

12.05.2020

## **УРОК ВИРОБНИЧОГО НАВЧАННЯ**

(Дистанційна форма проведення)

**«МОДУЛЬ ПЕР – 1.2. ОВОЛОДІННЯ ПРИЙОМАМИ  
ВИКОНАННЯ МАСАЖУ ГОЛОВИ»**

**ПЕР – П.1.2.1. ВИКОНАННЯ МАСАЖУ ГОЛОВИ**

На тему: **«ПРАВИЛЬНО ПІДБИРАТИ МАТЕРІАЛИ,  
ВИКОНУВАТИ ТЕХНОЛОГІЧНУ ПОСЛІДОВНІСТЬ  
МАСАЖУ ГОЛОВИ»**

Група – **Пм-27**

Майстер в/н - Томчук О.С.

**ТЕМА ПРОГРАМИ:** «ПЕР – П.1.2.1. ВИКОНАННЯ МАСАЖУ ГОЛОВИ»

**ТЕМА УРОКУ:** «ПРАВИЛЬНО ПІДБИРАТИ МАТЕРІАЛИ, ВИКОНУВАТИ ТЕХНОЛОГІЧНУ ПОСЛІДОВНІСТЬ МАСАЖУ ГОЛОВИ»

**МЕТА:** Навчально-виховна:

1. Навчальна мета: закріпити уміння, вдосконалити прийоми, сформувати уміння і навички, навчити учнів, закріпити знання, конкретизувати важливі положення теми, залучити учнів до поглибленого осмислення поставлених на опрацювання завдань.

2. Виховна мета: формувати в учнів виховання трудової і робочої дисципліни, створення умов для морального, естетичного і фізичного виховання.

**ТИП УРОКУ:** урок вивчення трудових прийомів і операцій - засвоєння нових знань; засвоєння навичок і умінь.

**МТЗ уроку:** Зошит з виробничого навчання, зразки пастижерних доповнень, матеріали, необхідні для виготовлення пастижерних доповнень, засоби для миття, дезінфікування, пристрій та перукарський інструмент для розчісування волосся.

### **ХІД УРОКУ:**

#### **1. ОРГАНІЗАЦІЙНА ЧАСТИНА**

Добрий ранок!

Прошу Вас, взяти свої робочі зошити з виробничого навчання та записати сьогоднішню тему програми та тему уроку.

#### **2. ВСТУПНИЙ ІНСТРУКТАЖ**

(Записати в робочому зошиті з виробничого навчання)

**ТЕМА ПРОГРАМИ:** «ПЕР – П.1.2.1. ВИКОНАННЯ МАСАЖУ ГОЛОВИ»

**ТЕМА УРОКУ:** «ПРАВИЛЬНО ПІДБИРАТИ МАТЕРІАЛИ, ВИКОНУВАТИ ТЕХНОЛОГІЧНУ ПОСЛІДОВНІСТЬ МАСАЖУ ГОЛОВИ»

**МЕТА УРОКУ:** ознайомити та навчити учнів правильно дезінфікувати, мити та розчісувати волосся для виготовлення постижних виробів. Закріпити знання.

**Актуалізація опорних знань. Перевірка знання по вивченому матеріалу:**

(Дати відповідь письмово в робочому зошиті з виробничого навчання)

1. Що таке «масаж»...?

Дати відповідь.

2. Користь масажу голови...?

Дати відповідь.

3. Які Ви знаєте прийоми масажу...?

Дати відповідь.

### **3. ПОЯСНЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ:**

#### **ОХОРОНА ПРАЦІ ТА САНІТАРНО-ГІГІЄНІЧНІ УМОВИ**

Перукар повинен бути одягнений у спеціальний одяг, а на клієнтові повинен бути одноразовий коміречь та пеньюар. Перед початком роботи потрібно перевірити інструмент (якщо це апаратний масаж). Інструмент для масажу голови повинен бути обов'язково продезінфікований. Дезінфікуючий засіб повинен бути на кожному робочому місці у спеціальній промаркованій посуді.

Масаж – один із способів зміцнити волосся і поліпшити його вигляд. Дізнайтеся , як правильно масажувати волосяну частину голови.



Користь масажу для здоров'я добре відома , і волосся – не виняток. Масаж волосистої частини голови покращує обмінні процеси і кровообіг у шкірі , допомагає кисню і корисним речовинам з лікувальних засобів потрапити в шкіру голови. Завдяки цьому волосся стає красивими , міцними і добре росте .

Але щоб масаж був максимально корисним , потрібно проводити цю процедуру правильно і враховувати можливі протипоказання.

