

Самомассаж как эффективный прием здоровьесберегающих технологий

Семинар-практикум

13.03.2020 г.

Преподаватель: Балынин Олег Эрлихович, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МОУДО ДЦ «Восхождение»

Содержание занятия: особенности упражнений самомассажа— основы, техника выполнений, действия на организм, возможности применения в различных группах, в различных моментах образовательного процесса. Разучивание различных приемов самомассажа.

