



# Самомассаж

Материал подготовил учитель - дефектолог  
Дубровина Мария Алексеевна



## Цели самомассажа:

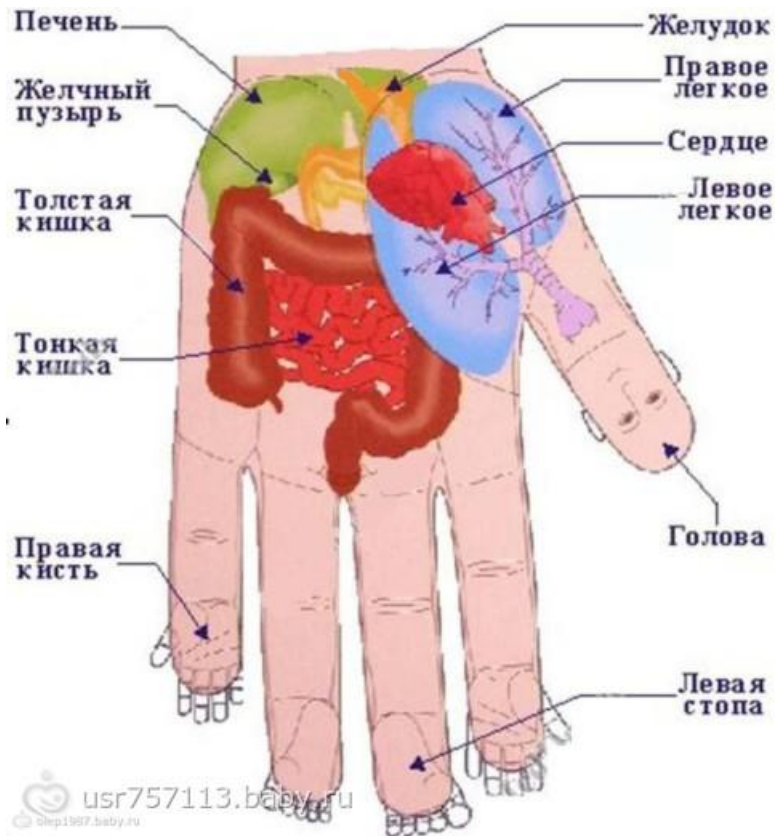
- Создать устойчивую мотивацию и потребности в сохранении здоровья.
- Разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней.
- Сформировать привычку к здоровому образу жизни.
- Осознавать свои телесные ощущения и переживаемые чувства.
- Снять эмоциональное и мышечное напряжение.
- Оптимизировать мышечный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

# Приемы самомассажа:

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

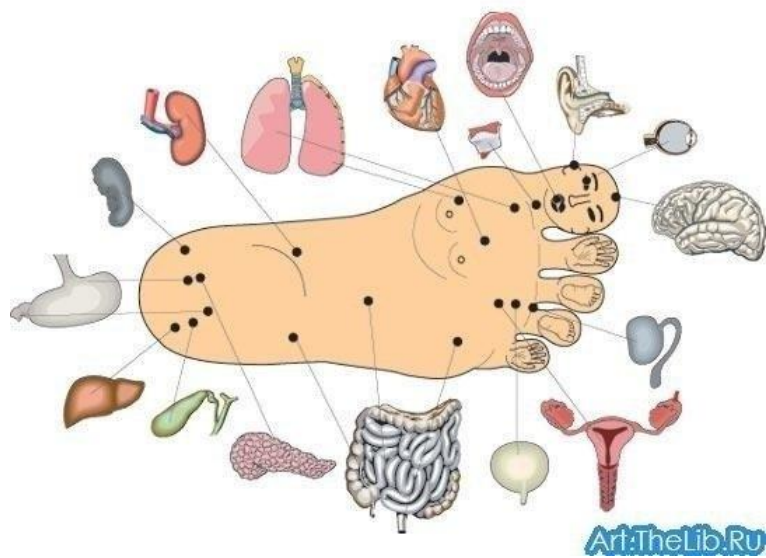


# Самомассаж кистей рук

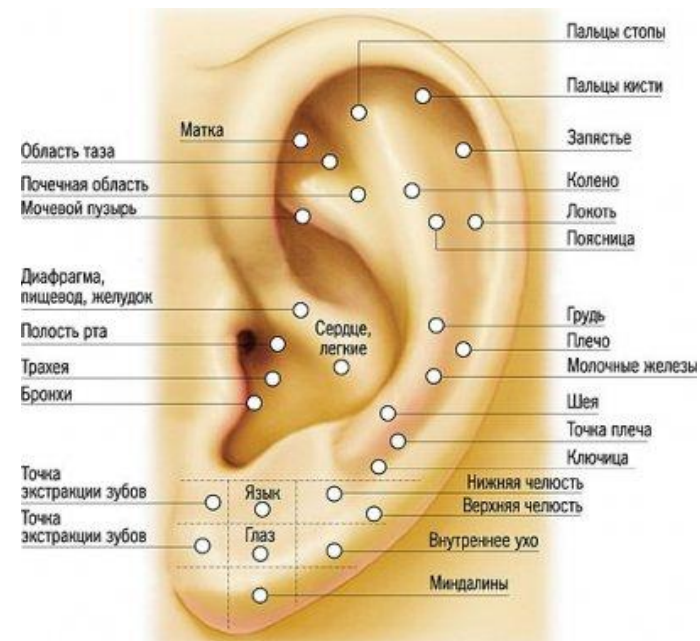


- Повышает иммунитет
- Укрепит мышцы, суставы и связки
- Является составляющей сенсорного воспитания
- Тонизирует ЦНС
- Передает в ГМ поток импульсов

# Самомассаж стопы



# Самомассаж ушных раковин



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

