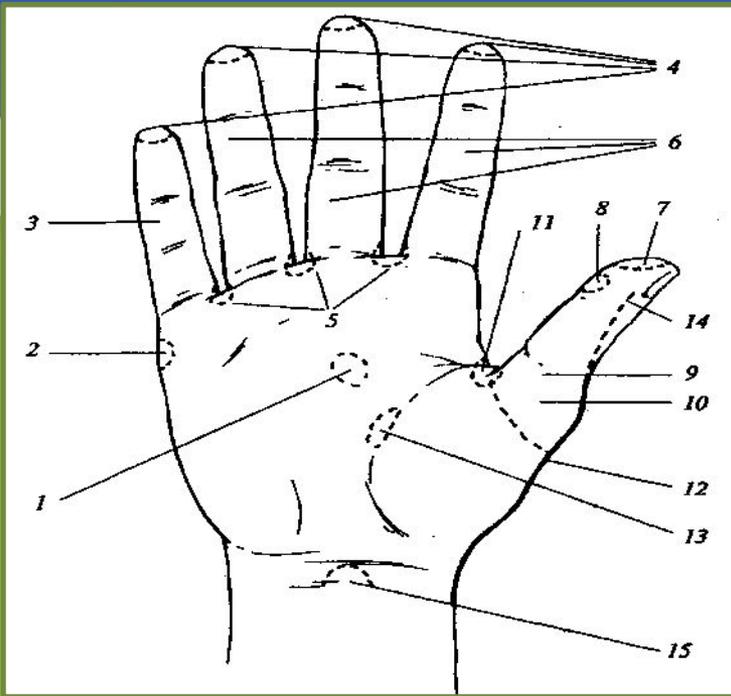


# Самомассаж – средство оздоровления детского организма

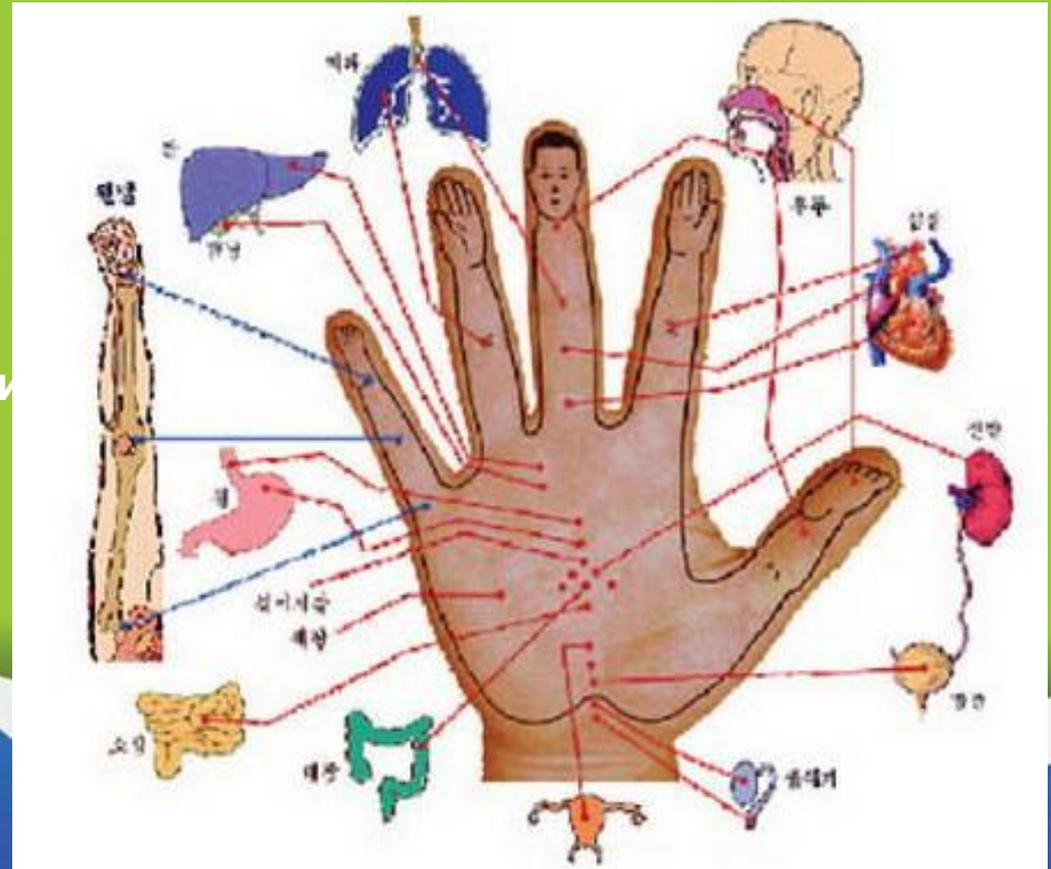


Воспитатель МАДОУ № 78  
Потанина В.Н.

