

**Найденова Марина Владимировна**

воспитатель

**Низовская Оксана Ивановна**

инструктор по физической культуре

**Мысливец Анна Владимировна**

воспитатель

МБДОУ «Д/С №56»

г. Белгород, Белгородская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ ЗАКАЛИВАНИЯ У ДЕТЕЙ**

### **ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СЕМЬЕ**

*Аннотация: в статье рассматривается проблема формирования у детей дошкольного возраста устойчивой привычки к закаливанию в условиях семейного воспитания. Раскрывается значение закаливающих процедур для укрепления здоровья, повышения иммунитета и гармоничного физического развития ребёнка. Особое внимание уделяется роли родителей как основного примера и организатора здорового образа жизни в семье. Описываются основные принципы закаливания, его виды, а также условия постепенности, систематичности и учета индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста.*

*Ключевые слова:* закаливание, дети дошкольного возраста, семья, здоровый образ жизни, физическое развитие.

Здоровье ребёнка дошкольного возраста во многом определяется условиями, созданными в семье. Именно в этот период закладываются основы физического развития, иммунитета и отношения к здоровому образу жизни. Одним из эффективных средств укрепления здоровья является закаливание. Формирование привычки закаливания у детей дошкольного возраста в семейных условиях – важная педагогическая и воспитательная задача, требующая осознанного и систематического подхода со стороны взрослых.

Понятие и значение закаливания.

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды (холоду, жаре, ветру, воде) за счёт тренировки механизмов терморегуляции. Для дошкольников закаливание особенно важно, так как их организм находится в стадии активного роста и адаптации.

Регулярное закаливание способствует:

- укреплению иммунной системы;
- снижению частоты простудных заболеваний;
- улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- повышению выносливости и работоспособности;
- формированию положительного эмоционального фона и уверенности в себе.

Роль семьи в формировании привычки закаливания.

Семья играет ключевую роль в формировании у ребёнка привычек, в том числе связанных со здоровьем. Именно родители являются для дошкольника примером для подражания. Если взрослые сами ведут активный образ жизни, придерживаются принципов закаливания и положительно относятся к оздоровительным процедурам, ребёнок воспринимает их как естественную часть повседневной жизни.

Важно, чтобы закаливание не носило принудительного характера. Формирование привычки возможно только при положительном эмоциональном отношении ребёнка к процедурам, атмосфере поддержки и доброжелательности.

Основные принципы закаливания детей дошкольного возраста

При организации закаливания в семье необходимо соблюдать следующие принципы.

1. Постепенность – интенсивность и продолжительность процедур увеличиваются постепенно, с учётом возраста и индивидуальных особенностей ребёнка.
2. Систематичность – закаливающие процедуры должны проводиться регулярно, а не от случая к случаю.

3. Индивидуальный подход – важно учитывать состояние здоровья, уровень физического развития и темперамент ребёнка.

4. Комплексность – сочетание различных факторов: воздуха, воды, солнца, двигательной активности.

5. Положительный эмоциональный настрой – процедуры должны вызывать у ребёнка радость и интерес.

#### Виды закаливания в семейных условиях

Наиболее доступными и эффективными видами закаливания для дошкольников в семье являются:

##### Воздушные процедуры.

Регулярное проветривание помещения, прогулки на свежем воздухе в любую погоду, сон при слегка пониженной температуре воздуха способствуют укреплению организма.

##### Водные процедуры.

К ним относятся умывание прохладной водой, обтирание влажным полотенцем, контрастное обливание ног. Температура воды снижается постепенно.

##### Солнечные ванны.

Кратковременное пребывание на солнце в утренние часы способствует выработке витамина D и укреплению иммунитета, при строгом соблюдении мер безопасности.

##### Двигательная активность.

Утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения на свежем воздухе усиливают эффект закаливания и способствуют гармоничному развитию ребёнка.

##### Формирование устойчивой привычки

Для формирования привычки закаливания важно включить процедуры в режим дня ребёнка. Повторяемость и предсказуемость создают ощущение безопасности и помогают ребёнку воспринимать закаливание как норму. Эффективным приёмом является игровая форма: использование стихов, песен, сюжетных игр.

Поощрение и поддержка со стороны родителей, совместное участие в процедурах, обсуждение пользы закаливания в доступной форме способствуют осознанному отношению ребёнка к своему здоровью.

### ***Список литературы***

1. Смирнов А.М. Основы закаливания детей: от новорожденного до школьника / А.М. Смирнов. – Екатеринбург: Урал, 2020.
2. Глушкова Н.В. Закаливание детей: методические рекомендации для родителей / Н.В. Глушкова. – М.: Знание, 2018.