

Министерство образования и науки Республики Марий Эл  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное

учреждение Республики Марий Эл

«Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

для студентов по выполнению практических работ по профессиональному  
модулю

ПМ 04. Выполнение работ профессиям Специалист по маникюру, Специалист  
по педикюру

---

43.02.12 Технология эстетических услуг

2021г.

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ  
на заседании ПЦК дисциплин швейного Зам. директора по УР  
профиля и парикмахерского искусства /Н.П. Житомирова /  
Председатель П(Ц)К ЖИЧ / Н.В. Винокурова / « 25 » 05 20 21 г.  
Протокол № 9 от « 10 » 05 2021 г.

Составитель: Загайнова А.П., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл  
«ЙОТСТ»

Рецензенты:

- 1) Винокурова Н.В, председатель ПЦК, преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

---

**Методические указания для студентов по выполнению  
практических работ.**

Изложен ход практических работ, приведены задания для выполнения практических работ, контрольные вопросы, справочный материал, план отчета. Методические указания предназначены в первую очередь для студентов, а также преподавателей учреждений среднего профессионального образования

## Введение

Настоящие методические указания составлены в соответствии с рабочей программой по профессиональному модулю ПМ 04. *Выполнение работ профессиям Специалист по маникюру, Специалист по педикюру* для студентов специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг. Программа предназначена для реализации требований ФГОС к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по данной специальности среднего профессионального образования и является единой для всех форм обучения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Иметь практический опыт	<p>Предоставление типовых эстетико-технологических процессов услуг маникюра, педикюра.</p> <p>Подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов.</p> <p>Анализ состояния кожи потребителя и заполнения диагностических карт, проведения контроля безопасности и подготовки контактной зоны для оказания услуг.</p> <p>Определение и подбор по согласованию с клиентом способа выполнения комплекса услуг.</p> <p>Подбор профессиональных средств для выполнения услуг.</p> <p>Формирования комплекса услуг и выполнения в технологической последовательности.</p> <p>Выполнение художественного оформления ногтей с использованием разных техник и материалов.</p> <p>Консультирование потребителей по домашнему профилактическому уходу.</p>
уметь	<p>Рационально организовывать рабочее место, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности.</p> <p>Проводить дезинфекцию и стерилизацию инструментов и расходных материалов.</p> <p>Проводить санитарно-гигиеническую обработку рабочего места.</p> <p>Обеспечивать инфекционную безопасность потребителя и мастера при оказании услуг.</p> <p>Использовать оборудование, аппаратуру, приспособления, инструменты в соответствии с правилами эксплуатации и технологией выполнения.</p> <p>Применять технику массажа кистей рук и стоп.</p> <p>Применять различные техники выполнения современных видов маникюра.</p> <p>Применять разные техники покрытия ногтей лаком, профессиональными искусственными материалами, правила их снятия.</p> <p>Обсуждать с клиентом качество выполненной услуги.</p> <p>Использовать косметические расходные материалы в соответствии с инструкцией применения.</p>
знать	<p>Владение психологией общения и профессиональной этикой.</p> <p>Знать правила, современные формы и методы обслуживания потребителя.</p> <p>Правила использования и эксплуатации оборудования, аппаратуры, приспособлений и инструментов.</p> <p>Правила использования, нормы расхода косметических, расходных материалов, моющих и дезинфицирующих средств.</p>

	<p>Правила сбора и утилизации отходов производства услуг.</p> <p>Анатомию и физиологию костно-мышечного аппарата кистей рук, стоп; кожи и ее придатков, основные признаки повреждения кожи и деформации ногтей, причины их возникновения и меры по предотвращению и профилактике.</p> <p>Перечень показаний и противопоказаний к услуге.</p> <p>Технику гигиенического массажа кистей рук и ног.</p> <p>Технологию выполнения процедур маникюра и педикюра.</p> <p>Технику покрытия ногтей лаком, современные техники долговременного покрытия ногтей профессиональными искусственными материалами, правила их снятия.</p> <p>Правила оказания первой помощи, санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги.</p>
--	--