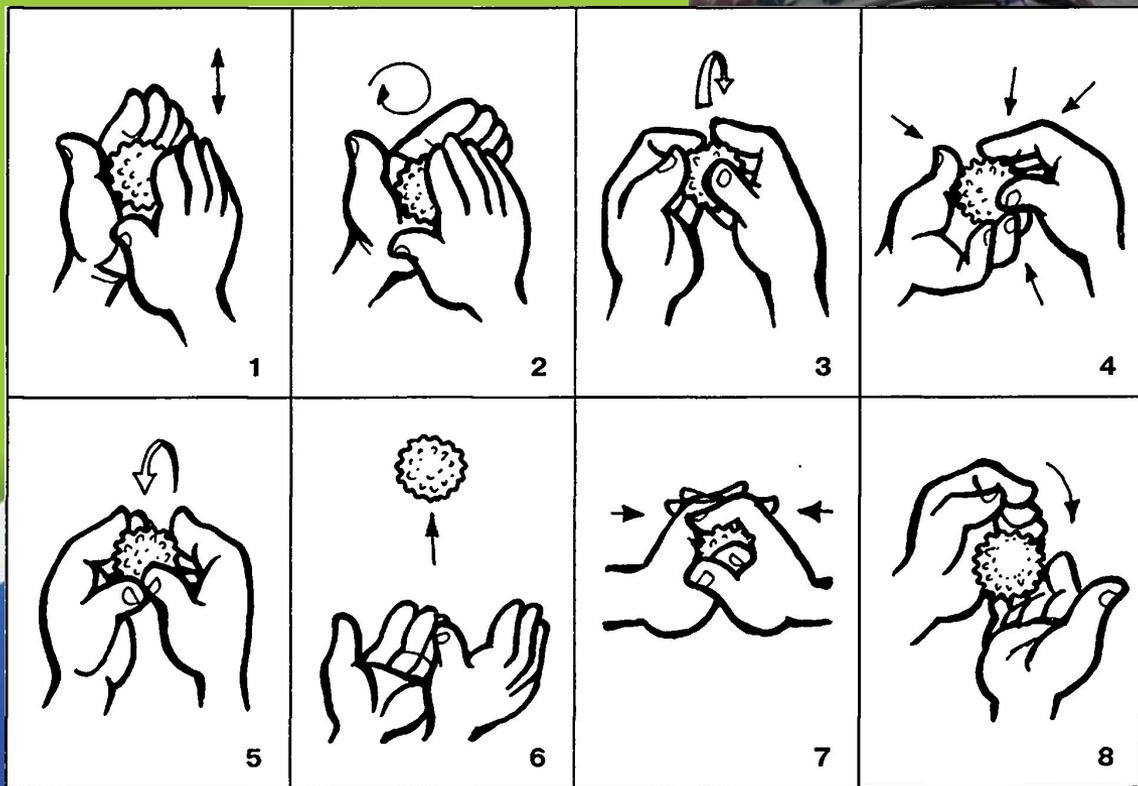
# Рефлексогенные зоны кистей рук



- 1 — солнечного сплетения;
- 2 — суставов верхней конечности;
- 3 — слуха; 4 — полости черепа;
- 5 — лимфатических путей;
- 6 — нервной системы;
- 7 — гипофиза; 8 — эпифиза;
- 9 — головы, мозга; 10 — шеи;
- 11 — глотки, гортани;
- 12 — позвоночного столба;
- 13 — щитовидной железы;
- 14 — психической сферы;
- 15 — пояснично-крестцовой области



