

<https://doi.org/10.53656/ped2025-4.08>

*Research Insights*  
*Изследователски проникновения*

## **ИЗСЛЕДВАНЕ НА ПРИЛАГАНЕТО НА ЗАКАЛИТЕЛНИ ПРОЦЕДУРИ В ДЕТСКАТА ГРАДИНА, НАСОЧЕНИ КЪМ ФОРМИРАНЕ НА ЗДРАВНА КУЛТУРА ПРИ ДЕЦАТА**

**Ас. Пенка Борисова**

*Тракийски университет – Стара Загора*

**Резюме.** Закаляването на детския организъм от раждането и през целия човешки живот е гарант освен за по-рядка заболяемост, правилно развиване и функциониране на всички системи и органи в човешкото тяло, защото здравият и силен дух се съхранява в здраво и непреклонно пред болести тяло, но и за дълголетие. Детските учители са първите, които трябва да повярват и изследват научна литература, статии и споделен опит за оздравителните сили на природните блага: въздух, слънце, вода, сняг и земя, и да приложат многообразие от закалителни мероприятия в дневния режим на институцията, в която работят. На следващ етап ангажиментът на педагогическите специалисти в детската градина, като първата образователна институция за децата, е свързан с търсене на съдействие от родителите, на съмишленици в идеята за прилагане на оздравителни механизми при отглеждането на здрави и работоспособни деца. В резултат на педагогическата последователност и убеждение в значението на закаляването през този ранен етап от образованието на децата ще се формират здравна култура, здравословен стил на живот и умения за поддържане на здраво тяло.

**Ключови думи:** закаляване; терморегулация; оздравителни процедури; взаимодействие с родителите; здравно възпитание; здравно образование; дълголетие

*„В банята е изцелението.“*

**Римска поговорка**

Най-големият лекар на римската империя е Цезий, който в свой труд подчертава ролята на закалителните процедури за профилактика на различни видове заболявания, установява, че човешкото здравословно състояние дори се подобрява чрез системното закаляване на организма. Известен е фактът, че закаляването е прилагано и при обучението на гръцките и римските войски, които трябва да бъдат издръжливи към резките метеорологични промени, изискващи каленост на организма.

Днес това Цезиево откритие бива доразвито и са установени почти всички тайни на благотворното въздействие на закаляването. Неговата особена важност е при подрастващите в предучилищна възраст. Така например според В. Далекова „Закаленото дете се чувства добре не само в обичайната му обстановка, но и при променени условия“ (Dalekova 2010, p. 20). Повишава се детската устойчивост към вредни микроби, към болести, а на по-късен етап възрастният човек запазва за по-дълго време своята работоспособност и здравословно състояние в различни условия (Dalekova 2010, pp. 19 – 24).

Като научно понятие, закаляването е дефинирано в медицинската литература от Желева и колектив като упражнение или тренировка на защитните механизми на човешките органи като мероприятия, влияещи върху устойчивостта на организма към променящите се метеорологични условия (Zheleva et al. 1967, p. 11).

Л. Кошева и Г. Матеева твърдят, че под термина закаляване разбират осъществяване на редица мероприятия и процедури, целящи тренировка на физиологични механизми, чрез което се постига усъвършенстване на съпротивителните сили на организма към вредните влияния на околната среда (Kosheva et al. 1976, p. 5).

Г. Проданов свързва понятието закаляване със система от мероприятия, насочени към адаптацията и приспособяването на организма към различни метеорологични условия, и най-вече към студа (Prodanov 2011, p. 60).

Десет години след съветите на Г. Проданов, през 2011 г. Г. Заякова определя закаляването като профилактика, целяща повишаване защитните сили и устойчивостта на организма (Zayakova 2021, p. 144).

Редица изследователи правят теоретичен анализ на закаляването като ПРОЦЕС. В настоящата статия се прави опит за обобщение по темата от 1960 година до днес!

В своята книга „Закаляване на децата от детската градина“ Христо Сеизов определя закаляването като неизменна част от физическото възпитание на децата от предучилищна възраст. Според него закаляването подготвя организма за АДАПТАЦИЯ към непрекъснато изменящите се условия на средата чрез правилна и по-съвършена топлорегулация, която представлява поддържане на една и съща телесна температура независимо от условията на средата (Seizov 1960, p. 5).

Г. Найденов, Ж. Желева и Г. Малахов споделят общи мнения за процеса на закаляване на организма като съвкупност от активни мероприятия, повишаващи устойчивостта (съпротивата) на организма срещу резките климатични промени и метеорологични въздействия (Naydenov 1965, p. 3; Zheleva et al. 1967, p. 11; Malahov 2000, p. 125). И други съвременни автори застават на позицията, че процесът на закаляване повишава устойчивостта на организма към студ, вятър, влажност на въздуха и т.н. (Babeva 2024, p. 1; Buyuklieva 2019, p. 54).

Максим Баринов изследва процеса на закаляване по системата на Порфирий Иванов и установява, че прилагайки продължителни закалителни мероприятия, дори слабият и болен организъм може да се излекува, да укрепи здравето си и да стане „невъзприемчив към нови заболявания“ (Barinov 2008, p. 58).

През 2010 г. Г. Малахов също отчита влиянието на „Детски“ в процеса на закаляване на детския организъм в своята книга „Закаляване и водочеление“. Той свързва закаляването с необходимостта на човешкия организъм от вода поради факта, че организъмът се състои основно от вода. И освен необходимото поемане на определено минимално количество вода, човек трябва да се закалява основно с вода заради състава на нейната молекула (Malahov 2010, p. 13).

Процесът на закаляване се състои в трениране на терморегулацията и системите в човешкия организъм (кръвообращение, обмяна на веществата, вегетативна нервна система), които я осъществяват (Prodanov 2011, pp. 60 – 65).

