



МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
№19 «ТАМЧЫКАЙ» Г.АЗНАКАЕВО

Волшебные точки здоровья

Подготовила: воспитатель
Шакирова Гузель Марселевна

2018 год



"Здоровье — это драгоценность и притом единственная, ради которой стоит не только не пожалеть времени, сил, труда и социальных благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной"

Мишель Монтень

"La santé est un bijou et d'ailleurs la seule, pour lesquels il n'est pas seulement de ne pas regretter de temps, d'efforts, de travail et d'avantages sociaux, mais aussi de se sacrifier pour lui un fragment de la vie, car la vie sans lui est insupportable et humiliante"

Michel Montaigne





Самомассаж - система приемов механических воздействий на поверхность тела, проводимых руками или с помощью специальных аппаратов; применяемых с лечебными, гигиеническими и другими целями.

Цель самомассажа - сохранять и укреплять здоровья детей.



Приемы самомассажа

- ◆ Поглаживание
- ◆ Растирание
- ◆ Разминание
- ◆ Постукивание
- ◆ Пощипывание



Виды самомассажа

- ❖ Игровой самомассаж
- ❖ Самомассаж массажными шариками
- ❖ Точечный самомассаж

Игровой самомассаж



Массажные шарики



Массажные шарики



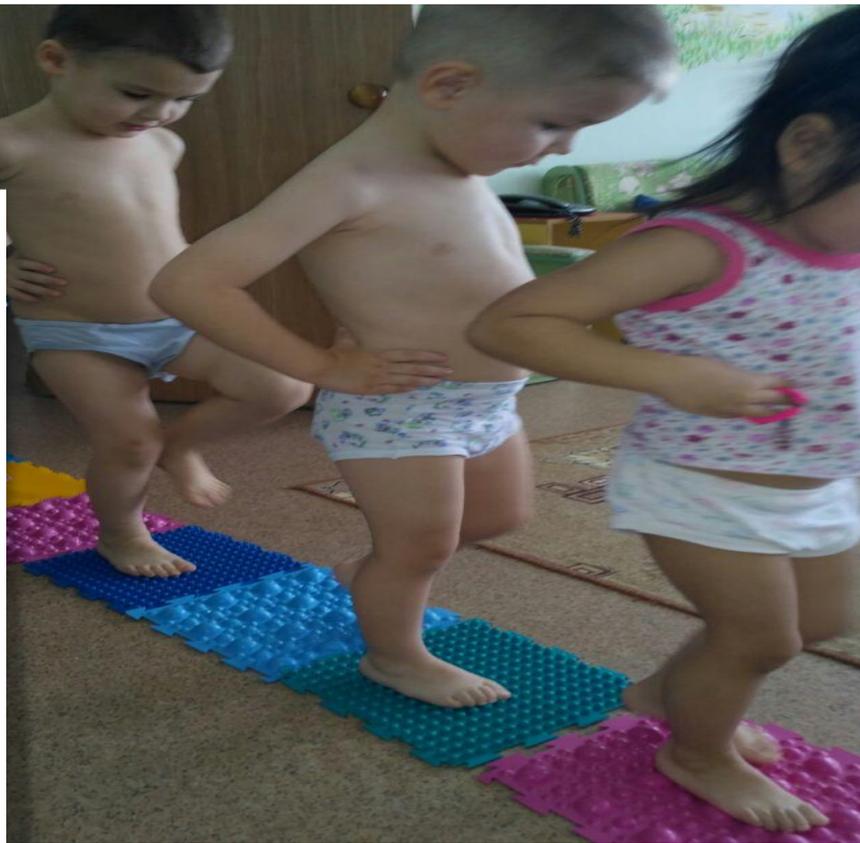
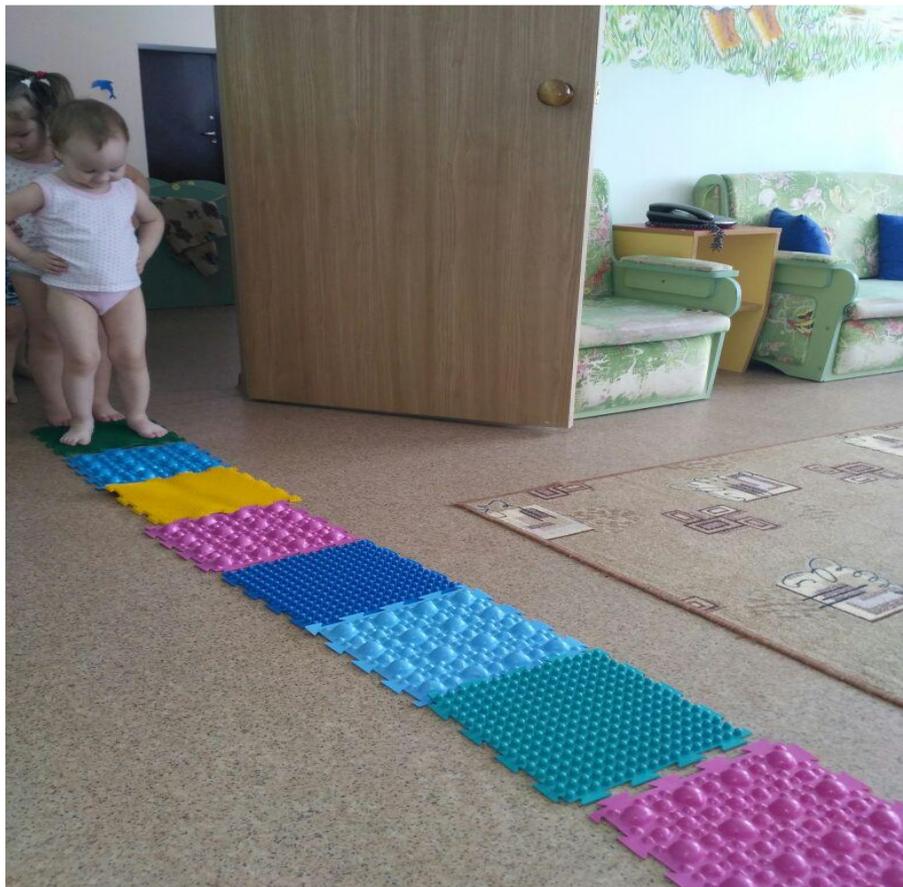
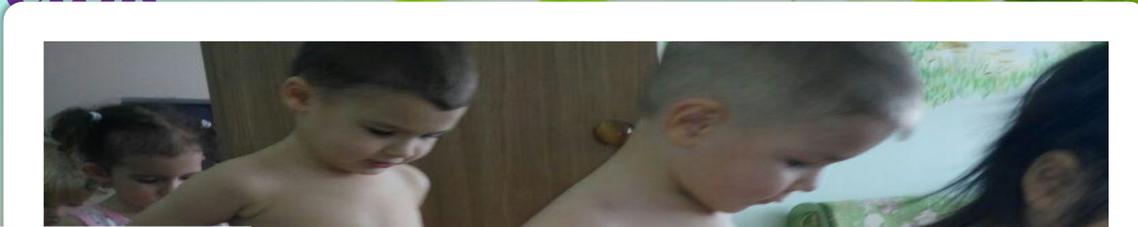
Теплый массаж



Точечный массаж



Точечный массаж



Точечный массаж





**Спасибо за
внимание!**

