

# Obsah.

Úvod	strana 5
Kapitola I. Krátký historický přehled	9
Kapitola II. Vědecké odůvodnění otužování	15
Biologické základy	15
Mechanismus činnosti faktorů otužujících	18
Vliv otužování na dětský organismus	21
Otužování jako prevence a léčení nemocí	26
Kapitola III. Prostředky a metody otužování	31
Základní principy otužování	31
Voda	33
Slunce	46
Vzduch	51
Kapitola IV. Jak provádíme otužování ve spojení s pohybem	59
Všeobecné pokyny	59
Jak provádíme v zimě vycházky	62
Tělesná cvičení venku v zimě	67
Ranní gymnastika	71
Lyžování	74
Vzdušné lázně s pohybem	76
Vzdušné lázně v podzimně-zimním období	76
Vzdušné lázně v jarně-letním období	83
Kapitola V. Otužování v řádu mateřské školy	85
Otužování v létě	85
Otužování v podzimně-zimním období	89
Otužování v internátech	96
Otužování dítěte v rodině	101
Kapitola VI. Lékařská a pedagogická kontrola a záznamy o otužování	105
Pohybové hry a cvičení (praktický materiál)	115
Mladší skupina	115
Střední skupina	123
Starší skupina	132
Poznámky	146
Literatura	149