Успешното закаляване се постига при спазване на някои основни принципи: на постепенност, системност, контрастност, разнообразие, индивидуалност и съзнателност (Seizov 1960, p. 24). Желева и Рашков наблягат на принципите за системност, постепенност и за конкретен (индивидуален) подход към детето (Zheleva et al. 1967, pp. 28 – 32; Rashkov 1968, pp. 26 – 29). Придържайки се към гореизброените три принципа, Кошева добавя и принципа за постоянство, тъй като дори и еднократно прекъсване на закалителните мероприятия е достатъчно за загуба на „функционалната годност“ на закалените системи (Kosheva 1976, pp. 49 – 51). А. Буюклиева също счита, че основните принципи за ефективно закаляване са: постепенност, системност, последователност и индивидуален подход при закалителните процедури, прилагани в предучилищна възраст (Buyuklieva 2019, p. 54).

Всички гореизброени автори се обединяват около мнението, че в основата на закалителните процедури стои тренирането на терморегулацията на организма при различни метеорологични условия, изпълнявайки разнообразие от активности (физически упражнения, подвижни игри, трудова дейност или практикуване на вид спорт). Освен това всички те – Х. Сеизов (1960), Г. Найденов (1965), Ж. Желева (1967), К. Рашков (1968), Кошева (1976), В. Далекова (2010), Г. Малахов (2010), А. Буюклиева (2019), Г. Заякова (2021), подчертават, че неправилното прилагане на закалителните средства и процедури може да доведе до негативни последствия за здравословното състояние на подрастващия организъм.

Имайки предвид всички фактори, назовавани и като средства на закаляване (Seizov 1960, p. 26; Zheleva et al. 1967, p. 12; Malahov 2010, p. 13) са и въздух, слънце, вода, като нейно производно, и сняг (Malahov 2010, pp. 192 – 199). Условията, при които се използват, прилагат и адаптират към процесите на детското закаляване, обвързани с конкретни закалителни процедури – ежедневна утринна гимнастика на открито, осигуряване на свеж приток на въздух в помещенията, така също и сънят на открито; ходене без обувки, с боси крака, осъществявайки контакт с почвата (Seizov 1960, p. 45; Barinov 2008, p. 36); минимум двучасов престой на открито на ден, през студените сезони, а през топлите – по възможност по цял ден, защото предучилищната възраст е период на бърз растеж и ускорено развитие на детските функционални и интелектуални възможности. Чистият въздух осигурява необходимото количество кислород на мозъка и по този начин влияе положително вър-

ху физическото и умственото развитие на подрастващия. Двигателната активност чрез подвижни игри, упражнения и последователност в натоварването на двигателния апарат поставя основите на култура на поведение, свързана с отношение и изграждане на навици към двигателната активност и процесите на закаляване, което има въздействие върху цялостното укрепване на детския организъм (Naydenov 1965, p. 28; Petrova 2020). Важни са и специалните закалителни мероприятия, като въздушни, водни и слънчеви бани, изпълнявани, спазвайки конкретни условия и изисквания съобразно възрастта и интензитета на влияние на природните фактори и етапа, до който е стигнал процесът на закаляване (Seizov 1960, pp. 69 – 84).

Специално внимание се отделя и на облеклото – памучно, леко, с добри вентилационни функции, за да осигури качествена терморегулация, която има отношение към закаляването (Naydenov 1965, p. 42 – 44; Zheleva et al. 1967, pp. 33 – 42).

Имайки предвид различните природни блага и техните закалителни функционалности, се организира и следното анкетно проучване, чиято основна цел е да създаде предпоставки за промяна на физическото и здравословното състояние чрез промяна на начина на живот на детския организъм във време на многообразни заболявания, физически усложнения и увреждания.

Двете институции, отговорни за здравето на детето, остават детската градина и семейството. Педагогическите умения и знания за принципите и методите на закаляване не са достатъчни без взаимодействието с родителите, които остават основният модел за подражание и стартират със закалителните действия още от раждането на малкия индивид. Децата се учат от родителите си, учат се от това, което виждат с очите си и чуват с ушите си, не с теории, нито с думи, а с дела. Ето защо е много важно родителите да са наясно със стойността и значението на своята роля при формирането на здравословни навици (Aleksieva et al. 2020).

Милена Алексиева подчертава, че „възпитанието и образованието на детето са основната функция както на семейството, така и на детската градина, като тези две структури трябва да бъдат в постоянен процес на съществуване и ползотворно сътрудничество“ (Aleksieva et al. 2020, pp. 378 – 387). За да се отгледа физически здраво дете, трябва да има добра физическа активност, съчетана с многобройни закаляващи процедури, както посочва и Сеизов през далечната 1960 година.

### **1. Целеви групи на изследването**

Емпиричното проучване е проведено сред персонала и родителите на *Детска градина № 4 „Бреза“ – Стара Загора*, за постигане на поставените от учебното заведение цели, свързани с ориентация към грижата за здравословното състояние на подрастващите в институцията, придържайки се към изискването на Наредба за приобщаващо образование и дейностите по осигуряване на обща подкрепа за личностно развитие в чл. 13, т. 3. *грижа за здравето*.

Изследването се прави с деца от 3 г. до 7 г. (предучилищна възраст), която се характеризира с интензивно физическо развитие и бурен растеж, с незрялост на детския организъм и това е причината за по-висока заболяемост сред децата. Проучването е проведено сред *14 учители* от екипа на Детска градина № 4 „Бреза“ – Стара Загора, (учителите) и сред *73 родители* на две възрастови групи: подготвителна група за училище – 35 човека, и първа възрастова група – 38 настоящи. Изследването е проведено в началото на учебната 2022/2023 г., в началото на месец ноември („Бреза“ 2024).

## **2. Цел, задачи, предмет и обект на изследването**

**Целта** на анкетното изследване е да насочи интереса на педагогическата гилдия към проучване, приемане и прилагане на разнообразие от закалителни мероприятия, необходими за повишаване на здравната култура у обществото и здравното възпитание у децата в предучилищна възраст. Осъзнавайки ролята на закалителните процедури, учителите могат успешно, с такт да направят родителите свои съмишленици по оздравителните цели, които си поставят в разнообразните форми на педагогическо взаимодействие, насочени към здравето на детето.

**Задачите**, с които се осъществява целта, са:

- усвояване на знания, формиране на умения и навици у родителите за ползите от закалителните процедури за здравето на техните деца;
- установяване силата на закалителните процедури върху здравето на всеки човек;
- насочване вниманието на учителите към същността, ролята и значението на закаляването от ранна детска възраст.

