**П-14**

**Назва предмета: " Технології"**

**Тема уроку : "Значення масажу ніг, технологія виконання"**

**Навіщо робити масаж ніг:**

- Масаж знімає стрес, рівень адреналіну, норадреналіну і кортизола.

- Допомагає боротися з болем, знижуючи активацію больових рецепторів в м'язах.

- Допомагає боротися із запаленням, зменшуючи кількість цитокінів.

- Прискорює кровотік в м'язах і тканинах, покращує відтік лімфи.

**Коли не можна робити масаж ніг:**

- Шкірні захворювання.

- Пошкодження шкіри: рани, опіки, обмороження.

- Гострий запальний процес.

- Тромбоз.

- Варикозне розширення вен.

- Схильність до кровотеч.

**Як вибрати крем або масло для масажу:**

Якщо ви віддаєте перевагу натуральним маслам, слід вибирайти ті, що не сильно закупорюють пори:

- ши;

- конопляне;

- аргана;

- мигдальне;

- авокадо;

- жожоба;

- виноградних кісточок.

**Технологія виконання:**

Зазвичай масажисти витрачають на кожен рух 30-60 секунд.

1. Розігрів

Близько хвилини погладжуйте ногу від ікри до стегна, захоплюючи сідничні м'язи, і назад.

2. Масаж стоп

Розітріть підйом стопи великим пальцем від носка до п'яти.

Розімніть стопу пальцями, упершись долонями в тильну сторону.

3.Масаж литкових м'язів

Розтирайте гомілки долонею.

Ковзаєте великими пальцями і долонею по прямій лінії від щиколотки до коліна.

Робіть кругові рухи двома долонями.

4.Масаж стегон і сідниць

Розітріть стегно долонею круговими рухами від коліна до сідниці.

Розімніть стегно двома руками. Уявіть, ніби місите тісто.

Розітріть стегно кісточками пальців. Не тисніть сильно на внутрішню поверхню стегна.

Розімніть стегно подвійними кільцевими рухами.

Обхопіть ногу двома руками і ковзати від коліна до сідниці.

Зробіть «Кропивку»: сковзаєте руками поперемінно вгору і вниз.

Коли нога розігріється, спробуйте постукати по ній ребром долоні або долонею, зібраної човником.

Завершіть масаж погладжуванням, з якого ви починали.

Завдання:

- опрацювати матеріал