



ЗАТВЕРДЖУЮ

Виконувач обов'язки директора коледжу

Олег ДЕРЛЮК

«Ок» Вересень 2024 року

Дніпропетровська обласна рада

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ СПОРТУ»
ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»**

**ПРОГРАМА
освітнього компонента**

**ОСНОВИ МАСАЖУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**підготовки фахового молодшого бакалавра
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка**

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

Віола ОНИЩЕНКО – спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, старший викладач



Обговорено на засіданні циклової комісії професійної та практичної підготовки

«18» серпня 2024 року, протокол № 1

Схвалено методичною радою

«19» серпня 2024 року, протокол № 1

Голова методичної ради *Мел* Олена КУДЗІЄВА

Вступ

Програма освітнього компонента **«ОСНОВИ МАСАЖУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ»** складена відповідно до освітньо-професійного ступеня підготовки **фахового молодшого бакалавра** спеціальності **017 Фізична культура і спорт** галузі знань **01 Освіта/Педагогіка**

Предметом вивчення освітнього компонента є формування знань, вмінь і практичних навичок з проведення основних та додаткових прийомів дитячого масажу, які застосовуються у фізичному вихованні здорової дитини, а також у комплексній терапії при захворюваннях у дітей різного віку, як засіб виховання, загартування та зміцнення здоров'я

Місце освітнього компонента в структурно-логічній схемі підготовки – при вивченні курсу здобувачі освіти потребують базових знань за освітніми компонентами, що формують загальні компетентності: українська мова за професійним спрямуванням; безпека життєдіяльності; анатомія людини.

1. Мета та завдання освітнього компонента

1.1. *Метою вивчення освітнього компонента* є ознайомлення з науково-теоретичними основами проведення масажу у дітей різних вікових груп, здобуття знань з теорії і методики проведення різних видів масажу, набуття вмінь і практичних навичок з основних і додаткових прийомів масажу.

1.2. *Основними завданнями освітнього компонента* є:

1. Методичні:

а) формування системи знань щодо вивчення фізіологічного впливу на організм дитини (людини) прийомів та методик масажу;

б) надати допомогу здобувачам освіти у вдосконалюванні знань з масажу, як лікувального та профілактичного методу;

в) ознайомити здобувачів освіти з науково-методичними джерелами з теорії та методики проведення масажу у дітей різного віку, до яких можна звернутись для постійного вдосконалення знань.

г) виробити вміння самостійно працювати над програмним матеріалом.

2. Пізнавальні:

а) розширити уявлення про роль та місце масажу в процесі росту та розвитку дітей різного віку, зміцненні здоров'я та профілактиці захворювань, які виникають в процесі життєдіяльності;

б) сформулювати основи теоретичних знань про масаж;

3. Практичні:

а) оволодіти основними та допоміжними прийомами класичного та дитячого масажу.

б) засвоїти методики виконання класичного, дитячого залежно від віку дитини (людини);

в) навчитися оцінювати вплив масажу на організм людини;

г) засвоїти методики масажу залежно від віку дитини, а також при різних захворюваннях;

д) засвоїти методики проведення дитячого масажу.

У результаті вивчення освітнього компонента здобувачі освіти повинні

знати:

- основи фізіологічної дії масажу на організм дитини (людини);
- організацію умов роботи масажиста;
- гігієнічні вимоги до масажного кабінету, масажиста та особи, якій виконують масаж;
- методики класичного та дитячого масажу;
- правила надання невідкладної допомоги при гострих патологічних станах, які виникають під час проведення сеансу масажу;

вміти:

- визначати наявність показань та протипоказань до проведення масажу;
- застосовувати основні та допоміжні прийоми класичного та дитячого масажу;
- оцінювати вплив масажу на організм людини;
- використовувати методики масажу при різних захворюваннях;
- використовувати різні масажні прийоми;
- застосовувати прийоми масажу у відповідності до віку дитини.

Відповідно до ОПП програмними *результатами навчання є:*

РН 5 Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та розвитку.

РН 11 Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.

РН 12 Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми оздоровчої та профілактичної мети, організовувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи.

РН 14 Проводити роз'яснювальну роботу серед різних груп населення щодо ведення здорового способу життя.

Відповідно до освітньо-професійної програми даному компоненту відповідають наступні *сформовані компетентності:*

ЗК1 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК4 Здатність до набуття в процесі навчання або професійній діяльності широких спеціалізованих фактологічних та теоретичних знань.

ЗК5 Здатність до розуміння (усвідомлення) рівня отриманих в процесі навчання або професійній діяльності знань.

ЗК6 Здатність до розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК19 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

На вивчення освітнього компонента відводиться 90 годин/3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг освітнього компонента

Модуль 1. ВСТУП

1. Історія розвитку масажу. Фізіологічні основи масажу. Вплив масажу на організм людини. Показання і протипоказання.

2. Основні прийоми масажу.

3. Техніка, фізіологічний вплив і види погладжування.

4. Техніка, фізіологічний вплив і види розтирання.

5. Техніка, фізіологічний вплив і види розминання.