**Предмет** на изследването са закалителните мероприятия в детската градина.

**Обект** на изследването е влиянието на закаляването върху формиращия се организъм на малкото дете.

## **3. Организация и методика на изследването**

Два са основните етапи на анкетното проучване: създаване и организация на инструментариума и изследване на резултатите от респонденти. *Анкетната карта*, насочена към учителите, е с 14 въпроса, от които 10 са свързани с изследване прилагането на закалителни мероприятия от педагозите в детската група, а 4 са социално-демографски; анкетната карта за родителите е с 12 въпроса, отнесени към наличието или липсата на знания за процеса на закаляването, и други, ориентирани към личните им наблюдения за прилагането на разнообразието от закалителни форми в детската градина. В анкетното проучване е отбелязана анонимността на изследваните лица, представени са целта на изследвания проблем и времето за попълване, което е неограничено.

#### 4. Етапи на диагностичната процедура

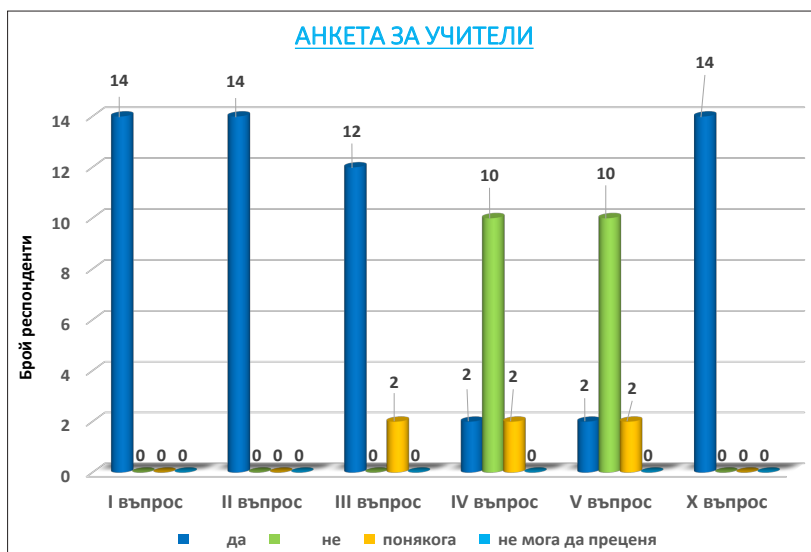
**Първичен етап:** проучване на литературата, свързана с проблема за закаляване на детския организъм, и подбор на адекватна методика.

**Същински етап:**

- провеждане на анкетите с колегите;
- провеждане на анкетите с родителите.

**Заключителен етап:** количествено и качествено описание на резултатите от проведеното диагностично изследване.

##### 4.1. Анкета с учителите



Фигура 1

**Въпрос 1** от анкетната карта е за мнението на респондентите относно функциите на закалителните процедури върху детския организъм. В тази връзка въпросът е: „Според Вас закалителните процедури важни ли са за детския организъм“. Възможните отговори са три: „Да“, „Не“, „Понякога“. Както е показано на *фигура 1*, всички 14 учители, което е 100% от респондентите, са посочили за свой отговор „Да“, което навежда на мисълта, че са наясно със значението на закаляването за здравословното състояние на децата!

Резултатите от **въпрос 2** са доста интересни от изследователска гледна точка и показват, че 100% от учителите намират време за изпълнение на закалителни процедури, посочвайки в кои моменти – при сутрешен прием, в периода на утринна гимнастика, в педагогическите ситуации по физическа култура и в следобеден режим, при изпращане на децата.

След анализите става ясно, че отговорите на първия и на втория въпрос си кореспондират и 100% от педагогическите специалисти са ангажирани със здравословното състояние на децата и изпълняват задълженията си съобразно методиката на физическата култура в детската градина, най-малкото по време на утринната гимнастика!

**Въпрос 3** акцентира в конкретика върху честотата на провеждане на закалителни процедури – „Колко често провеждате закалителни процедури?“.

Възможните отговори са в тристепенна скала, а резултатите от тях са:

– 85,71% от изследваните лица заявяват категорично, че всеки ден провеждат закаляване на подрастващите;

– 14,29% посочват, че провеждат един-два пъти седмично, като тук може да се приеме, че е възможно това да са учителите на настоящата първа група (3 – 4-годишните) и тъй като те са най-малките в детската градина, с най-крехко здравословно състояние, педагозите са много внимателни, последователни и плавни при закаляването;

– 0% от анкетираните лица посочват, че нямат време или не провеждат закалителни процедури.



Фигура 2

За по-ясно представяне резултатите от **въпрос 3** са визуализирани посредством *фигура 2*, защото въпросът е различен от стандартизираните за анкетата.

Както се вижда на фигура 2, и при този въпрос е висок процентът на положителните резултати – 85,71% от учителите провеждат всеки ден закалителни мероприятия. Предвид факта, че в конкретната детска градина директорът, като основен управляващ орган, е съумял да предостави пълна свобода на учителите относно провеждането на педагогическото взаимодействие през целия дневен режим, а вероятно изисква от тях максимално време за закалителни процедури и е предоставил условия за изпълнението им. Във всички случаи персоналет е наясно със значението на закаляването и неговите функции върху детския организъм и проявява стремеж към провеждане на закалителни процедури.

Следващият **въпрос**, който е под 4 в анкетата, се явява логическо продължение на третия въпрос, тъй като се търси мнението на педагозите дали метеорологичните условия влияят върху провеждането на процесите по закаляване. Въпросът е с отворен характер и е формулиран по следния начин: „Има ли сезони, през които не провеждате закалителни процедури?“, а получените отговори са:

- 71,43% от анкетираните лица посочват отговор „Не, защото...“;
- 14,29% посочват отговор „Да“;
- 14,29% от анкетираните посочват отговор „Сезоните не влияят върху закалителните процедури“.