### КОМУ КОРИСНИЙ МАСАЖ

Масаж волосистої частини голови буде корисний для власників всіх типів волосся , крім жирних . Це пояснюється тим , що процедура стимулює роботу сальних залоз і посилює стан жирного волосся.

Не можна робити масаж , якщо у людини є травми шкіри голови , грибкові або гнійничкові ураження , або він хворий екземою. Крім того , масаж волосистої частини голови протипоказаний людям, що страждають облісінням – він тільки прискорить випадання волосся. А от в якості методу профілактики облісіння масаж корисний .

Також не рекомендується робити такий масаж людям з гіпертонічною хворобою.

Масаж волосистої частини голови особливо корисний , якщо :

- лупа;
- сухе волосся і шкіра голови ;
- випадіння волосся через виснаження або неправильного режиму ( але не з причини облісіння ) .

### КОЛИ І ЯК РОБИТИ МАСАЖ

Масаж волосистої частини голови бажано робити до або під час миття волосся. Це сприяє кращому засвоєнню корисних речовин , які входять до складу використовуваних засобів по догляду за волоссям. Бажано виконувати процедуру по 10-15 хвилин , не більше двох разів на тиждень.

Можна виконувати масаж і після миття волосся , але врахуйте , що якщо волосся схильне до жирності , це посилить виділення сала.

Починати масаж потрібно з легких рухів , щоб розігріти шкіру голови ( поглажуючі рухи ) . Після цього сила тиску поступово зростає. Закінчувати масаж теж потрібно легкими поглажуваннями волосся.

### ТЕХНІКА МАСАЖУ

Масаж робиться у напрямку росту волосся. Руки масажиста розташовані близько до коренів волосся. При себорейному захворюванні шкіри масаж виконується з піднятими волоссям (оголення шкіри голови) , в інших випадках масаж роблять поверх волосся .

Масаж з оголенням шкіри голови. Для оголення шкіри знадобиться гребінець , за допомогою якого робляться проділи . Як уже згадувалося , масаж починається з легкого поглажування. Кінчики чотирьох пальців масажиста знаходяться в області проділу і стикаються один з одним. Легке поглажування уздовж довжини проділу виконується 3-4 рази , від лобової частини до потилиці. Потім 3-4 рази проводиться глибоке поглажування для посилення кровообігу в шкірі і біля коріння волосся , очищення від надлишків шкірного сала.

Наступний етап масажу – півколовий ( зигзагоподібний ) масаж голови розтиранням . Масажист впливає на шкіру другим і третім пальцями правої руки , притримуючи лівою рукою шкіру голови в 2-3 см від проділу. Таке розтирання ще сильніше активує нервові закінчення шкіри , очищає шкіру від лупи.

Потім масажист виконує розминання, яке являє собою зсування шкіри голови. Для цього великими пальцями рук масажист легко натискає на шкіру і зміщує по напрямку від себе до себе. Можна комбінувати зсування шкіри з розтягуванням , щоб поліпшити місцевий кровообіг .

Після чого масажист приступає до переривчастої вібрації . Вказівним і середнім пальцями (або чотирма пальцями крім великого) масажист по черзі завдає швидкі і короткі ( пунктирні ) удари по волосистій частині голови в області проділу. Потім , відступаючи на 2 см вліво або вправо , потрібно робити наступні проділи паралельно першому і повторювати ті ж масажні

прийоми. За цією ж схемою виконують масаж по поперечному діаметру голови ( перпендикулярно проділу ).

Масаж поверх волосся . Цей різновид масажу теж виконується в подовжньому і поперечному напрямках і з використанням описаних вище прийомів – погладжування , розминання ( зсування і розтягування ) , переривчастої вібрації ( пунктирування ) .

Погладжування проводиться кінчиками розставлених напівзігнутих пальців. Масажист спочатку діє в подовжньому напрямку , переміщаючись від чола до потилиці , потім – в поперечному , рухаючись від скронь до чола і потилиці. Потрібно діяти обережно , щоб не пошкодити коріння .

Розтирання шкіри голови проводяться за допомогою півколових або спіралеподібних рухів (подовжні і поперечні) . При виконанні розминання масажист в різних напрямках зрушує і розтягує шкіру голови. Під час зсуву шкіри спереду назад одна долоня масажиста знаходиться в області потилиці , а інша – в області чола . При зсуві в сторони в напрямку вух , масажист обхоплює голову пацієнта під вушними раковинами .

Для підвищення користі масажу рекомендується під час процедури використовувати настоянки і відвари на основі трав.

