

# Самомассаж как эффективный прием здоровьесберегающих технологий

*Семинар-практикум*

22.11.2019 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.