В посочените резултати има разнообразие, макар че 71% от учителите отбелязват „Не“, защото не се съобразяват с времето и сезонните промени, те са наясно, че именно в различните сезонни промени се крие закаляването като процес, съчетано с двигателна активност. 14,29% от колегите са посочили „Да“, когато има мъгла, вятър и вали, но и тук вероятно това са учителите на първа група в детската градина, които са по-внимателни и прецизни към здравословното състояние на подрастващите. Останалите 14,29% от педагогическите специалисти са посочили, че „Сезоните не влияят върху закалителните процедури“, явно, за тях дъждът и прекалената влага във въздуха не са проблем. Това означава, че по-голямата част от персонала, категорично според собствената си преценка, успява да реализира различни закалителни процедури през целия дневен режим, т.е. на служителите в детската градина се дават възможност и подходящи условия за прилагане на знанията и уменията им в посока детско закаляване.

**Въпрос 5** е пряко свързан с четвъртия въпрос, тъй като гласи: „Оказват ли сезоните въздействие върху интензивността на провеждане на закалителните процедури във Вашата група?“. Целта на въпроса е да се провери доколко интензивни са закалителните процедури.

Анализът на отговорите показва следното:

- 71,43% посочват отговор „Не, защото...“;

- 14,29% от респондентите посочват отговор „Да, защото...“;
- 14,29% посочва отговор „Понякога, защото...“.

Тъй като въпрос 5 е пряко свързан с въпрос 4, съвсем логично отговорите на двата въпроса са почти напълно идентични. Очевидно анкетираните лица са на мнение, че именно сезонните промени са от голямо положително значение за закаляването на подрастващите. Тези 71,43% от учителите, които са отговорили, че интензитетът на закалителните процедури не се променя, защото, анализирано: децата свикват с него и не се съобразяват с времевите промени. Отговорите „Да, защото...“ на 14,29% от учителите са насочени към възможността децата да се разболеят при по-дълъг интензитет на закалителни процедури на открито и при лошо време (дъжд, мъгла и вятър). А отговорите „Понякога, защото...“ на останалите 14,29% от учителите са свързани с изпотяване на децата през лятото, което в съчетание с лекия полъх на вятъра не позволява дълги закалителни процедури, както и когато вали дъжд или има мъгла.



Фигура 3

**Въпрос 6** изследва различните форми на закаляване. В тази връзка, питането към участниците в проучването е: „Какви форми на закаляване прилагате в групата, в която преподавате?“, а според резултатите на фигура 3:

– 100% смятат категорично, че *слънчевите бани* са доста приложими в ДГ, както и *игрите на открито*, а *други* са посочили грижа за растенията в зеленчуковите градини, следователно в детската градина имат зеленчукови насаждения, грижите за които помагат и за детското закаляване;

– 0% от педагозите не прилагат *водни бани и специални закаляващи процедури*, което навежда на мисълта, че или са малко запознати с този вид дейности, или не биха имали физическото време и възможност да прилагат и специални закалителни процедури;

– 42,86% са посочили и излетите като закалителна форма, която прилагат често в своята практика. Предполага се, че това са учителите на двете подготовителни групи в детската градина, защото децата са по-големи и внимателни по време на изнесено обучение.

Преобладаващите отговори са в положителна посока, ясно е, че масово учителите в детската градина са подготвени с различни закаляващи форми и ги прилагат успешно в своята практика според условията, с които разполагат.

Следващият **въпрос**, който е под № 7 и е отворен, гласи: „Какви технологии за реализиране на закалителни процедури в детската градина прилагате?“. Целта е да се провери доколко респондентите са запознати с различните технологии за провеждане на закаляване и доколко ги прилагат в своята практика. Отговорите са по-разнообразни в сравнение с отговорите на предходните въпроси и показват, че учителите често проветряват занималнята, осъществяват спорт на открито, провеждат закалителни тренинги с родителите, разходки и изleti, но най-често срещаният отговор е игри на открито – при 92,83 % от учителите, като са изброявали по повече от един отговор.



Фигура 4

**Въпрос 8** от анкетната карта е насочен към устройството на детската градина и уменията на директора ѝ да осигурява подходяща среда и условия за

провеждане на закалителни процедури. Въпросът е: „Детската градина, в която преподавате, дава ли възможност за лесно провеждане на закалителни процедури?“, а получените отговори показват:

– 100% от педагогическия персонал посочва, че има осигурен лесен достъп до двора и площадките на всяка група, освен това същите 100% отбелязват, че всяка занималня има обособена тераса;

– 0% от учителите са отбелязали нещо друго, което всъщност представлява стандартните условия, необходими за закаляването.

Известното разнообразие в отговорите на въпрос 8 е подходящо за представянето им посредством *фигура 4*.

Тъй като периодът време на закаляване са изключително важни, **въпрос 9** е формулиран по следния начин: „*Кои режимни моменти от дневната организация в детската градина си позволявате да проведете на открито?*“. Той също е със свободен отговор. Прави впечатление, че 35,71% са отговорили утринната гимнастика, 35,71% – педагогическата ситуация: физическата култура и следобедният режим на изпращане на децата по площадките, а това е признак, че вероятно директорът има такива изисквания към персонала; 28,57% от учителите са отбелязали приема на децата и индивидуалните игри, като тук се предполага, че това са учителите на двете подготвителни групи, които са заинтересовани от възможността големите деца да се закаляват по-дълго време навън, сред свеж въздух – дори и хладен. В резултат се установява, че във всеки един режимен момент педагозите са насочили вниманието си към закаляването на децата под различни форми на всяко място, което осигурява детската градина – двора или терасите на занималните.

**Въпрос 10** е насочен към закалителните процедури и тяхната способност да влияят върху физическата дееспособност на децата. Въпросът гласи: „*Закалителните процедури въздействат ли върху физическата дееспособност на децата?*“. Неговата същност се отнася и до въздействието на закаляването върху детския организъм и неговата функционалност, както и доколко децата се чувстват бодри и уморени след тях. Отговорите тук са затворени: 71,43% са посочили отговор „Да“, не – 0% от респондентите, и 28,57% са посочили отговор – „Понякога“. Отговорите показват, че според участниците в проучването подрастващите задоволяват нуждите си от двигателна активност чрез закалителните процедури в институцията. Подобни дейности освен че развиват двигателния апарат и повишават правилния растеж, се отразяват положително на здравословното състояние на децата и те се разболяват все по-рядко. Причината е, че децата се закаляват с дейностите в ДГ.

