

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 найефективніших 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 ЗАГАРТОВУЮЧІ ЗАХОДИ



- Ходьба босоніж по росяній траві, глині, камінцях, вологому піску

- Фітотерапія

- Ароматерапія

- Масаж

- Лікувальна фізкультура

- Фізіотерапевтичні процедури