#### Перечень общих компетенций

<b>Код</b>	<b>Наименование общих компетенций</b>
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
ОК 11.	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

#### Перечень профессиональных компетенций

<b>Код</b>	<b>Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций</b>
ВД 4	Выполнение работ профессиям Специалист по маникюру, Специалист по педикюру
ПК 4.1.	Выполнять работы по профессии Специалист по маникюру
ПК 4.2.	Выполнять работы по профессии Специалист по педикюру

Для закрепления теоретических знаний и приобретений необходимых практических знаний и умений рабочей программой по ПМ 04. Выполнение работ профессиям Специалист по маникюру, Специалист по педикюру предусмотрено проведение практических занятий.

Практические работы выполняются для закрепления и систематизации теоретических знаний студентов по профессиональному модулю и приобретения необходимых практических умений, развитию навыков самостоятельной работы.

Критерии оценки результатов практической работы обучающихся:

«Отлично» заслуживает обучающийся, обнаруживший всесторонние, систематические и глубокие знания теоретического материала, в соответствии с требованиями профессиональной образовательной программы, выполнивший полностью практическую (лабораторную) работу. Допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправленные студентом.

«Хорошо» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание программного материала, умеющий пользоваться нормативной и справочной документацией, успешно выполнивший предусмотренные практические задания, допустивший неточности при выполнении практической работы. Допускаются отдельные несущественные ошибки, исправленные студентом после указания на них.

«Удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший неполные знания программного материала, но умеющий пользоваться нормативной и справочной документацией, допустивший ошибки в выполнении практической работы. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные с помощью преподавателя.

«Неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, имеющему пробелы в знаниях программного материала по профессиональной образовательной программе, допустившему существенные ошибки в выполнении практических заданий или не выполнивший их.

Цель методических указаний - обеспечить четкую организацию проведения практических занятий со студентами и предоставить возможность студентам, отсутствовавшим на практическом занятии, самостоятельно выполнить работу.

## Методические указания к выполнению практических работ

### Практическая работа 1. Отработка навыков подготовки рабочего места мастера по маникюру

Цель - научиться проводить дезинфекцию, стерилизацию инструментов, организовывать рабочее место мастера маникюра, работать с электрическими приборами

**Время работы** – 2 часа

**Задание:** Провести дезинфекцию и стерилизацию инструментов для маникюра; подготовить рабочее место мастера маникюра

#### **Инструкция к выполнению задания:**

1. Подготовить дезинфицирующие средства:
  - перекись водорода
  - средство для обработки рук.
2. Обработать руки перекисью водорода или средством для обработки рук.
3. Подготовить инструменты к стерилизации:
  - инструменты должны быть чистыми и свободными от каких-либо налетов;
  - перед стерилизацией инструменты вытереть насухо, если были обработаны водой;
  - парные инструменты (кусачки, ножницы и т.д.) перед стерилизацией нужно раскрыть;
  - инструменты не должны соприкасаться друг с другом во время стерилизации;
  - не перегружать тигель инструментами;
4. Подготовить стерилизатор:
  - проверить электрическую часть стерилизатора
  - убедиться, что выключатель стоит на позиции «О» («выкл»);
  - открыть крышку и засыпать в тигель шарики
  - прежде, чем вставить вилку в розетку, убедитесь, что напряжение, что напряжение, указанное на приборе соответствует напряжению в сети;
  - вставить вилку в розетку;
  - поставить выключатель на позицию «1» («вкл»), загорится зеленая и красная лампочка, сигнализируя о том, что прибор включен и нагревается;
  - как только стерилизатор достигнет высокой температуры, погаснет зеленая лампочка, стерилизуйте инструменты, только если **не горит зеленая лампочка**;
  - после окончания обработки инструментов поставьте выключатель на позицию «О» («выкл»), лампочка погаснет;
  - для извлечения предметов после стерилизации используйте пинцет или щипцы;
  - вынуть вилку из розетки;
  - закрыть крышку стерилизатора.
5. Подготовить настольную лампу
6. Организовать рабочее место мастера маникюра:
  - подготовить инструменты
  - подготовить материалы
7. Уборка рабочего места мастера маникюра.

