



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Laste enesemassaaž looduslike vahenditega
Õppekava kood	55.01/24/TÕ
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	8 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 8 tundi kontaktõpet ja 0 tundi iseseisvat tööd
Õppekava koostamise alus	direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: isikud, kes soovivad omandada teadmisi ja oskusi laste enesemassaaži rakendamise võimalustest looduslike vahenditega. Massööridele, lastemassaažiterapeutidele, kooli- ja lasteaiaõpetajatele, logopeedidele, psühholoogidele, lapsevanematele, kes soovivad laiendada oma teadmisi ja oskusi töös lastega.

Nõuded õpingute alustamiseks: puuduvad.

Õppe eesmärk: õppija omandab teadmised ja oskused looduslike vahenditega laste enesemassaažist. See on massaaž, mida teeb laps endale täiskasvanu juhendamisel, kasutades selleks erinevaid looduslikke vahendeid (oksad, pulgad, käbid, tõrud, kastanid, terad ja kivikesed jm.). Selle massaaži peamisteks eelisteks on vahendite lihtne kättesaadavus ja keskkonnasõbralikkus.

Õpiväljundid:

Õppija

- 1) põhjendab looduslike vahendite kasutamise otstarbekust laste enesemassaažis;
- 2) valib enesemassaaži võtted vastavalt laste eripärale;
- 3) koostab lapsele sobiva enesemassaaži kava;
- 4) juhendab last enesemassaaži tegemisel ja tagab ohutuse;
- 5) analüüsib ja hindab enesemassaaži mõju lastele.

Õppesisu:

- 1) enesemassaaži eripära lastel
- 2) looduslike vahendite kasutamise eripära
- 3) lapse motoorika areng, (liigutuste areng, emotsionaalne seisund, keskendumisvõime, hüperaktiivsus, kõne ja kirjutamise areng)
- 4) laste enesemassaaži kava koostamine

- 5) laste enesemassaaži võtted (nägu, käed)
- 6) töökoht ja vahendid
- 7) hügieen ja tööohutus.

Õppemeetod/id: teoreetiline ja praktiline õpe (loeng, demonstratsioon, praktiline harjutamine, arutelu, analüüs, küsitlus, grupitöö).

Iseseisev töö: puudub.

Õppematerjalide loend: õpetaja koostatud õppematerjal.

Soovituslikud kirjandusallikad:

- 1) Anatoomia õpik A.Püretski. 2018
- 2) Klassikalise massaaži õpik M.Ilves, L. Rannamaa, M.Müür, A.K Kartau 2014

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib õpitud enesemassaaži võtteid, rakendades omandatud teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi.

Hindamiskriteeriumid

1) Laste enesemassaaži tehnika korrektsus:

- Õppija nimetab ja põhjendab laste enesemassaaži võtteid ja nende valiku põhimõtteid.
- Õppija demonstreerib omandatud laste enesemassaaži võtete sooritamist.

Hindamisel kontrollitakse enesemassaaži võtete sooritamise täpsust ja sujuvust. Õppija oskab seostada teooriat ja praktikat, andes selge ülevaate massaaži eesmärkidest ja toimeviisidest tuues vähemalt 2-3 näidet, mis illustreerivad erinevate tehnikate mõju ja sobivust lastele.

2) Looduslike vahendite korrektne kasutamine:

- Õppija kasutab looduslikke vahendeid turvaliselt ja efektiivselt.

Hindamisel kontrollitakse vahendite valiku põhjendatust ja nende kasutamise ohutust.

3) Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:

- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid kogu protseduuri vältel.

Hindamisel kontrollitakse sobivate vahendite ja töövõtete kasutamist tagamaks ohutust.

4) Massaažikava koostamine ja juhendamine:

- Õppija koostab ja juhendab massaažikava, arvestades massaaži eesmärke.

Hindamisel kontrollitakse kava sisulist sobivust ja juhendamise selgust.

5) Klienditeeninduse hea tava:

- Õppija hindab oma tegevusi laste soovide ja vajaduste arvestamisel.

Hindamisel kontrollitakse laste soovide ja vajaduste arvestamist ning klienditeeninduse hea tava järgimist. Õppija toob vähemalt ühe näite oma tegevusest, kus ta seda järgib, ja põhjendab.

6) Laste enesemassaaži seansi tulemuste analüüs:

- Õppija hindab massaaži mõju ja reflekteerib seansi tulemusi.

Hindamisel kontrollitakse õppija võimet analüüsida seansi tulemusi ja teha sobivaid järeldusi edasiseks tegevuseks.

Koolituse läbimisel väljastatav dokument: tunnistus – kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d, tõend – kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid.

Õppekeskkonna kirjeldus: õpe toimub RMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

Õppevahendid: arvuti, tahvel, matid, lauad, toolid, käterätikud, desinfitseerimisvahend, kätepaberid, rullid, erinevad looduslikud vahendid (oksad, pulgad, käbid, tõrud, kastanid, terad ja kivikesed jm).