



Самомассаж

Материал подготовил учитель - дефектолог
Дубровина Мария Алексеевна



Цели самомассажа:

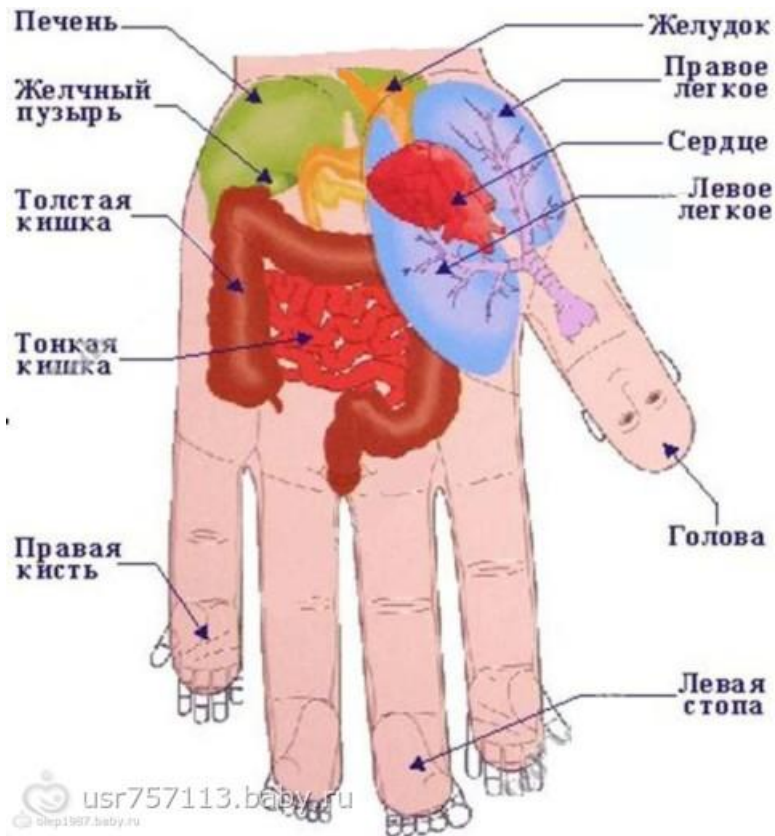
- Создать устойчивую мотивацию и потребности в сохранении здоровья.
- Разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней.
- Сформировать привычку к здоровому образу жизни.
- Осознавать свои телесные ощущения и переживаемые чувства.
- Снять эмоциональное и мышечное напряжение.
- Оптимизировать мышечный тонус.
- Привить навыки элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д.

Приемы самомассажа:

- Поглаживание
- Выжимание
- Разминание
- Растирание
- Потряхивание
- Встряхивание
- Ударные приемы

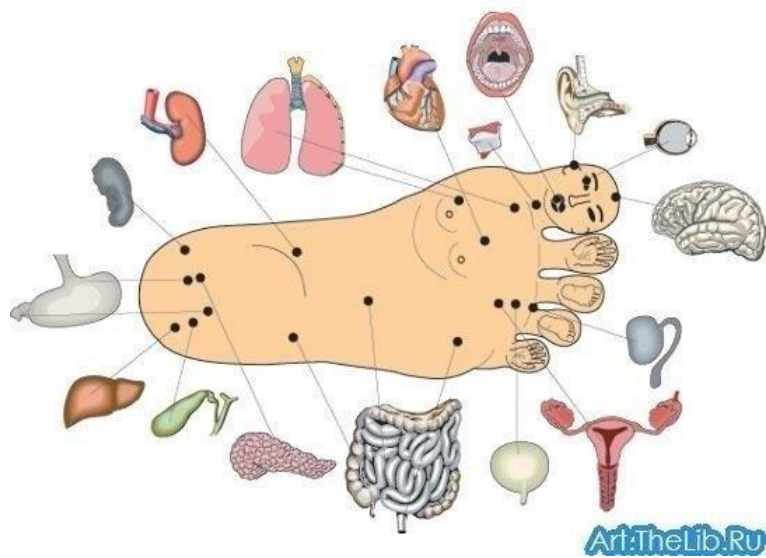


Самомассаж кистей рук

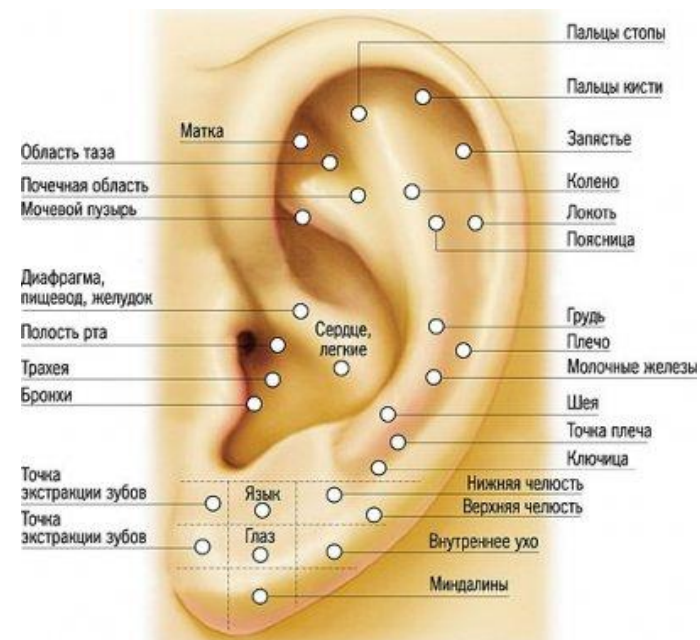


- Повышает иммунитет
- Укрепит мышцы, суставы и связки
- Является составляющей сенсорного воспитания
- Тонизирует ЦНС
- Передает в ГМ поток импульсов

Самомассаж стопы



Самомассаж ушных раковин



«Ум ребёнка находится на кончиках его
пальцев»
В.А. Сухомлинский

