



*Підготувала
вихователь
Лучшева 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.



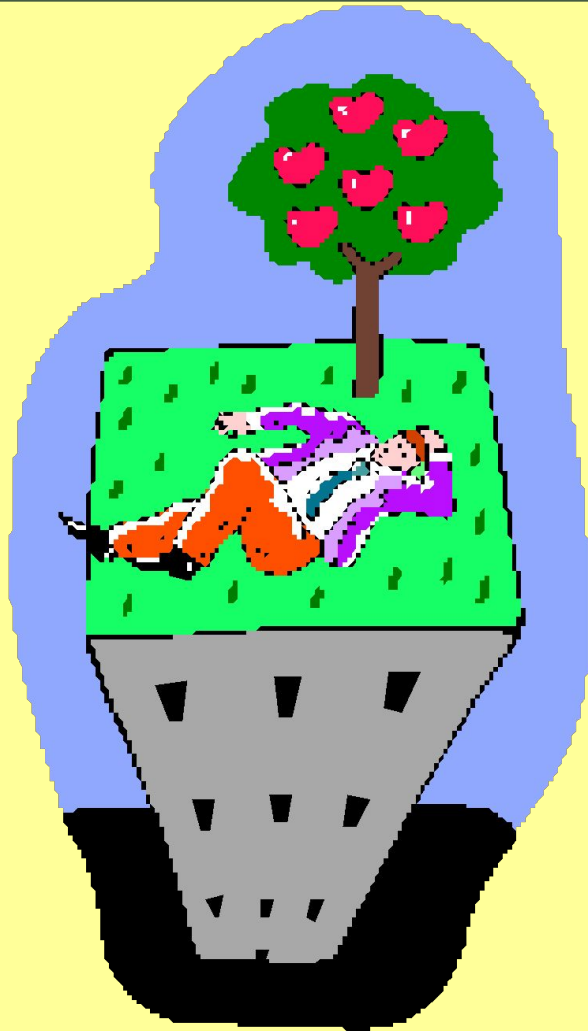
- 1. Тривалість від 5 до 1-2:00 годин.*
- 2. Температура повітря від 17 до негативних температур.*
- 3. Протипоказань - немає.*
- 4. Результат: підвищує стійкість організму до тривалих слабким впливів холоду.*

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

