**План урока:**

Тема урока: « Классический массаж рук»

Объединение «Ногтюрн».

Год обучения: 1

Дата\_\_\_\_\_\_

**Цель урока:** Формирование умений, выполнения основных приемов классического массажа рук кистей.

**Задачи урока:**

**Обучающая:** Дать обучающимся сведения о процедуре, материалах улучшающая вешний вид и здоровье кожи рук.

**Развивающая:** Развивает память, речь, мышление, четкость действий, эстетический вкус.

**Воспитательная:** положительное отношение к труду, аккуратность.

**Тип урока:** Сообщение новых знаний.

**Оснащение:** Крем для рук, бумажные салфетки, одноразовые полотенца.

**Формы работы**: в парах, фронтальная.

**Этапы занятия:**

Структура урока:

1. Организация начала урока 1 мин

2. Цели и задачи урока 3 мин

3.Подготовительная работа к объяснению нового материала ( воспроизведение ранее изученного, 3 мин;

активизация внимания учащихся 1 мин. и т.д.)

4. Объяснение нового материала 5 мин. (теория, 7 мин. практика).

5. Итоги урока 3 мин. и оценка знаний учащихся 2 мин

6. Задание на дом. 1 мин.

**Ход занятия:**

**1. организационный этап**

-Приветствие

Здравствуйте девочки! Я рада вас видеть. Как настроение ? отлично!Вижу, 8 чел, двое болеют. Какие будут предложения? (ответ - Начинать занятие). Хорошо.

**2. Цели и задачи урока**

Сегодня мы с вами повторим пройденный материал, познакомимся с новой интересной темой, мы попрактикуемся, вы оцените себя и друг друга .

**Актуализация знаний:**

Я: Кто напомнит мне что мы делали на пошлом занятии?

Ответ: изучали Крема , масла и лосьоны

Я: Совершенно верно. Сейчас проверю как вы усвоили предыдущую тему Косметику для обработки рук можно поделить на несколько категории, назовите эти категории? (ответит Дилангез)

* масла
* Жирные кремы
* Лосьоны
* Сыворотки
* Пилинги и скрабы

Я: Совершенно верно,

А кто мне скажет, в какие сезоны кожу необходимо увлажнять(ответ :девочек- весна лето), в какие – питать( ответ девочек- осень, зима)?

А какие средства считаются питательными, (СЛАЙД) (ответ: Масла и кремы имеют более плотную, питательную текстуру),а какие увлажняющими?(СЛАЙД) (ответ-Лосьоны и сыворотки – легкие, быстро впитываются).

Я: Молодцы девочки, вы усвоили все что мы изучили на прошлом занятии.

**2. подготовительный этап:**

*Слово педагога*

Для красоты и молодости наших рук им нужна постоянная забота и внимание, что в свою очередь подразумевает, уделить им немного времени. Ведь наши руки в течение всего дня постоянно чем-то заняты: пишут, печатают, готовят и выполняют множества другой работы, что несомненно ведет к их усталости и не презентабельному внешнему иду

Девочки как вы думаете, как можно помочь своим рукам?

**Дети:** Намазать кремом**,** Можно сделать массаж,

**Педагог:** Да правильно и сегодня мы поговорим о массаже рук.

Девочки, а вы знаете какие бывают виды массажа рук?

**Дети:** массаж кистей, массаж пальцев.

**Педагог:**

Существует несколько видов массажа рук –

Самомассаж, классический массаж, СПА массаж. И мы сегодня познакомимся с техникой выполнения классического массажа рук. Основные приемы его проведения: поглаживания растирание, разминание, выжимание, вибрация. Некоторые из перечисленных приемов являются тонизирующими ( разминание и выжимание, другие- успокаивающими ( поглаживание, растирание).

* массаж кистей рук снимает напряжение в мышцах рук
* стимулирует кровоснабжение до кончиков пальцев рук
* точечный массаж кистей рук способствует работе всех органов благодаря стимуляции определенных точек, связанных с мышцами всего организма
* снимает стресс и помогает вам расслабиться и получить удовольствие
* специальные крема, применяемые при массаже рук, помогут сохранить молодость рук и сделать их приятными на ощупь

Как видно, польза от массажа кистей рук весьма впечатляет, так что не стоит лениться уделять этому 10 минут в день.

А теперь рассмотрим непосредственно, как делать массаж рук. Но для начала давайте разомнемся

**3 этап:** Физ. минутка.

Закройте глаза и производите ими круговые движения:

налево – вверх – направо – вниз, затем в обратном направлении.

Движения делайте в медленном темпе.

После этого слегка погладьте подушечками пальцев веки,

откройте глаза и сделайте несколько быстрых мигательных движений.

Давайте встанем сделаем наклоны в право в лево, встряхнем ручки и ножки.

***4 этап: Практическая часть вызывает девочку к доске для демонстрации массажа.***

***Девочки я буду вам показывать на Маше, а вы повторяете за мной.***

## Техника выполнения массажа рук.

1.Массаж рук предполагает поглаживания, растирания круговые и петлеобразные движения тыльной стороной ладони. Важно, что данный элемент необходимо выполнять от основания пальцев к запястью.

2.Массаж лучезапястного сустава представляет собой круговые и петлеобразные растирания от ладони сторону предплечья.

3 Поглаживание пальцев необходимо производить поочередно для каждого пальца по направлению к его основанию по тыльной и боковой поверхностям.

4. Растирание пальцев. Для его выполнения необходимо произвести прямолинейное, круговое растирание, надавливание, растяжение, сдвигание.

5. Массаж межпальцевых промежутков представляет собой точечное воздействие: давление и круговые вращения каждого межпальцевого промежутка обеих рук.

6.Массаж внутренней стороны ладони необходимо производить поглаживаниями растираниями, круговыми и петлеобразными движениями тыльной стороны ладони и фалангами пальцев сжатой руки в кулак, по направлению вверх.

7. Поглаживание ладони в различных направлениях.

8.По окончанию массажа уберите остатки крема бумажной салфеткой.

Как правило, на массаж уходит не более 10-15 минут.

**5 этап: Подведение итога практической части**: Девочки кому был сделан массаж, какие были ощущения? Что вы чувствовали?( отлично)

**6 этап: Подведения итога занятия:**

И так что мы сегодня нового узнали,?

С какой техникой массажа рук мы сегодня познакомились? (Ответ детей)

Совершенно верно!

Задание на дом: Сделать массаж маме, папе сестре. После массажа поинтересуйтесь, какие они испытали ощущения?

Молодцы! Урок окончен.