

# **Содержание программы**

## **дополнительного общеобразовательного обучения**

### **"Массаж"**

#### 1. Физиологические основы массажа:

- Анатомия человека, строение кожи, мышц.
- Влияние массажа на нервную систему, кожу, сосудистую систему, на мышцы.
- Показания и противопоказания к проведению массажа, дозирование массажа.

#### 2. Виды и классификация массажей.

- Гигиенический массаж..
- Спортивный массаж..
- Расслабляющий массаж.

#### 3. Схемы проведения массажа.

- Массаж спины.
- Массаж воротниковой зоны.
- Массаж рук, ног.
- Массаж живота.
- Массаж грудной клетки.

#### 4. Экзамен.