



*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.



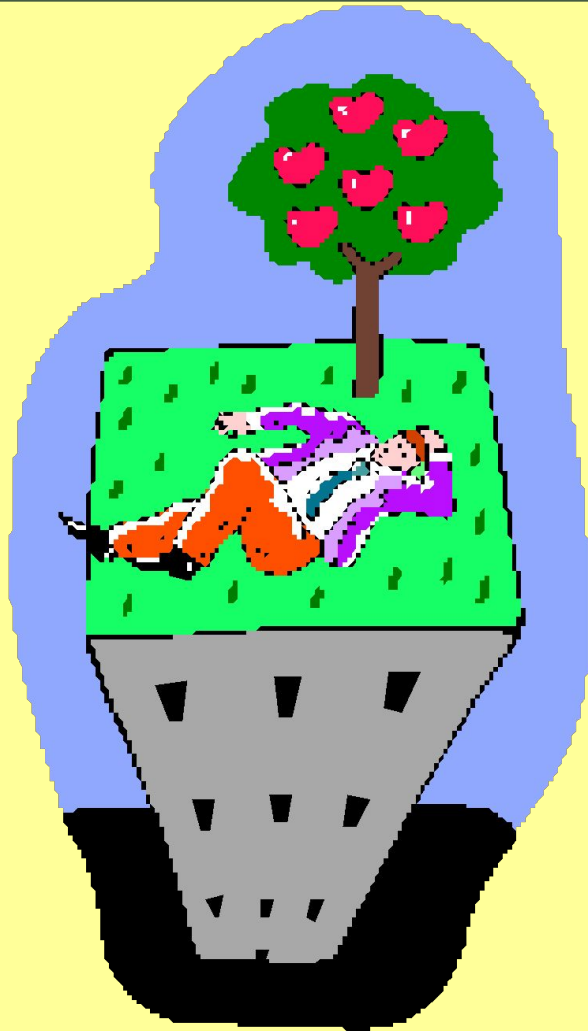
- 1. Тривалість від 5 до 1-2:00 годин.*
- 2. Температура повітря від 17 до негативних температур.*
- 3. Протипоказань - немає.*
- 4. Результат: підвищує стійкість організму до тривалих слабким впливів холоду.*

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