# Массаж мячиками «ёжиками»



			
Утюжок	Добывание огня	Волчок	Горка
			
Подъемный кран	Вертолет	Эстафета	Качалочка

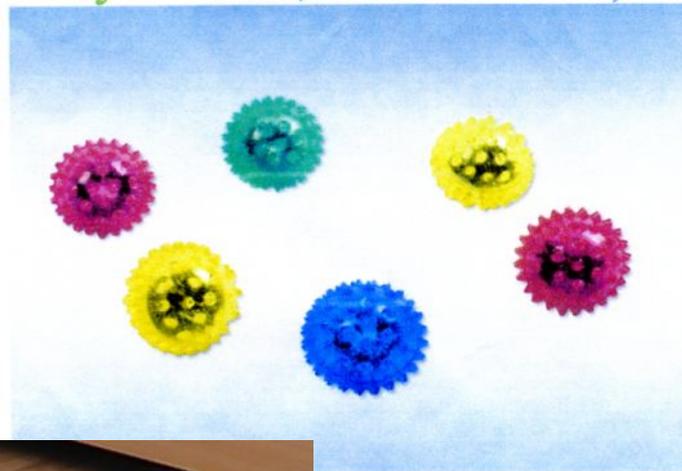
# Массаж карандашами , кисточками



**Массаж  
шариками с  
ребристой  
поверхностью  
ю**



Массажный шарик с шипами  
( Су- джок в переводе с китайского  
су- кисть; джок- стопа)



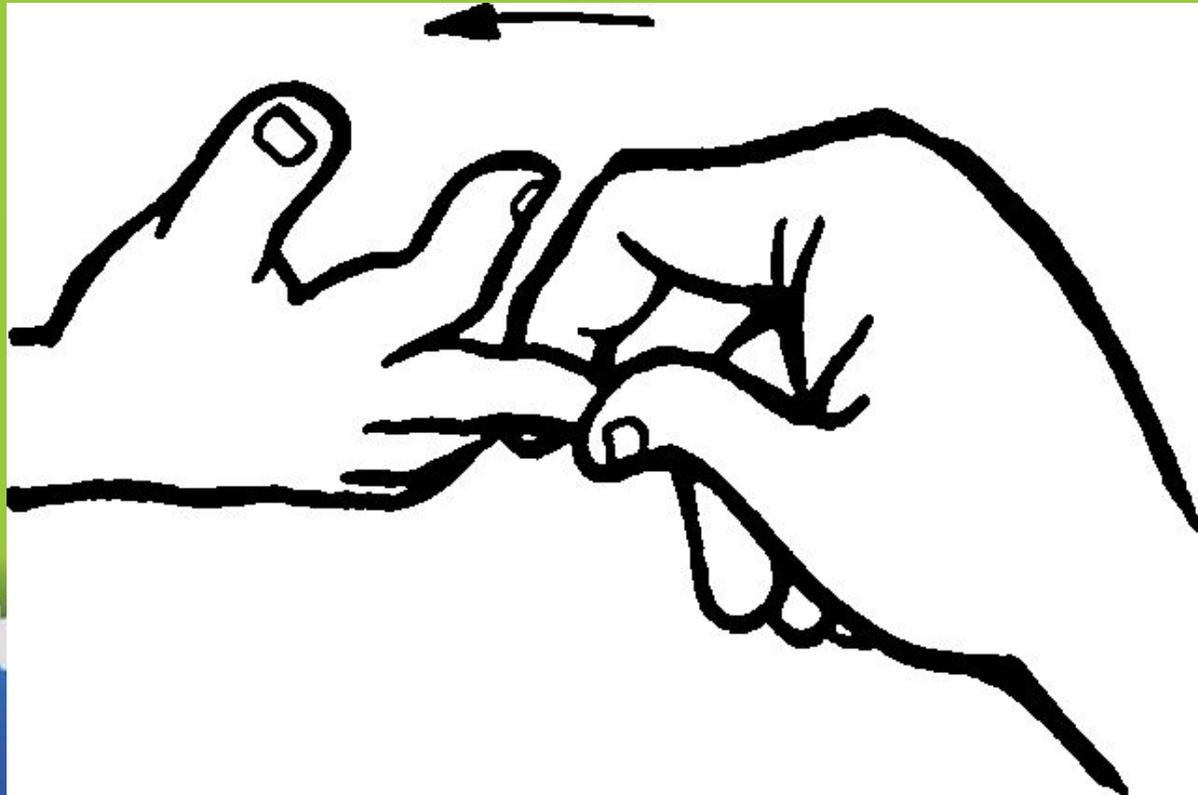
## Массаж су – джок шариками



# Массаж грецким орехом



## Массаж кистей рук



**Спасибо за внимание!**