Последните три въпроса от анкетната карта са със социално-демографска насоченост. **Въпрос 11** от анкетната карта е насочен към стажа на респонден-

тите в сферата на предучилищното образование. Въпросът е формулиран по следния начин: „Трудов стаж като предучилищен педагог...?“. Отговорите са структурирани в четиристепенна скала и показват следното:

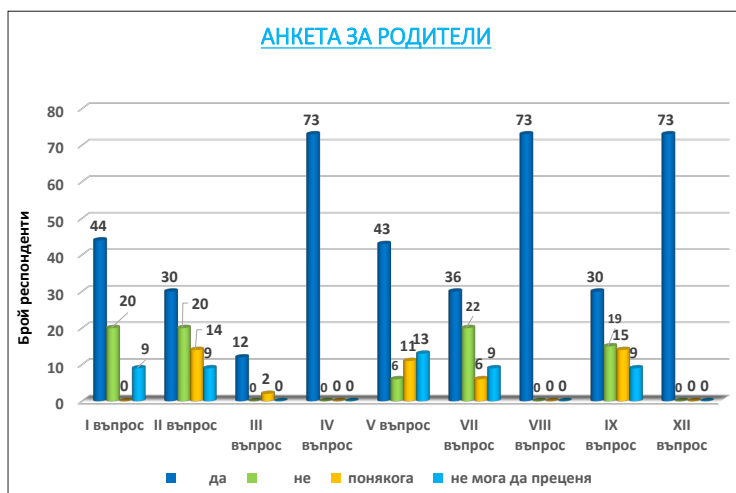
- 21,43% от изследваните посочват, че работят в сферата на предучилищното образование до 5 г.;
- по 21,43% от учителите, отбелязват периоди от 5 до 10 г. и от 10 до 20 г.;
- 35,71% от респондентите заявяват, че работят в сферата на предучилищното образование повече от 20 г.

Както става ясно от получените резултати, по-голямата част от участниците в емпиричното проучване имат сериозен стаж в предучилищното образование. Това прави респондентите подходящ контингент за изследването, тъй като служителите с по-малък стаж може още да не са изградили преценка, знания и умения за закаляването при подрастващите и неговите основни функции.

**Въпрос 12** е насочен към възрастовите характеристики на респондентите, които трябва да посочат една от четирите възрастови граници:

- 14,29% посочват възрастовата граница до 30 г.;
- 35,71% респонденти отбелязват, че са на възраст между 30 и 40 г.;
- 21,43% посочват, че са на възраст от 40 до 50 г.;
- 28,57% от учителите отбелязват, че са над 50 г.

**Въпрос 13** се отнася до пола на участниците в анкетното проучване, като резултатите показват, че 100% от респондентите са от женски пол. Този факт не е изненадващ, тъй като повечето детски възпитатели и педагози в предучилищното образование у нас са жени.



Фигура 5

#### 4.2. Анкета с родителите

Същата активност се получава и при анкетната карта, проведена с „родителския колектив“ на детската градина. Втората част на емпиричното проучване е проведено сред родители и настойници на децата в Детска градина № 4 „Бреза“ – Стара Загора. 35 са родителите на подготвителната група за училище и 38 са родителите на първа група. Умишлено са подбрани тези две възрастови групи, защото едните вече 4 години посещават ДГ, по-уверени са и сигурни в случващото се, по-съзнателни, а децата – по-големи; родителите на децата от първа възрастова група са новопостъпили, по-плахи, неуверени и очакват неизвестното, но всички те имат нещо сходно: имат мнение по въпросите от анкетата, свързани със закаляването на детския организъм.

**Въпрос 1** е свързан със същия като при анкетата за учителите, а именно *„Смятате ли, че провеждането на закалителни процедури е важно за здравето на Вашето дете?“*, като отговорите са доста разнородни, както е показано на *фигура 5*. Става ясно, че 60,27% от родителите са с положително мнение за значението на закаляването и по-всяка вероятност това са родителите на подготвителната група за училище и няколко от малката група, които имат и други деца в същата детска градина и са наясно с функциите на закалителните процедури. 27,4% от респондентите са посочили *„Не“*, което означава, че или са слабо информирани, или са прекалено грижовни към децата си и с цел да ги предпазят, им вредят. Останалите 12,33% са посочили отговор *„Не мога да преценя“*, при тях по-скоро липсва достатъчно информация, която трябва да им бъде осигурена, за да се причислят към далите отговор *„Да“*.

**Въпрос 2** изисква мнението на родителите относно това дали са наложителни закалителните процедури, а именно: *„Според Вас, трябва ли да се провеждат закалителни процедури?“*, като *фигура 5* онагледява отговорите.

Резултатите са доста интересни и показват, че същите 60,27% от респондентите от въпрос 1, които са отговорили с *„Да“*, а при въпрос 2 19,18% от тях са се разколебали, т.е. 41,1% от родителите посочват отговор *„Да“*, а 19,18% – *„Понякога“*, поради което се предполага, че това са настойниците на новопостъпилите деца, както се предполагаше от отговорите на въпрос 1. Отново 27,4% са твърдо против закаляването, а същите 12,33% респонденти от въпрос 1 се колебаят. Следователно учителите трябва да обърнат внимание още веднъж на информираността на родителската общност за значението, функциите и начина на провеждане на закаляването като процес, както и статистическо насочване към здравословното състояние на вече големите възпитаници на институцията, при които са прилагани закалителни процедури.



Фигура 6

Логическо продължение на предходните два въпроса е **въпрос 3**, който е насочен към възрастта на децата, необходима за осъществяване на закалителни дейности: „Според Вас на каква възраст трябва да започне провеждането на закалителни процедури с детето?“. Отговорите са разделени в четири възрастови граници: от 0 – 2 год., от 3 – 4 год., от 5 – 6 год., и по-късна възраст, както е показано на *фигура 6*.