## **Практическая работа №2** Отработка навыков осмотра рук клиента перед процедурой маникюра

Цель - научиться проводить диагностику кожи рук и ногтей на наличие грибковых заболеваний кожи рук и ногтей

**Время работы** – 2 часа

**Задание:** по внешнему виду кожи рук определить наличие грибковых заболеваний кожи рук и ногтей.

### **Инструкция к выполнению задания:**

1. Подготовить дезинфицирующие средства:
  - перекись водорода
  - средство для обработки рук.
2. Обработать руки перекисью водорода или средством для обработки рук.
3. Провести осмотр Тщательный осмотр рук клиента (обращаем внимание на состояние ногтевых пластин и кожи. При подозрении на грибковое заболевание клиенту следует порекомендовать обратиться к дерматологу. Далее мастер обязан вымыть и обработать руки противогрибковым средством.
4. По предложенным фото кисти определить вид заболевания.
5. Ответить на вопросы:
  - 1) В какой строке перечислены заболевания, относящиеся к группе дерматомикозов?
    - А. Кокцидиоидоз, разноцветный лишай, трихофития.
    - Б. Актиномикоз, эпидермофития стоп, фавус.
    - В. Кокцидиоидоз, пьедра, хромомикоз.
    - Г. Рубромикоз, разноцветный лишай, эритразма.
    - Д. Паховая эпидермофития, рубромикоз, микроспория.
  - 2) Для диагностики какого грибкового заболевания используется проба Бальцера:
    - А. Паховой эпидермофитии.
    - Б. Рубромикоза.
    - В. Кандидоза.
    - Г. Разноцветного лишая.
    - Д. Эритразмы.
  - 3) В каком варианте правильно указаны основные признаки онихомикозов?
    - А. Утолщение ногтевой пластинки, воспалительные явления околоногтевого валика, изменение поверхности ногтя по типу «наперстка».
    - Б. Пожелтение ногтевой пластинки, утолщение ногтевой пластинки, крошение, ломкость ногтевой пластинки.
    - В. Крошение, ломкость ногтя, изменение его поверхности по типу «наперстка», утолщение ногтевой пластинки.
    - Г. Воспалительные явления околоногтевого валика, пожелтение, крошение, ломкость ногтевой пластинки.
    - Д. Изменение поверхности ногтя по типу «наперстка», утолщение, пожелтение ногтевой пластинки.
  - 4) В каком варианте указаны заболевания, при которых возможно поражение ногтевых пластинок?
    - А. Эпидермофития стоп, хромомикоз, кандидоз.
    - Б. Бластомикоз, рубромикоз, трихофития.
    - В. Кандидоз, эпидермофития стоп, рубромикоз.
    - Г. Рубромикоз, споротрихоз, паховая эпидермофития.
    - Д. Разноцветный лишай, эпидермофития стоп, кандидоз.

5) В каком варианте представлены показания для назначения системной антигрибковой терапии?

А. Поражение ногтевых пластинок, распространенные формы поражения гладкой кожи, симптомы интоксикации.

Б. Ограниченные формы поражения гладкой кожи, поражение гладкой кожи с пушковыми волосами, субъективные ощущения (зуд, жжение).

В. Поражение волос, ногтевых пластинок, распространенные формы поражения гладкой кожи.

Г. Поражение гладкой кожи с пушковыми волосами, ногтевых пластинок, сахарный диабет.

