

Оздоровительный самомассаж

Выполнила Упсикова А. Д. ученица 9"А" класса
Руководитель Шкабара Н. А.

Цель: Изучение и проведение техник самомассажа, которые улучшают здоровье.

Задачи:

- 1. Ознакомиться с историей массажа и самомассажа**
- 2. Изучить методы подготовки к проведению процедуры**
- 3. Выбрать зону самомассажа**
- 4. Провести интерпретацию и вывод**

Самомассаж – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний

Самомассаж



ВЫПОЛНЕНИЕ МЕТОДИК САМОМАССАЖА



Заключение

На основе проведённой мной работе можно утверждать, что оздоровительный самомассаж хорошо поддерживает здоровье и, в большинстве случаев, помогает устранить боли в определённой зоне.