Анализът на фигурата насочва към мнението, че 43,84% от респондентите са наясно, че е от изключителна важност стартирането на закаляване от най-ранна детска възраст, 27,4% притежават необходимата обща култура за закалителните дейности, като посочват 3 – 4 години за най-подходящия период за начало на закаляването. 8,22% от респондентите посочват 5 – 6 г., 20,55% – *по-късна възраст*, което всъщност е предпоставка за по-голяма заболяемост на децата, защото имунитет се изгражда в крехка детска възраст, а възрастният организъм трудно може да привикне към различните климатични особености, без да има последствия върху него.

**Въпрос 4** – „Запознати ли сте какви форми на закаляване се прилагат в групата на детето Ви в детската градина“, като възможните отговори са два: „Да“ или „Не“. Интересното е, че 100% от родителите са отбелязали отговор „Да“, следователно педагозите в детската градина информират родителите за формите на закаляване, които се прилагат в институцията, и се стремят да обогатят знанията на семейната общност за закаляването, но предвид предходните 3 въпроса вероятно не е напълно достатъчно.

**Въпрос 5** е подобаващо продължение на четвъртия въпрос, а именно: „Според Вас провеждат ли се достатъчно ефективно закалителни процедури в

детската градина?“. Целта е да се установи доколко родителите разбират ефективността от закалителните дейности и честотата на провеждането им. Анализът на отговорите показва следното:

– 58,9% от анкетираните са дали положителен отговор, т.е. те осъзнават значимостта от закалителните процедури и забелязват промяната в здравето на децата, което всъщност е качествена оценка за ефективното провеждане на процедурите;

– 8,22% от родителите са посочили отговор „Не“, вероятно децата им са от първа група и са често боледуващи, възможно е да отсъстват от градината по здравословни причини или анкетираните не са достатъчно запознати с хигиената на здравето и закаляването;

– 15,07% са отбелязали отговор „Понякога“, а 17,81% – „Не мога да преценя“; обяснението е, че по всяка вероятност това са децата от първа група, чиито учители все още работят по въпроса с обогатяването представите на родителите за закаляването и всички тънкости около провеждането му.

В резултат става ясно, че педагозите изпълняват своите задължения и осъществяват достатъчно ефективно закалителните процедури, но при новопостъпилите деца в първа група има нужда от допълнителна работа с родителите, за да опознаят процесите на закаляване и причините за необходимостта от него.



Фигура 7

**Въпрос 6** изследва влиянието на сезоните върху провеждането на закаляването. В тази връзка, питането към участниците в проучването е: *„Има ли годишен сезон, през който смятате, че трябва да се намали или спре провеждането на закалителни процедури?“*, като първият и вторият отговор изискват специално обосноваване. Според резултатите има доста голямо разнообразие от отговори, както е показано на *фигура 7*:

– 31,51% от родителите са посочили – *„Да, когато...“*, а разнообразието от отговори е *вали дъжд, има мъгла, вали сняг, има вятър, през есента и зимата*. Анализирайки мнението на родителите, се установява, че есента и зимата не трябва да се провежда закаляване. Отново на преден план се появяват децата от първа група и техните настойници като вероятни респонденти с този отговор, защото тук остават само пролетта и лятото, като през пролетта отново няма гаранция, защото и тогава вали дъжд и духа вятър;

– 49,95% отбелязват – *„Не, защото...“*, а отговорите са: *организмът трябва да се калява през всички сезони и трябва да свиква с климатичните промени*. Интересното тук е, че всички тези респонденти са отговорили по сходен начин, което навежда на мисълта, че това са семействата на големите деца от подготвителната група за училище, които са получили достатъчно информация за ползите от закаляването през всички сезони, както и какви форми на закаляване използват педагозите им;

– 8,22% са отбелязали, че *сезоните не влияят върху закалителните процедури*;

– 12,33% не могат да преценят и са неутрални, защото подлежат на обучение и пояснения свързани със значението на закаляването през цялата година.

**Въпрос 7** от анкетната карта е насочен към физическата дееспособност на децата, отчетена след закалителните процедури, и е десети въпрос от анкетната карта за учителите: *„Закалителните процедури въздействат ли върху физическата дееспособност на децата?“*. Предвид предходните въпроси и факта, че респондентите са от две различни възрастови групи, и тук отговорите са сходни с предходните, както е показано на *фигура 5*.

След визуализацията на отговорите става ясно, че 49,32% от родителите са посочили отговор *„Да“*, защото отчитат умората, съня на децата и желанието им за почивка след детска градина; 30,14% от анкетираните отричат положително въздействие на закалителните процедури върху физическата дееспособност на децата и ако това са предполагаемите родители на най-малките, то е ясно, че интензитетът на дейностите и видовете процедури при тях е по-малък и различен съобразно възрастта им и факта, че се работи постепенно – от простото към сложното, както насочва Ян Амос Коменски в своите принципи за природосъобразност. Освен това е и началото на учебната година, няма постоянство в посещенията на всички подрастващи в тази група. Обичайните

12,33% от родителите са отбелязали „Не мога да преценя“ и 8,22% – „Понякога“. Именно това са колебливите отговори, които позволяват на респондентите да се обогатят и заинтересоват повече, за да изразят отговор в конкретика.

„Обсъдено ли е с Вас какво трябва да бъде облеклото на детето Ви в детската градина и в дните, когато по програма има педагогическа ситуация по физическо възпитание?“ – **въпрос 8** от анкетата за родители изисква един от двата конкретни отговора: Да или Не. Интересното е, че 100% от респондентите са посочили отговор Да, което навежда на мисълта, че определено учителите в детската градина изпълняват задълженията си стриктно.

**Въпрос 9** гласи: „Вие, като родител, провеждате ли закалителни процедури на детето си?“. Този въпрос е от голяма важност, за да стане ясно дали родителите нямат доверие на учителите и техните форми за закаляване, или нямат достатъчно знания и компетентности относно закаляването и процесите около него.

