**Лабораторное занятие №6**

**Массажные приемы и техника их выполнения (2ч)**

**Цель занятия:** показать технику выполнения массажных приемов.

**Инвентарь:** массажная кушетка, массажный валик, массажный крем, масло, простынь, салфетки, полотенце, песочные часы, массажные аппараты.

1. Перечень выполняемых массажных приемов:

- поглаживание;

- растирание;

- выжимание;

- разминание;

- ударные приемы;

- вибрация.

1. Проведение различных массажных приемов и обсуждение их со студентами

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Поглаживание: общая характеристика и особенности. Основные и вспомогательные приемы поглаживания. Техника выполнения поглаживания.

2. Растирание: характеристика и особенности. Основные и вспомогательные приемы. Техника выполнения растирания.

3. Разминание: общая характеристика и особенности. Основные и вспомогательные приемы разминания. Применение разминания на различных участках тела в сеансе общего и локального массажа. Техника выполнения разминания.

4. Вибрация. Ударные приемы. Основные и вспомогательные приемы. Применение на различных участках тела. Техника выполнения вибрации и ударных приемов.