### **Практическая работа №3 Отработка навыков профилактики заболеваний кожи и ногтей клиентов**

**Цель:** научиться проводить технологию санитарно-эпидемиологическую обработку контактной зоны, технологию профилактического ухода за кожей кистей и ногтями

**Время работы** – 2 часа

**Задание:** Провести дезинфекцию и стерилизацию инструментов для маникюра; подготовить рабочее место мастера маникюра для выполнения профилактического ухода за кожей кистей.

#### **Инструкция к выполнению задания:**

1.Подготовить дезинфицирующие средства:

- перекись водорода
- средство для обработки рук.

2. Обработать руки перекисью водорода или средством для обработки рук.

3. Подготовить рабочее место мастера маникюра для проведения профилактического ухода за кожей рук и ногтями (согласно инструкционно-технологической карте).

4. Провести процедуру профилактического ухода за кожей рук и ногтями.

5. Консультировать потребителя по домашнему профилактическому уходу за кожей рук и ногтями.

6. Уборка рабочего места.

### **Практическая работа №5 Дезинфекция и стерилизация инструментов в маникюрном кабинете**

**Цель:** научиться подготавливать рабочее место мастера маникюра для оказания услуги маникюра и проводить заключительные работы (после ухода клиента).

#### **Условия выполнения задания:**

Место выполнения задания: учебная мастерская

Максимальное время выполнения задания: 2 часа.

#### **Инструкция:**

1. Подготовить дезинфицирующие средства.



2. Подготовить инструменты к дезинфекции. Парные инструменты (кусачки, ножницы и т.д.) перед дезинфекцией нужно раскрыть. Не перегружать бокс инструментами.
3. Погрузить инструменты в дезинфицирующий раствор на время согласно инструкции по использованию выбранного средства.
4. После дезинфекции произвести очистку маникюрного инструмента.
5. Подготовить стерилизатор.
6. Подсушенные инструменты простерилизовать.
7. Для извлечения предметов после стерилизации используйте пинцет или щипцы.
8. Подготовить настольную лампу.
9. Организовать рабочее место мастера маникюра:
  - подготовить инструменты
  - подготовить материалы
10. Уборка рабочего места мастера маникюра.
11. Обработка инструментов в установленном порядке
12. Сделать выводы о проделанной работе

**Практическая работа №6** Отработка навыков придания свободного края ногтя различными инструментами

**Цель:** научиться придавать форму свободному краю ногтя

**Условия выполнения задания:**

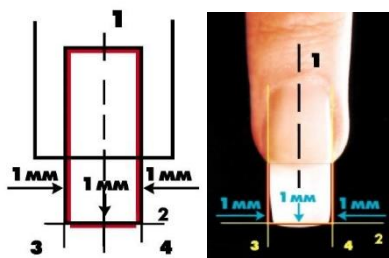
Место выполнения задания: учебная мастерская

Максимальное время выполнения задания: 2 часа.

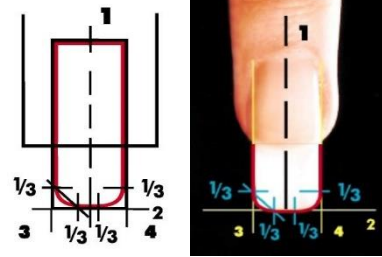
**Инструкция:**

1. Организация внешнего вида мастера маникюра.
2. Подготовка рабочего места мастера маникюра к выполнению технологии классического маникюра:
  - провести дезинфекцию и стерилизацию инструментов и контактных зон; обеспечить инфекционную безопасность потребителя и исполнителя при оказании услуг по маникюру;
  - соблюдение техники безопасности при работе с оборудованием и инструментами во время маникюрных работ;
3. Провести обследование поверхности кожных покровов на наличие противопоказаний для реализации услуг по маникюру.
4. Оформить свободный край ногтевой пластины различной формы.

