

Мастер класс

«Особенности использования релаксационных упражнений в процессе формирования здоровьесберегающей среды в ДОУ»

Подготовили:

воспитатели

средней группы

Кучер М.И

Всюду надо успеть!

Релаксация

**(от лат. relaxation – ослабление,
расслабление) – глубокое
мышечное расслабление,
сопровождающееся снятием
психического напряжения.**

Релаксация

непроизвольная

произвольная

Компоненты релаксации

