

В каком возрасте лучше начать закаливать ребенка и как сделать это без вреда для здоровья?

Раздел Программы просвещения родителей: п. 3.3. Значимость режима дня в разные возрастные периоды детства, способы здоровьесбережения в условиях семьи, поддержания в семье здорового образа жизни

Ответ:

Закаливание – это комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости негативным факторам окружающей среды. Это снижает риск простудных и других заболеваний, а также укрепляет иммунитет.

В закаливании используются природные элементы: солнце, воздух и вода. Начать укрепление здоровья ребенка можно в любом возрасте, при условии его полного здоровья на момент начала процедур.

Детям дошкольного возраста рекомендуются воздушные ванны (проветривание, прогулки, правильный выбор одежды), водные процедуры (купание, душ, обливание, обтирание и т.д.) и солнечные ванны (прогулки, ходьба босиком).

Регулярное воздействие тепла и холода тренирует терморегуляцию, повышает устойчивость к инфекциям и снижает вероятность заболеваний. Постепенная адаптация терморегуляции позволяет ребенку быстрее приспособливаться к изменениям внешней среды. Закаливание укрепляет организм и улучшает физическое развитие. Закаленные дети менее подвержены простудам и вирусам, что важно во время эпидемий. Улучшается кровообращение, нормализуется обмен веществ и укрепляется организм.

Чем раньше начать закаливание, тем лучше. Рекомендуется включать процедуры в ежедневный уход с первых дней жизни (например, воздушные ванны). Начинать можно в любое время года, но для ослабленных детей предпочтительнее теплое время года.

Важные принципы: постепенность, регулярность и индивидуальный подход. Необходима консультация врача для определения группы здоровья и подбора комплекса процедур. При противопоказаниях по здоровью (обострение

хронических заболеваний, травмы, болезни кожи и т.д.) закаливание запрещено!

Источник информации:

Тюменцева, Е. Н. 500 ответов педиатра. Как вырастить здорового ребенка?/
Е.Н. Тюменцева: Издательство «Малыш», 2023. – 256 с.

Автор ответа:

Ключко Владлена Владимировна, инструктор по физической культуре
МБДОУ №121, г. Батайск