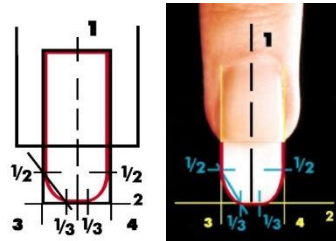
Квадратная форма



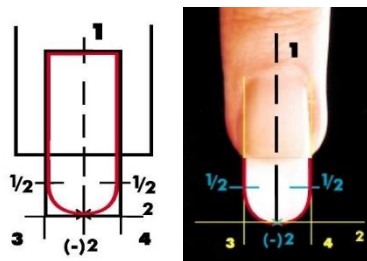
Квадратно-овальная форма на 1/3



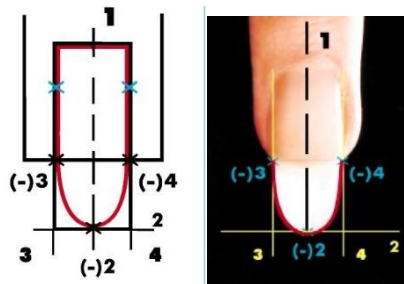
Квадратно-овальная форма на 1/2



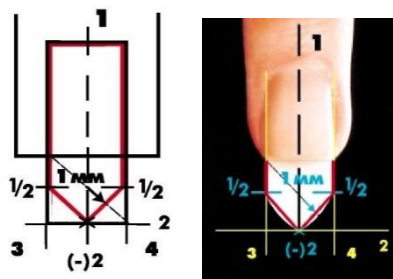
Овальная форма



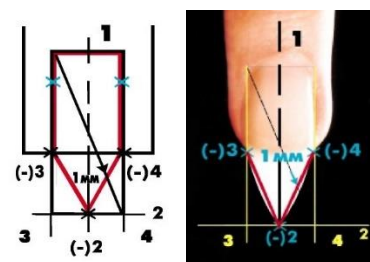
Круглая форма



Острая форма



Стилетовидная или стилетообразная форма



**Практическая работа №9** Практическое применение препаратов для размачивания рук.  
Мацерация

**Цель:** научиться применять препараты для размачивания рук

**Условия выполнения задания:**

Место выполнения задания: учебная мастерская

Максимальное время выполнения задания: 2 часа.

**Инструкция:**

1. Организация внешнего вида мастера маникюра.
2. Подготовка рабочего места мастера маникюра к выполнению технологии классического маникюра:
  - провести дезинфекцию и стерилизацию инструментов и контактных зон; обеспечить инфекционную безопасность потребителя и исполнителя при оказании услуг по маникюру;
  - соблюдение техники безопасности при работе с оборудованием и инструментами во время маникюрных работ;
3. Провести обследование поверхности кожных покровов на наличие противопоказаний для реализации услуг по маникюру.
4. Оформить свободный край ногтевой пластины (форма и длина);
5. Провести замачивание поочередно кистей обеих рук: левую руку (всегда начинаем с левой руки) в ванночке с теплой водой 38 – 40 градусов, по желанию можно добавить соль для ванны. Руку в воде выдерживаем 4 – 5 минут.

**Практическая работа №10.** Практическое применение препаратов для ухода за кожей рук и ногтей

**Цель:** научиться применять препараты для ухода за кожей рук и ногтей

**Условия выполнения задания:**

Место выполнения задания: учебная мастерская

Максимальное время выполнения задания: 2 часа.

**Инструкция:**

1. Организация внешнего вида мастера маникюра.
2. Подготовка рабочего места мастера маникюра к выполнению технологии классического маникюра:
  - провести дезинфекцию и стерилизацию инструментов и контактных зон; обеспечить инфекционную безопасность потребителя и исполнителя при оказании услуг по маникюру;
  - соблюдение техники безопасности при работе с оборудованием и инструментами во время маникюрных работ;
3. Провести обследование поверхности кожных покровов на наличие противопоказаний для реализации услуг по маникюру.
4. Подготовить препараты для ухода за кожей рук и ногтей (ИТК №1,2)
5. Опробовать на клиенте ванночку для рук, придающая эластичность на основе растительного масла (ИТК №2).

