

Складові здоров'я



•Спорт

•Харчування

•Особиста гігієна

•Загартування



Якщо хочеш
бути здоровим-
загартувуйся
завжди!



Загартування відіграє
найважливішу роль у
формуванні імунітету
людини.

ЗАГАРТУВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

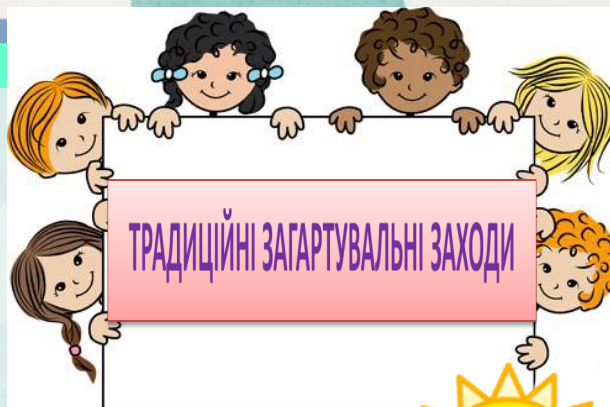
Загартування — один з
ефективніших засобів профілактики
захворювань.



Загартування - це система дій, спрямованих на підвищення опірності організму, розвиток здатності швидко і без шкоди для здоров'я пристосуватись до різноманітних умов життя.

В ПРОЦЕСІ ЗАГАРТУВАННЯ

- ✓ нормалізується стан емоційної сфери дитина стає більш стриманою, врівноваженішою,
- ✓ покращується настрій, додається бадьорості, підвищується працездатність і витривалість організму.
- ✓ Загартована дитина легко переносить спеку і холод, різкі зміни зовнішньої температури, здатні ослабити захисні сили організму.



ПОВСЯКДЕННІ

- Відповідний температурний режим
- Широка аерація
- Прохолодна вода для миття рук, обличчя
- Полоскання рота, горла



СПЕЦІАЛЬНІ

- Повітряні і сонячні ванни
- Водні процедури (обтирання тіла махровою рукавичкою, обливання ніг, тіла)
- Сон

НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАГАРТУВАЛЬНІ ЗАХОДИ



- Ходьба босоніж по росяній траві, глині, камінцях, вологому піску
- Фітотерапія
- Ароматерапія
- Масаж
- Лікувальна фізкультура
- Фізіотерапевтичні процедури