**Прошу переглянути відео в Інтернет мережі !!!**

<https://www.youtube.com/watch?v=cTwqV3qVSmE>

<https://www.youtube.com/watch?v=W9ruOMbCwMs>

[https://www.youtube.com/watch?v=J7aET\\_fzZVc](https://www.youtube.com/watch?v=J7aET_fzZVc)

**ВАЖЛИВО:** процедуру масажу краще проводити за півгодини до миття голови, оскільки сальні залози починають активно працювати, а це призводить до швидкого забруднення голови.



#### Вправа 1. Розтираємо шкіру голови

Подушечками пальців обох рук рухаємося по центральному і поперечному проділах з інтервалом 1-2 см. Потім робимо рухи, якими розтираємо шкіру голови у всіх напрямках. Після цього рухаємося по центральному проділу, починаючи від лоба і закінчуючи потилицею, а по поперечних проділах рухаємося знизу догори. Робимо легкі кругові рухи пальцями. Час виконання: 1 хвилина.

#### Вправа 2. Рухаємося від шиї до верхівки

Потрібно нахилити голову вниз. У такому положенні легкими круговими рухами масажуємо шию в зоні росту волосся, після чого починаємо рухатись по всій голові. Цей метод підсилює лімфоток, що також активізує кровообіг. Робити не довше хвилини.

#### Вправа 3. Легко потягуємо волосся

Беремо в обидві руки невеликі пасма волосся біля кореня і злегка тягнемо їх по всій голові, кожне по 5 разів. Ця вправа підсилює кровообіг у фолікулах та активізує ріст волосся.

#### Вправа 4. Робимо глибоке розтирання

Долонькою від крайової лінії росту волосся до маківки, а потім у зворотний бік розтираємо шкіру голови. Виконуємо з легким натиском, повільно, не роблячи при цьому різких рухів.

#### Вправа 5. Погладжуємо волосся

Знаходимо найвищу точку голови. Від неї до плечей злегка гладимо волосся згори донизу. Виконуємо 5-10 разів. Рух нагадує витягування волосся по всій довжині.



Масаж СЕКРЕТ: для досягнення максимального ефекту потрібно робити 1 р. на тиждень гірчично-яєчну маску:

2 ч. л. порошку гірчиці

1 жовток

1 ст. л. цукру

3 ч. л. косметичної олії

тепла вода

Тримати маску потрібно 20 хв.

Також дуже важливо стежити за своїм харчуванням. Їжте продукти, багаті на білок: це риба, яйця, морепродукти. Не забувайте про кератин (нерафіновані олії, насіння, хліб з висівками) і кальцій (молочні продукти). Ще одна особлива речовина, необхідна для росту волосся, – це біотин. Його ви знайдете в горіхах та вівсянці.



#### **4. ЗАКЛЮЧНИЙ ІНСТРУКТАЖ**

(Дати відповідь письмово в робочому зошиті з виробничого навчання)

##### **КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ:**

1. Що застосовується для виконання масажу голови...?

Дати відповідь.

2. Що таке «гігієнічний масаж»...?

Дати відповідь.

3. Що таке «лікувальний масаж»...?

Дати відповідь.

4. Коли не можна робити масаж голови...?

Дати відповідь.

5. Скільки триває процедура масажу голови...?

Дати відповідь.

6. Які поширені помилки при виконанні масажу...?

Дати відповідь.

##### **ЗАВДАННЯ:**

1. Підготувати всі матеріали, необхідні для виконання масажу голови. Виконати масаж голови клієнтові. Скинути фото виконання масажу.

Зробити інструкційно-технологічну кару виконання масажу.

Зразок

ІНСТРУКЦІЙНО-ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА №1

#### **«ВИКОНАННЯ МАСАЖУ ГОЛОВИ»**

<b>№ П/П</b>	<b>ВИД РОБОТИ</b>	<b>НЕОБХІДНІ ІНСТРУМЕНТИ</b>	<b>ФОТО/МАЛЮНОК</b>
1			
2			
3			

2. Повторити вивчений матеріал.

3. Підготуватися до наступної теми виробничого навчання:  
«МОДУЛЬ ПЕР – 1.2. ОВОЛОДІННЯ ПРИЙОМАМИ ВИКОНАННЯ  
МАСАЖУ ГОЛОВИ»

ПЕР – П.1.2.1. ВИКОНАННЯ МАСАЖУ ГОЛОВИ

«ПРАВИЛЬНО ПІДБИРАТИ МАТЕРІАЛИ, ВИКОНУВАТИ  
ТЕХНОЛОГІЧНУ ПОСЛІДОВНІСТЬ МАСАЖУ ГОЛОВИ»