## Инструкционно–технологическая карта 1. Крем для рук с базиликом

№№ этапа	Этапы выполнения технологии	Фото
1	Мерный стаканчик	 <p style="text-align: right;">Фото 1.</p>
2	Базилик 30гр.	 <p style="text-align: right;">Фото 2.</p>
3	Оливковое масло 250гр.	 <p style="text-align: right;">Фото 3.</p>
4	Шаг №1+шаг №2+шаг №3=перемешать	 <p style="text-align: right;">Фото 4.</p>
5	Поместить в холодильник на 1 неделю	 <p style="text-align: right;">Фото 5.</p>
6	Довести до кремообразного состояния	 <p style="text-align: right;">Фото 6.</p>
7	Наносить на руки на ночь	 <p style="text-align: right;">Фото 7.</p>

**Инструкционно–технологическая карта 2.  
Ванночка для рук, придающая эластичность на основе растительного масла**

№№ этапа	Этапы выполнения технологии	Фото
1	Ванночка для ногтей	 <p align="right"><b>Фото 1.</b></p>
2	Растительное масло 250мл.	 <p align="right"><b>Фото2.</b></p>
3	Лимонный сок 5-10 капель	 <p align="right"><b>Фото 3.</b></p>
4	Ампула витамина А	 <p align="right"><b>Фото 4.</b></p>
5	Шаг2+шаг3+шаг4=перемешать в ванночке	 <p align="right"><b>Фото 5.</b></p>
6	Опустить руки в ванночку на 5- 10 минут	 <p align="right"><b>Фото 6.</b></p>
7	Повторять процедуру 2-3 раза в неделю	 <p align="right"><b>Фото 7.</b></p>

**Практическая работа №11** Применение препаратов для ухода за проблемными ногтями и кожей рук

**Цель:** научиться применять препараты для ухода за проблемными ногтями и кожей рук

**Условия выполнения задания:**

Место выполнения задания: учебная мастерская

Максимальное время выполнения задания: 2 часа.

**Инструкция:**





1. Организация внешнего вида мастера маникюра.
2. Подготовка рабочего места мастера маникюра к выполнению технологии классического маникюра:
  - провести дезинфекцию и стерилизацию инструментов и контактных зон; обеспечить инфекционную безопасность потребителя и исполнителя при оказании услуг по маникюру;
  - соблюдение техники безопасности при работе с оборудованием и инструментами во время маникюрных работ;
3. Провести обследование поверхности кожных покровов на наличие противопоказаний для реализации услуг по маникюру.
4. Подготовить препараты для ухода за кожей рук и ногтей (ИТК №3,4)
5. Опробовать на клиенте ванночки.


**Инструкционно–технологическая карта 3.  
Ванночка для укрепления ногтей, на основе йодированной соли**

<b>№№ этапа</b>	<b>Этапы выполнения технологии</b>	<b>Фото</b>
<b>1</b>	<b>Ванночка для рук</b>	 <b>Фото 1.</b>
<b>2</b>	<b>Йодированная соль 2ч.л.</b>	 <b>Фото 2.</b>
<b>3</b>	<b>Растительное масло 2 ст.л.</b>	 <b>Фото 3.</b>
<b>4</b>	<b>Теплая вода 250 мл.</b>	 <b>Фото 4.</b>

5	Шаг2+шаг3+шаг4=перемешать в ванночке	  <p style="text-align: right;"><b>Фото 5.</b></p>
6	Опустить руки на 10 минут	 <p style="text-align: right;"><b>Фото 6.</b></p>
7	Повторять процедуру 2-3 раза в неделю	 <p style="text-align: right;"><b>Фото 7.</b></p>

