

# Самомассаж с помощью массажёров



**Цель:** укрепление иммунитета, совершенствование координационных способностей рук.



# Самомассаж карандашами



# Самомассаж расческой



# Самомассаж шишками и грецкими орехами



# Самомассаж прищепками

