



*Підготувала
вихователь
Лучишева Н.В.*

Загартовування - це



система спеціального тренування терморегуляторних процесів організму, що включає в себе процедури, дія яких спрямована на підвищення стійкості організму до переохолодження або перегрівання.

Основні принципи загартовування:



- 1. Поступове збільшення дози гартують.*
- 2. Регулярне проведення загартовуючих процедур.*
- 3. Облік індивідуальних особливостей організму при проведенні процедур, що гартують.*
- 4. Використання багатьох фактів впливу при проведенні процедур, що гартують.*

Загартовування водою.



1. *Тривалість від 30 секунд до 90 секунд.*
2. *Температура повітря від 28-26 до 14-16 градусів.
Протипоказань - ні.*
3. *Результат: підвищується стійкість організму до різких перепадів температур, прискорюється відновлення після навантажень.*

Загартовування повітрям.



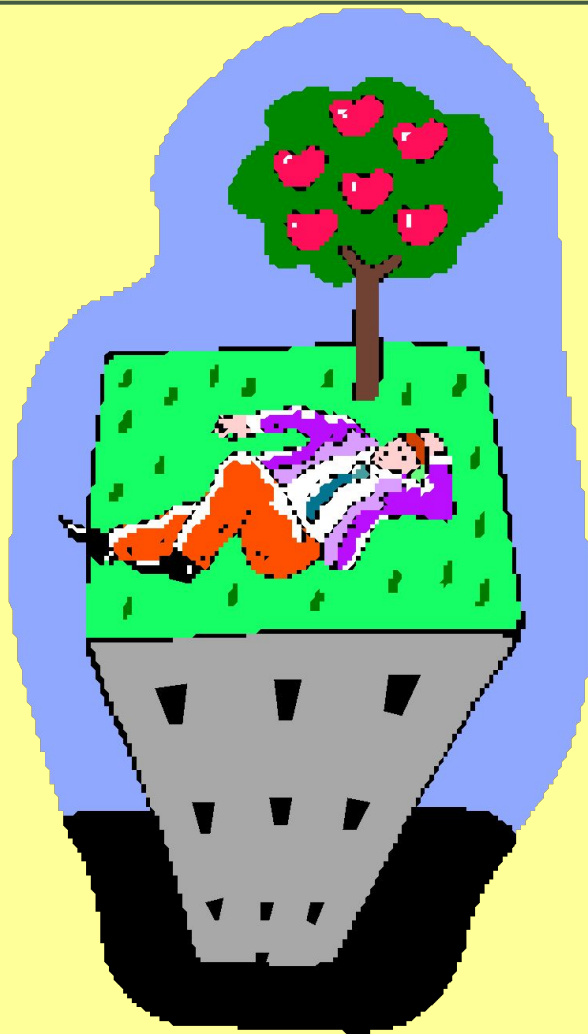
1. *Тривалість від 5 до 1-2:00 годин.*
2. *Температура повітря від 17 до негативних температур.*
3. *Протипоказань - немає.*
4. *Результат: підвищує стійкість організму до тривалих слабким впливів холоду.*

Сонячні ванни.



1. *Тривалість від 20 хвилин до 1.5 - 2-х годин до полудня починаючи з другої половини квітня.*
2. *Протипоказання - гострі запальні захворювання, підвищена збудливість нервової системи тощо*
3. *Результат: підвищується стійкість організму до спеку і впливу ультрафіолетових променів.*

Застереження!



*Починати
загартовування (будь-яке із
запропонованих видів)
потрібно тільки після
відвідування і перевірки
лікаря, так як
загартовування - це
тренування, а не лікування, і
людям із захворюванням і зі
слабким імунітетом подібні
процедури можуть бути
протипоказані.*

Складові здоров'я



СПОРТ

ХАРЧУВАННЯ



ОСОБИСТА ГІГІЄНА

ЗАГАРТОВУВАННЯ

