**Восстановительные средства для групп начальной подготовки.**

 Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

 Восстановление естественным путем:

- чередование тренировочных дней и дней отдыха;

- постепенное возрастание объема интенсивности занятий ( от простого к сложному);

- проведение занятий в игровой форме;

- рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха;

- эмоциональность занятий за счет использования в занятиях игр;

- гигиенический душ;

- тепловые ванны;

- водные процедуры закаливающего характера;

- режим дня.