От *фигура 5* става ясно, че 41,1% от родителите, освен че се доверяват максимално на учителите, имат достатъчно обща култура, за да разберат, че закаляването е важно във всеки момент от ежедневието на детето и също провеждат закалителни процедури. 26,03% от респондентите са посочили отговор „Не“ – това са предполагаемите родители на малчуганите в първа група, които вероятно се притесняват повече от необходимото за здравето на децата си и вероятно ги отглеждат под „похлупак“, което обяснява и високата заболяемост на подрастващите в тази група. Третия отговор – „Понякога“, са отбелязали 20,55% от анкетираните, които са доста колебливи, както и 12,33% отбелязали отговор „Не мога да преценя“. Те имат представа за значението на закаляването, но вероятно доста плахо изпълняват съветите на педагозите.

Логическото продължение на предходния въпрос е **въпрос 10**: „Ако сте отговорили с „Да“ на предходния въпрос, то какви закалителни процедури провеждате?“ – отворен въпрос, изискващ различни отговори, които са: най-често – *разходка в парка или игри на открито*; през летния сезон – *водни бани със слънчева вода*; както и *излети в планините на България и често посещение на морето*, вероятно заради близостта, в която се намира до Стара Загора. Прави впечатление, че на този и на следващия въпрос са отговорили абсолютно всички анкетирани независимо от отговора на въпрос 9. Следователно някои от анкетираните не са наясно с формите и процедурите на закаляване и без да знаят, закаляват!

Подобен е и **въпрос 11**: „Вие, като родител, осигурявате ли условия на детето си за двигателна активност, чрез... *игри на открито; разходки в парка и др.*“ и както става ясно, неговите отговори са същите като отговорите на въпрос 10.

Последният **въпрос 12** гласи следното: „Смятате ли, че отделяте достатъчно време за *спорт и разходки сред природата с детето си?*“, като и тук отговорите са „Да“, „Не“, „Понякога“ и „Не мога да преценя“. И на този въпрос 100% от респондентите са отговорили „Да“ – това е оправдано, защото във века, в който живеем, на хората са предоставени максимални възможности за посещение на

различни местности и екопътеки за разходки в планински области, море, селски туризъм и др. Освен това активният начин на живот на родителите лишава децата от време със семейството, което може да се компенсира, съчетавайки полезното (*закаляване*) с приятното (*време заедно*).

## 5. Изводи

На база проведеното емпирично проучване и анализирани резултати можем да обобщим следните по-съществени и съответстващи на темата изводи.

- Всички учители в детската градина притежават необходимите научни познания за методите и процедурите на закаляване при децата и влиянието им върху оздравителните функции на детския организъм и са способни да предадат своя опит на колеги и родители.

- Директорът осигурява условия за закалителни планове във всяка възрастова група.

- Провеждането на системни и разнообразни закалителни процедури с децата в детската градина, спазването на здравословен дневен режим от учителите води до формиране у децата на здравно съзнание, навици, убеждения, възгледи и култура на поведение като елементи на здравното възпитание.

- Родителите на новопостъпилите деца в детската градина не са наясно с разновидностите на закалителните мероприятия и не отделят необходимото внимание на този важен елемент, влияещ върху здравословното състояние.

- Родителите на по-големите деца в институцията осъзнават важността от закаляването и вземат предвид въздействието на природните блага върху здравето на децата.

## 6. Заключение

Закаленият човек е физически много по-здрав и притежава функции за самолечение и справяне с всякакви условия и вируси в средата, докато незакаленият организъм е податлив на различни микроорганизми – вредители, и трудно се справя с наличието на неблагоприятни природни условия (Malahov 2000).

Закаляването започва от първите дни след раждането на детето и няма краен срок. От изключителна важност е стартирането и системното провеждане на закалителни процедури в ранна детска възраст, за да се повиши имунитетът на детския организъм и да се подпомогне правилното му физическо и психическо развитие. Колкото по-точно и постоянно се спазват правилата за здравословен живот и закаляване, толкова по-здрави ще са нашите деца!

Въз основа на резултатите от изследването могат да се направят следните препоръки за усъвършенстване на практиката, свързана с прилагането на закалителни процедури в детската градина и в семейната среда.

Важно е да се провеждат специално организирани дискусии съвместно с медицинското лице в институцията, обучения, тренинги и демонстрации пред учители и

родители с оздравителен и закалителен характер, изпращане на подробни инструкции, съвети и препоръки за правилното провеждане на различни закалителни процедури, съвместни излети, екскурзии и др.

### **Благодарности**

Авторът благодари на Детска градина № 4 „Бреза“ – Стара Загора, и на учителите Стефка Рашкова и Мария Ненова за вдъхновението и практиката им, ориентирана към провеждане на ежедневни закалителни мероприятия, насочени към формиране на навици у децата за здравословен начин на живот.

### **БЕЛЕЖКИ**

1. Вж. ДГ 4 БРЕЗА. *Мисия и Визия*. Available from: <https://dg4breza.com/%d0%bc%d0%b8%d1%81%d0%b8%d1%8f-%d0%b8-%d0%b2%d0%b8%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>. [Viewed 2024-5-16]
2. МОН. НАРЕДБА ЗА ПРИОБЩАВАЩОТО ОБРАЗОВАНИЕ. ЛЕКС БГ. Available from: <https://lex.bg/bg/laws/ldoc/2137177670>. [Viewed 2024-5-16]
3. МОН. НАРЕДБА № 13 ОТ 21 СЕПТЕМВРИ 2016 Г. ЗА ГРАЖДАНСКОТО, ЗДРАВНОТО, ЕКОЛОГИЧНОТО И ИНТЕРКУЛТУРНОТО ОБРАЗОВАНИЕ. ЛЕКС БГ. Available from: <https://lex.bg/bg/laws/ldoc/2136914662> [Viewed 2024-5-16]