6. Техніка, фізіологічний вплив і види вібрації та ударних прийомів.

Модуль 2. МАСАЖ ОКРЕМИХ ЧАСТИН ТІЛА

1. Техніка виконання масажу окремих частин тіла.

2. Загальний масаж, послідовність, техніка, вибір прийомів.

3. Масаж голови, обличчя, шиї.

4. Масаж верхніх та нижніх кінцівок.

5. Масаж спини, поперекової зони та тазу.

6. Реабілітація після травм верхніх, нижніх кінцівок, спини.

7. Характеристика техніки та методика проведення масажу при сколіозі у дорослих.

8. Травматизм в спорті.

Модуль 3. ОСНОВИ ВИКОНАННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ МАСАЖУ ДЛЯ ДІТЕЙ

1. Основи масажу у дітей.

2. Масаж новонароджених дітей.

3. Масаж дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

4. Використання масажу у лікуванні різних захворювань дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

5. Особливості техніки та методики проведення масажу у дітей з ДЦП.

6. Характеристика лікувальної гімнастики та масажу при вродженій м'язовій кривошії.

7. Характеристика лікувальної гімнастики та масажу при вродженій клишоногості.

8. Особливості техніки та методика проведення масажу при вальгусній (х-подібній) деформації ніг.

Зміст освітнього компонента

Модуль 1. ВСТУП

Історія розвитку масажу. системи масажу та його класифікація. види, форми, методи масажу. фізіологічні та гігієнічні основи масажу. показання і протипоказання.

Поняття, предмет і завдання масажу. Історія розвитку масажу. Системи масажу: європейська, східна. Види, форми та методи масажу.

Вплив масажу на шкіру, на м'язову систему, на суглобово-зв'язковий апарат, на серцево-судинну та лімфатичну системи, на нервову систему, на внутрішні органи та обмін речовин.

Вимоги до приміщення, до масажиста. Вимоги до людини, яку масажують. Показання та протипоказання до використання гігієнічного масажу.

Основні прийоми масажу

Загальна характеристика прийомів. Фізіологічний вплив прийомів на організм людини. Основні та допоміжні прийоми. Активні рухи. Рухи з опором. Пасивні рухи. Прийоми пасивних рухів. Методичні рекомендації до виконання рухів на різних ділянках.

Техніка, фізіологічний вплив і види погладжування

Загальна характеристика прийому погладжування під час масажу. Фізіологічний вплив погладжування на організм людини. Основні та допоміжні види прийому погладжування. Методичні рекомендації до виконання прийому погладжування.

Техніка, фізіологічний вплив і види розтирання

Загальна характеристика прийому розтирання під час масажу. Фізіологічний вплив розтирання на організм людини. Основні та допоміжні види прийому розтирання. Методичні рекомендації до виконання прийому розтирання.

Техніка, фізіологічний вплив і види розминання

Загальна характеристика прийому розминання під час масажу. Фізіологічний вплив розминання на організм людини. Основні та додаткові види прийому розминання. Методичні рекомендації до виконання прийому розминання.

Техніка, фізіологічний вплив і види вібрації

Загальна характеристика прийому вібрації під час масажу. Фізіологічний вплив вібрації на організм людини. Основні та додаткові види прийому вібрації. Методичні рекомендації до виконання прийому вібрації.

Модуль 2. МАСАЖ ОКРЕМИХ ЧАСТИН ТІЛА

Техніка виконання масажу окремих частин тіла

Загальні методичні рекомендації при виконанні прийомів на окремих ділянках, вибір та застосування прийомів.

Загальний масаж, послідовність, техніка, вибір прийомів

Послідовність масажу, методика. Техніка масажу, вибір прийомів. Методичні рекомендації.

Масаж голови, обличчя, шиї

Анатомо-фізіологічні особливості голови, обличчя, шиї. Положення масажиста та людини, яку масажують.

Масаж волосяної частини голови: масаж волосяної частини голови з оголенням шкіри, показання, методичні вказівки. Масаж обличчя: лобної зони, зони очей, щічної зони, зони носу, зони роту та підборіддя. Показання та методичні вказівки. Масаж вушних раковин, показання і методичні рекомендації. Масаж шиї, показання і методичні рекомендації.

Масаж верхніх та нижніх кінцівок

Анатомо-фізіологічні особливості верхніх кінцівок. Положення масажиста та людини, яку масажують. Техніка масажу: масаж кисті, передпліччя, ліктьового суглобу, плеча, плечового суглобу. Показання, методичні рекомендації.

Анатомо-фізіологічні особливості нижніх кінцівок. Положення масажиста та людини, яку масажують. Техніка масажу: масаж ступні, гомілковостопного суглобу, голені, колінного суглобу, стегна, сідничних м'язів, кульшового суглобу. Показання, методичні рекомендації.

Масаж спини, поперекової зони і тазу

Анатомо-фізіологічні особливості. Положення масажиста та людини, яку масажують. Техніка масажу. Показання, методичні рекомендації.

Реабілітація після травм верхніх, нижніх кінцівок, спини

Етапи відновлення після перенесеної травми. Засоби та методи відновлення. Техніка масажу окремої ділянки.

