

“Загартовування дітей та дорослих”



Підготувала: Шинкар Н.В.

Загартовування організму -

- Це система процедур, що сприяють підвищенню опірності організму несприятливих впливів зовнішнього середовища, виробленню умовнорефлекторних реакцій терморегуляції, з метою її вдосконалення.



Засоби загартовування

- Сонце
- Повітря
- Вода



Основні принципи

- **Поступовість**

(поступове збільшення інтенсивності й тривалості впливу загартовувального чинника)

- **Систематичність**

(проводити процедури регулярно за визначеною системою)



- **Комплексність**

(цілеспрямоване поєднання впливу кількох чинників, наприклад, повітря і сонця)



- **Індивідуальний режим**

(характер, інтенсивність і режим загартування повинні враховувати індивідуальні особливості людини: вік, стать, стан здоров'я тощо.)

Загартування водою

- Перший етап - Обтирання. Рушник, губку чи спеціальну рукавичку змочують у воді й злегка віджимають. Потім послідовно робляють обтирання рук (у бік від пальців до плечей), шиї, грудей, живота, спини, ніг. Після цього сухим жорстким рушником розтирають тіло до почервоніння і приємного відчуття тепла. Вода мусить бути 32-30°C.



- Другий етап – **обливання**. Починати потрібно з температури води близько 32 °С, та поступово знижувати до 15 °С.
- Третій етап – найбільш енергійна тривала водна процедура – **душ**. Після звикання до температури води 15°С, приймати 10-15хв. з можливістю перейти до контрастного душу (чергування гарячої та холодної води) повторюючи процедуру 3–4 рази. Це також активна гімнастика судин шкіри та нервових закінчень.
- Четвертий етап – **купання** у річці чи природному водоймі. Спочатку температура води мусить бути не нижче 18–20°С. У воді потрібно більше рухатися: чим прохолодніше вода, тим більше виконувати рухів. Тривалість від 1 до 5 хв.



Загартування повітрям

- **Повітряні ванни** - це дозований вплив повітря на тіло людини, цілком чи частково оголене. Повітряні ванни поліпшують обмін речовин, функцію органів кровообігу впливають на роботу органів травлення, а також на нервово-психічний стан.
- Проводяться ванни під тентами, на верандах кліматопавільйонів, захищених від прямих сонячних променів, у тіні дерев.



Загартування сонцем

- **Сонячні ванни** Рекомендований час дня для сонячних ванн на півдні 8-11 і 17-19 год., в середній смузі України 9-13 і 16-18 год. Спочатку рекомендується приймати сонячні ванни не більше 15 хвилин, особливо тим, у кого світла шкіра. Поступово збільшуючи тривалість сонячних ванн на 5-10 хвилин можна дійти до 2-3 годин, але при цьому кожну годину слід робити перерву на 10-15 хвилин. Ще одне застереження: приймати їжу за годину до і після цих процедур також не рекомендується.



Під впливом загартовування повітрям, водою, сонячними променями підвищуються опірність і витривалість організму до мінливих умов зовнішнього середовища: збільшується імунологічна стійкість до захворювань, удосконалюються механізми терморегуляції, врівноважується стан нервових процесів.



Дякую за увагу!!!

Будьте здорові!

