

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение "Воробьевы горы"  
отделение дошкольного образования  
(Ленинский проспект, д. 62/1)

**Здоровьесберегающая технология  
«Самомассаж».  
Младшая группа 3-4 года.**

Воспитатели:

Жигулина Мария Сергеевна

Левкова Ольга Владимировна

Москва 2016

# Актуальность

Малоподвижность  
Мышечный тонус  
Лишний вес  
Нарушения осанки

Самомассаж

# Цели:

- Сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей.
- Приобщение к основам ЗОЖ.

# Задачи:

1. Приобщить дошкольников к ЗОЖ;
2. Снять эмоциональное и мышечное напряжение;
3. Оптимизировать мышечный тонус;
4. Привить навыки элементарного самомассажа.

# Массаж рук

- Растирание ладони
- Растирание пальцев
- Растирание предплечья



# Массаж ног

- Поглаживание
- Постукивание кулачком



# Массаж тела

- Поглаживание
- Прощупывание



# Спасибо за внимание!

