Задание подготовлено в рамках проекта АНО «Лаборатория модернизации образовательных ресурсов» «Кадровый и учебно-методический ресурс формирования общих компетенций обучающихся по программам СПО», который реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

**Разработчики**

Сологуб Светлана Михайловна, ГБПОУ «Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»,

Фишман Ирина Самуиловна, Самарский филиал РАНХиГС

МДК.04.01. Технология выполнения работ по профессии косметик

Тема: Выполнение косметического массажа лица, шеи и зоны декольте

Вы работаете в салоне красоты и имеете хорошую репутацию. Хозяйка салона попросила вас оценить работу мастера, которую она рассматривает как кандидата для работы в вашем салоне.

Изучите технологическую карту первого этапа выполнения классического косметического массажа (источник 1). Просмотрите видеофиксацию работы мастера (источник 2).

Оцените работу мастера по заданным критериям. Заполните бланк. Если по какому-либо критерию вы даете отрицательную оценку, запишите основания для вашей оценки в графе «Комментарии».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерий | Оценка, + \ - | Комментарии |
| Размещение клиента соответствует технологии проведения массажа, мышцы лица расслаблены |  |  |
| Подготовка кожи клиента выполнена с соблюдением требований |  |  |
| Полностью и в верной последовательности выполнены массажные движения первого этапа классического косметического массажа |  |  |
| Соблюдена техника выполнения массажных движений |  |  |

*Источник 1*

**Косметический массаж**

Процедура проводится на массажной кровати или в удобном кресле, чтобы легче было расслабиться. Если клиент выполняет массаж впервые, следует объяснить ему, что необходимо по возможности расслабить мышцы лица, закрыть глаза, избегать разговоров и сокращения мимических мышц.

Массаж делается на идеально очищенной коже, с применением специальных масел или лосьона. При подготовке кожи действует общий принцип: средства наносятся от центра (центра лба) к периферии лица.

Продолжительность массажа зависит от возраста и состояния кожи, и в среднем составляет 20 минут.

Массаж проводится в три этапа.

Первый этап включает расслабляющие движения в начале процедуры, помогают достичь релаксации, разогреть кожу, подготавливая ее к более глубокому воздействию. Здесь используются поглаживания лица по массажным линиям в форме зигзага или спирали. А также легкие захваты кожи между прямыми пальцами - «ножницы».

Общая норма выполнения массажных движений: движения должны быть симметричными. Не допускается излишнее растягивание кожи, ее сдвигание, образование складок. Каждое движение должно быть четким, завершенным и вместе с тем пластичным.

**Технология классического косметического массажа. Этап 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Движение, усиливающее отток по венам | Ладонные поверхности II-IV пальцев фиксируются под нижней челюстью.I пальцы располагаются по обе стороны переносицы. Одновременно I пальцы, поглаживая скуловую часть лица, спускаются, II-IV поднимаются к углу нижней челюсти и спускаются вниз по боковым поверхностям шеи на надплечья |
| 2. | Поглаживание передней поверхности груди и шеи | Производится ладонными поверхностями всех пальцев обеих кистей от нижнего края грудины вверх до угла нижней челюсти. Затем, скользя, пальцы спускаются до середины подбородка, захватывают его и фиксируют легким нажимом, причем II пальцы располагаются под нижней губой, а III - V под подбородком; после этого они возвращаются к мочке уха |
| 3. | Поглаживание подбородка | Продолжение предыдущего движения. Кисти от угла нижней челюсти спускаются к середине подбородка. Разведенными пальцами захватывают подбородок и верхнюю губу. II пальцы встречаются на верхней губе, III- располагаются в подбородочной ямке, IV и V пальцы - под подбородком с легким нажимом , затем кисти снова возвращаются к середине ушных раковин |
| 4. | Поглаживание круговой мышцы рта | Движение производится подушечками II и III пальцев от козелков ушной раковины, легким скользящим движением по щекам, поочередно правой и левой руками поглаживают мышцы вокруг рта. При этом II палец поглаживает кожу над верхней губой, а III под нижней, соединяясь затем у углов рта. От угла рта кисти направляются снова вверх к козелкам ушных раковин |
| 5. | Поглаживание подглазничной области | Движения делаются легко, без давления, III и IV пальцы спускаются от спинки носа по скуловой дуге к височным впадинам, где вместе со II пальцами делается нажим |
| 6. | Поглаживание век | Движение делается одновременно двумя руками. Поглаживающие движения выполняются подушечками IV пальцев и начинаются от висков по нижнему веку к внутреннему углу глаза и далее верхнему веку. Движение непрерывное, заканчивающееся поочередным поглаживанием век в виде «восьмерки» IV пальцами |
| 7. | Поглаживание круговых мышц глаза | Движение начинается, как и при поглаживании век, от височной области по нижнему веку к внутреннему углу глаза и далее под бровью. У начала брови III палец располагается над бровью с мягкой фиксацией, и руки снова возвращаются к височной области, III и IV пальцы соединяются |
| 8. | Волнообразное поглаживание круговой мышцы глаза | Выполняется движение аналогично предыдущему. Вместо нажима у начала брови производится волнообразное поглаживание в направлении к височным впадинам |
| 9. | Поглаживание лобной и височной мышц | Производится ладонной поверхностью четырех пальцев. Движение начинают правой ладонью от середины лба в правую сторону к височной области и обратно. Затем от височной области руки направляются к переносице, встречаясь в межбровной области, откуда попеременно ладонями рук производят легкое поглаживание лба к границе роста волос |
| 10. | Волнообразное поглаживание лба | Производится волнообразно, аналогично предыдущему движению |

*Использованы материалы источника:*

*https://kladovaia-krasoti.ru/kosmeticheskiy-massazh-litsa*

*Источник 2*

Источник представлен в видеофайле.

Инструмент проверки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерий | Оценка, + \ - | Комментарии |
| Размещение клиента соответствует технологии проведения массажа, мышцы лица расслаблены | - | У клиентки практически всегда открыты глаза (должны быть закрыты для полного расслабления) (1) |
| Подготовка кожи клиента выполнена с соблюдением требований | - | Нарушена последовательность нанесения очищающей пенки (2): зафиксировано нанесение средства, начиная от крыльев носа (3) (что нарушает принцип «от центра к периферии») |
| Полностью и в верной последовательности выполнены массажные движения первого этапа классического косметического массажа | + |  |
| Соблюдена техника выполнения массажных движений | - | При выполнении движения, усиливающего отток по венам, излишне растягивается кожа (4)При выполнении поглаживания лобной и височной мышц излишне растягивается кожа (5) |

|  |  |
| --- | --- |
| За каждую верную оценку | 1 балл |
| *Максимально* | *4 балла* |
| За каждый верно данный комментарий | 1 балл |
| *Максимально* | *5 баллов* |
| Отсутствуют комментарии, не соответствующие ситуации (при наличии хотя бы одного верно данного комментария) | 1 балл |
| ***Максимальный балл*** | ***10 баллов*** |