Характеристика техніки та методика проведення масажу при сколіозі у дорослих

Види сколіозу. Основні техніки масажу при сколіозі. Особливості масажу при сколіозі у дітей та дорослих. Показання та протипоказання до виконання масажу.

Травматизм в спорті.

Класифікація травм. Причини травматизму. Профілактика, лікування та особливості відновлення.

Модуль 3. ОСНОВИ МАСАЖУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Основи масажу дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Загальні поняття про фізичний розвиток дітей цього віку. Вплив масажу на організм дітей. Тривалість масажу та вибір прийомів.

Масаж для новонароджених дітей

Анатомо-фізіологічні особливості розвитку новонароджених дітей. Особливості та методика проведення масажу та гімнастики у дітей цього віку. Техніка масажу, вибір прийомів. Показання, протипоказання. Методичні рекомендації до виконання рухів.

Масаж для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей дошкільного та молодшого віку. Положення масажиста та дитини, яку масажують. Техніка масажу, вибір прийомів. Показання, протипоказання. Методичні рекомендації до виконання рухів.

Використання масажу у лікуванні різних захворювань дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

Масаж при травмах опорно-рухового апарату. Масаж при захворюваннях нервової системи. Масаж при захворюваннях серцево-судинної та дихальної системи.

Особливості техніки та методики проведення масажу у дітей з ДЦП

Роль масажу при лікуванні ДЦП. Переваги масажної терапії при ДЦП. Правила проведення. Показання та протипоказання до проведення. Методика масажу. Сучасний підхід до лікування і реабілітації.

Характеристика лікувальної гімнастики та масажу при вродженій м'язовій кривошії

Загальна характеристика вродженої м'язової кривошії. Лікувальний масаж при вродженій м'язовій кривошії. Методика проведення масажу.

Характеристика лікувальної гімнастики та масажу при вродженій клишоногості

Загальна характеристика вродженій клишоногості. Лікувальний масаж при вродженій клишоногості. Методика проведення масажу. Етапи відновлення.

Особливості техніки та методики проведення масажу при вальгусній (х-подібній) деформації ніг.

Загальна характеристика захворювання. Лікувальний масаж при вальгусній деформації ніг. Методика проведення масажу. Етапи відновлення.

3. Рекомендована література

Основна*

1. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник. / В.І. Антонік, І.П. Антонік, В.Є. Андріанов. – К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.
2. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2005. – 448 с.
3. Детский массаж / Хосе Мануэль Санс Менгибар; [пер с исп. Я.В. Коломиец] – Харьков: Фактор, 2011. – 160 с.: ил.
4. Єфіменко П.Б. Техніка і методика масажу. – Х.:ОВС, 2001
5. Ігровий масаж як засіб оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у різних формах роботи з фізичного виховання в режимі дня. Методичні рекомендації – Полтава, 2013. – 94 с.
6. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима. – Вінниця: 2018. – 124 с.
7. Лікувально-реабілітаційний масаж: навчальний посібник / Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. - Видавництво «Медицина». 2020. – 568 с.
8. Лікувально-реабілітаційний масаж у педіатрії: навч. посіб. / Л.О. Вакуленко, Д.В. Вакуленко. – Тернопіль: ТНМУ, 2023. – 343 с.
9. Масаж дорослих і дітей: навчальний посібник / П.Б. Єфіменко, О.П. Каніщева, О.В. Свєрчкова. – Медицина: 2023. – 216 с.
10. Методика застосування точкового масажу у дітей молодшого шкільного віку при заїканні. Кравченко А. І., Огнева Т. О. Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології. – Луцьк, 2011. – № 6, 8-12стр.

Допоміжна

1. Збірник лекцій з курсу «Фізична реабілітація та основи масажу» для підготовки бакалаврів спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура» / укладач Прокопенко Ю.С.; Кременчуцький педагогічний коледж імені А.С. Макаренка. – Кременчук, 2018. – 91с.
2. Євдоченко, О.С., Хлопотнова, О.В. Особливості використання прийомів самомасажу майбутніми вчителями фізичного виховання в тренувальному процесі та професійній діяльності. Біологічні дослідження, – 2014. – 486-489 с.
3. Кирилюк В.В. Методика та техніка класичного масажу: методичні рекомендації для практичних занять для студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / В. В. Кирилюк. – Луцьк, 2022. – 44с.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання

VI семестр – залік

5. Засоби діагностики успішності навчання

Практичні роботи, тестування, модульні контрольні роботи, письмові звіти щодо самостійного вивчення тем, підготовка рефератів за індивідуальною темою.

Засоби для проведення початкового, поточного, проміжного та підсумкового контролю знань здобувачів освіти

У процесі вивчення курсу «Основи масажу дітей дошкільного та молодшого шкільного віку» використовуються такі види контролю: поточний (виконання письмових робіт, практичних прийомів, виконання самостійної роботи здобувачами освіти), проміжний (тестові завдання) і підсумковий контроль (виконання модульних контрольних робіт).