью рук поглаживаем лоб попеременно каждой рукой. Снизу вверх	

8	Лотос с заглаживанием	<p>Движения выполняют обеими ладонями. Ладони от середины подбородка обхватывают центральную часть лица. Короткими нажимами 2-5 п кожу медленно поднимают вверх, подушечками п делают глубокий нажим в месте выхода подбородочной ветви тройничного нерва (несколько ниже углов рта(нижние клыки). Далее – нажим выше и несколько снаружи от крыльев носа (верхние клыки)(вторая подглазничная ветвь). Следующий нажим – в первой трети брови (лобная ветвь). Затем руки поднимают до границы роста волос. Движение повторяют 2 раза (всего 16 нажимов). Далее такие же нажимы делают из-под подбородка по диагонали к вискам. Нажимы производят ниже углов рта, в центре щеки и в височных областях. Нажимы производят также из-под подбородка ниже углов рта к мочке. Движение повторяют 2 раза.</p>	
9	Бабочка	<p>Производят боковыми поверхностями 2-5 пп. Кисти несколько повернуты тыльной поверхностью друг к другу, 1 пп лежат под 4 пп. Движения начинают от центра лба к вискам, от крыльев нома – по щекам к козелку, от углов рта – к мочке. Заканчивают движение поглаживанием подбородка: 2 пп встречаются под нижней губой, а 1-5 – под подбородком, расходятся к мочкам, затем кисти спускаются по боковым</p>	

		поверхностям шеи к середине ключицы.	
10	Лодочка	<p>Производят полусогнутыми ладонями (одна в другой). Ладони плотно охватывают подбородок и нажимают на него. В центре подбородка руки расходятся в стороны и поднимаются с нажимами до углов рта. Повторяют движение от середины подбородка до середины нижней челюсти. Затем от середины подбородка руки расходятся к мочкам</p>	
11	Выход	<p>Ладонь правой руки поглаживает левую сторону лба, а левая ладонь поглаживает правую сторону после этого встречаются под подбородком и спускаются на декольте с небольшим нажимом. После этого возвращаются на 3,2,1 массажную линию и делают тоже самое</p>	

АСПЕКТЫ ОЦЕНИВАНИЯ

№	1	2	3	4	5	<u>6</u>	7	8	9
ФИО студента									
Соблюдение биомеханики тела 15 баллов ДА\НЕТ									
Соблюдение последовательности массажных приемов 15 баллов ДА\НЕТ									
Соблюдение массажных линий и точек фиксации 10 баллов ДА\НЕТ									
Правильность выполнения массажных приемов 15 баллов ДА\НЕТ									
Соблюдение Техники Безопасности 15 баллов ДА\НЕТ									
Эргономика 15 баллов ДА\НЕТ									
Темп и ритм ровный 15 баллов ДА\НЕТ									
Итого баллов (100 макс.)									
Оценка									

Перевод бальной системы в оценку:

Оценка	«2»	«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
Отношение полученного количества баллов к максимально возможному	0-19	20-39	40-69	70-100

QR-код

(Повторение изученного материала+ видеоурок)