### **ЛИТЕРАТУРА**

- АЛЕКСИЕВА, М., 2020. Подкрепящата среда – фактор за създаване на навици за здравословен начин на живот. *Педагогическото образование – традиции и съвременност*, с. 378 – 387. ISSN 2534-9317.
- БАБЕВ, М.; МАРИНОВА, М.; ИЛИЕВА, С., 2024. Закалителни процедури при деца от 0 до 3 години. *Варненски медицински форум*, Т. 13, с. 1 – 4. ISBN 978-619-221-473-9.
- БАРИНОВ, М., 2008. *Закаляване и оздравяване по системата на Порфирий Иванов: Обливане със студена вода, ходене бос и гладуване*. София: Хомо фотурус. ISBN 978-954-8231-72-5.
- БУЮКЛИЕВА, А., 2019. Закаляване и забавление във водата при деца в предучилищна възраст. *Рекреативна & Wellness индустрия и нишов туризъм*, №. 1, с. 54 – 58. ISSN 2603-493X. [viewed 23 May 2024].
- ДАЛЕКОВА, В., 2010. Да закаляваме децата. *Предучилищно възпитание*, с. 19 – 21. ISSN - 0204-7004.
- ЗАЯКОВА, Г.; ХАДЖИДЕЛЕВА, Д., 2021. Закаляване и масаж на новороденото. *Научно-технологична сесия Контакт*. София: Темто, Т. 46, с. 142 – 149. ISSN 1313-9134.

- ЖЕЛЕВ, Ж., 1967. *Закаляване, масаж и гимнастика в кърмаческа и ранна детска възраст*. София: ДИ Медицина и физкултура.
- КОШЕВА, Л.; МАТЕЕВА, Г., 1976. *Закаляване спорт, здраве*. София: Медицина и физкултура.
- МАЛАХОВ, Г. П., 2000. *Движение, дишане, закаляване*. София: Здраве и щастие. ISBN 954-8099-37-3.
- МАЛАХОВ, Г., 2010. *Закаляване и водолечение*. София: Здраве и щастие. ISBN 978-954-8420-03-7.
- НАЙДЕНОВ, Г., 1965. *Закаляване и закаляващи процедури*. Пловдив: Христо Данов.
- ПЕТРОВА, К., 2020. *Ролята на родителите за възпитаване на интерес у децата към физическата култура*. ISSN 2534-9317.
- ПРОДАНОВ, Г., 2011. *Хигиена и здравно образование*. Пловдив: Астарта. ISBN 978-954-350-115-1.
- РАШКОВ, К., 1968. *Физкултура, спорт, закаляване*. София: ДИ Медицина и физкултура.
- СЕЙЗОВ, Х., 1960. *Закаляване на децата от детската градина*. София: Народна просвета.

#### **Acknowledgements**

The author thanks Kindergarten No. 4 „Breza“ – Stara Zagora and the teachers Stefka Rashkova and Maria Nenova for their inspiration and practice, oriented towards conducting daily hardening activities, aimed at forming habits in children for a healthy lifestyle.

#### **REFERENCES**

- ALEKSIEVA, M., 2020. The supportive environment – a factor in creating habits for a healthy lifestyle. *Pedagogical education – traditions and modernity*, pp. 378 – 387. ISSN 2534-9317.
- BABEV, M.; MARINOVA, M.; ILIEVA, S., 2024. Hardening procedures for children from 0 to 3 years. *Varna Medical Forum*, vol. 13, pp. 1 – 4. ISBN 978-619-221-473-9.
- BARINOV, M., 2008. *Hardening and healing according to the system of Porfiry Ivanov: Dousing with cold water; walking barefoot and fasting*. Sofia: Homo photurus. ISBN 978-954-8231-72-5.
- BUYUKLIEVA, A., 2019. Hardening and fun in the water in preschool children. *Recreational & Wellness Industry and Nišov Tourism*, no. 1, pp. 54 – 58. ISSN 2603-493X.
- DALEKOVA, V., 2010. Let's temper the children. *Preschool education*, pp. 19 – 21. ISSN - 0204-7004
- KOSHEVA, L.; МАТЕЕВА, Г., 1976. *Hardening sport, health*. Sofia: Medicine and Physical Education.

- MALAKHOV, G. P., 2000. *Movement, breathing, tempering*. Sofia: Health and happiness. ISBN 954-8099-37-3.
- MALAKHOV, G., 2010. *Tempering and water treatment*. Sofia: Health and happiness. ISBN 978-954-8420-03-7.
- NAYDENOV, G., 1965. *Quenching and quenching procedures*. Plovdiv: Hristo Danov.
- PETROVA, K., 2020. The role of parents in fostering children's interest in physical culture. *International scientific conference Pedagogical education – traditions and modernity*, pp. 271 – 274. ISSN 2534-9317.
- PRODANOV, G., 2011. *Hygiene and health education*. Plovdiv: Astarta. ISBN 978-954-350-115-1.
- RASHKOV, K., 1968. *Physical education, sport, hardening*. Sofia: DI Medicine and Physical Education.
- SEIZOV, H., 1960. *Hardening of Kindergarten Children*. Sofia: National Education.
- ZAYAKOVA, G.; HADJIDELEVA, D., 2021. Tempering and massage of the newborn. *Scientific and technological session Contact*, no. 46, pp. 142 – 149. ISSN 1313-9134.
- ZHELEV, ZH., 1967. *Tempering, massage and gymnastics in infancy and early childhood*. Sofia: Medicine and Physical Education.

## STUDY OF THE APPLICATION OF CURING PROCEDURES IN THE KINDERGARTEN AIMED AT THE FORMATION OF A HEALTHY CULTURE IN CHILDREN

**Abstract.** Building endurance in the child's organism from birth and throughout human life is a guarantee, apart from getting sick less frequently, for the correct development and functioning of all systems and organs in the human body, and also for longevity, because a healthy and strong spirit is stored in a healthy and adamant body. Children's teachers are the first to believe and research scientific literature, articles and shared experience about the healing powers of natural resources: air, sun, water, snow and earth, and implement a variety of physical activities in the daily regimen of the institution in which they work. At the next stage, the commitment of the pedagogical specialists in the kindergarten, as the first educational institution for children, is related to seeking support from parents, like-minded people in the idea of applying healing mechanisms in raising healthy and able-bodied children. As a result of pedagogical consistency and belief in the importance of endurance-building, during this early stage of children's education, a health culture, a healthy lifestyle and skills to maintain a healthy body will be formed.

**Keywords:** building endurance; thermoregulation; healing procedures; interaction with parents; health education; longevity