

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

```
graph TD; A[ПРИЕМЫ МАССАЖА] --> B[поглаживание]; A --> C[разминание]; A --> D[растирание]; A --> E[вибрация];
```

поглаживание

разминание

растирание

вибрация

поглаживание

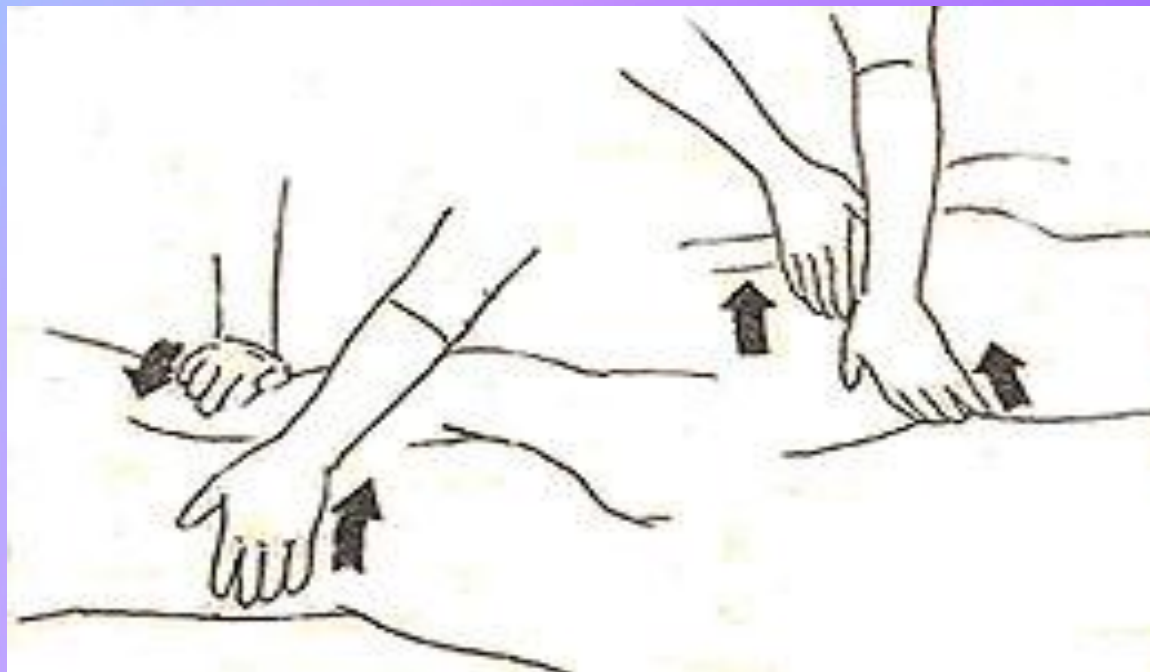


Длинные круговые движения



Широкие круговые движения

растирание



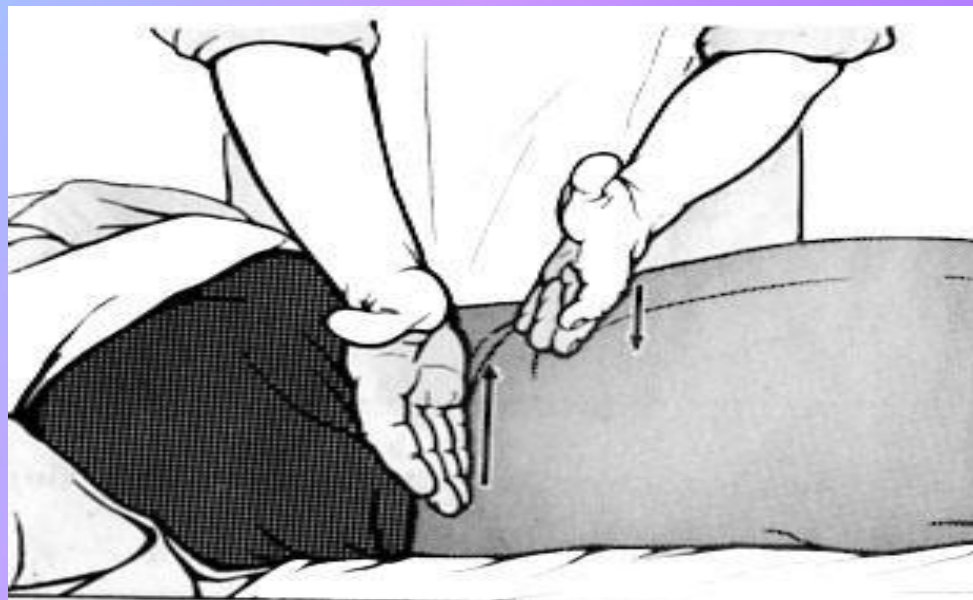
Руки должны сдвигать кожу, а не скользить по ней

разминание



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

вибрация



пиление

Всем спасибо за
внимание!