**Инструкционно-технологическая карта 4.  
Укрепление хрупких ногтей**

№№ этапа	Этапы выполнения технологии	Фото
1	Взять 1ст.л разогретого растительного масла.	  <p style="text-align: right;"><b>Фото 1.</b></p>
2	Берем от 1/2мм сока лимона и одну капсулу витамина А.	  <p style="text-align: right;"><b>Фото 2.</b></p>

3	<p><b>Опустить кончики пальцев клиента и поддержать в такой ванночке 5-6 минут.</b></p>	 <p style="text-align: right;"><b>Фото 3.</b></p>
---	---	---

## **Практическая работа №12** Отработка навыков массажных движений на кисти рук

**Цель:** научиться выполнять массаж кистей рук

**Условия выполнения задания:**

Место выполнения задания: учебная мастерская

Максимальное время выполнения задания: 2 часа.

**Инструкция:**

1. Организация внешнего вида мастера маникюра.
2. Подготовка рабочего места мастера маникюра к выполнению технологии классического маникюра:
  - провести дезинфекцию и стерилизацию инструментов и контактных зон; обеспечить инфекционную безопасность потребителя и исполнителя при оказании услуг по маникюру;
  - соблюдение техники безопасности при работе с оборудованием и инструментами во время маникюрных работ;
3. Провести обследование поверхности кожных покровов на наличие противопоказаний для реализации услуг по маникюру.
4. Провести массаж кистей по алгоритму:

**На 1 этапе** проводится обработка рук клиента и мастера.

Лучше пользоваться антисептиком в виде геля или спрея. Этот этап пропускать нельзя, так как вся процедура будет выполняться без перчаток. Обрабатывается вся рука клиента и предплечье. Средство надо нанести на свои ладони, легкими движениями распределить по рукам клиента.

**На 2 этапе** разогревается кожа клиента.

Сначала мастер разогревает свои руки с помощью растирания. Затем берет немного масла, растирает его на руках клиента, легко поглаживая запястье и предплечье. Кверху движения должны усиливаться, а вниз – ослабевать. Следует сделать 12-15 движений. По ходу процедуры интенсивность массажа должна нарастать.

Как делать: попробуйте охватить кисть, используя средний и большой палец, «перегнать волны» на коже, захватывая предплечье. Переверните руку клиента, большим пальцем по кругу разминайте запястье и ладонь.

**3 этап:** следует хорошо проработать кисть.

Разогреть кожу на кисти, поглаживая ее, постепенно перейти на интенсивные круговые движения. Двигаться по линии сустава от запястья к кончикам пальцев. Проработать каждую фалангу. Внутри ладони массаж делать с помощью костяшки согнутого пальца, так как нажим требуется более сильный.

Межфаланговый сустав разрабатывать нельзя, иначе активируется суставная жидкость. Межпальцевые промежутки массируются по кругу с помощью указательного и большого пальца.

**На 4 этапе** проводится массаж ногтевых пластин.



Улучшение роста ногтя, для хорошего кровообращения: надо зажать на 2-4 секунды каждый ноготь сверху и снизу, затем слева и справа.

**На 5 этапе** снова прорабатывается ладонь.

Сначала размять ладонь по кругу, затем костяшками интенсивно массировать внутреннюю часть. После слегка поглаживать руку от предплечья книзу.

**6 этап** – разминается кисть и пальцы с помощью вращений и легкого потряхивания.

Руку клиента следует взять в замок, зафиксировать запястье. Слегка вращая, размять кисть на весу. Локти должны упираться в стол.

На последнем этапе следует делать успокаивающие поглаживания от предплечья до запястья, как бы снимая негативную энергетику и отправляя ее «за борт».

## Литература

1. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 414 с.
2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний: учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 499 с.
3. Остроумова, Е. Б. Основы косметологии. Макияж: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Б. Остроумова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 180 с.
4. Урбанский, А. С. Основы косметологии: массаж и диетология: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. С. Урбанский, Н. Г. Коновалова, С. Ю. Рудник. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 154 с.