**36-MAVZU: OYOQ MASSAJI**

**Reja:**

1. Massaj tushunchasi.
2. Oyoq terisiga massajning ta’siri.
3. Uqalash texnikasi.

Oyoq massaji oyoqlarning shishishini va charchoq hissini yengillashtiradigan, shuningdek, butun tana holatini yaxshilaydigan samarali usuldir. Kutilgan natijaga erishish uchun amaliyotni to‘g‘ri bajarish muhim. Quyida oyoq massajining qanday turlari borligini va ularni to‘g‘ri bajarishni o‘rganamiz.

Oyoqlarga krem yoki yog‘ surting. Bu massaj uchun maxsus vosita bo‘lishi ham mumkin. Aylana harakatlar bilan oyoqni barmoqlardan tovonga qadar cho‘zib uqalang. Har bir barmoqni alohida-alohida torting. Eng katta e’tiborni oyoq panjasining o‘rta qismiga qaratish kerak. Ikkala qo‘lning bosh barmoqlarini oyoq markaziga joylashtiring va oyoqni ko‘targandek ular bilan yuqoriga harakat qiling. Xuddi shu harakatni pastga qarab takrorlaymiz. Bu massajning hech qanday nojo‘ya ta’siri yo‘q.



**36-rasm. Oyoq massaji.**