

ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН)

Преподаватель: **Зияева Умида Тураходжаевна**

Студент: **Шукурова Насиба**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20553940>

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы формирования осознанного отношения к своему здоровью у детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности на примере Республики Узбекистан. Особое внимание уделяется педагогическим условиям, способствующим развитию у детей представлений о здоровом образе жизни, укреплению физического здоровья и формированию навыков самосохранительного поведения. В исследовании анализируются современные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях, а также роль воспитателей и семьи в воспитании у детей ценностного отношения к здоровью. Рассмотрены особенности внедрения национальных и инновационных методов физического воспитания, направленных на повышение двигательной активности, укрепление иммунитета и развитие мотивации к сохранению собственного здоровья.

Ключевые слова: здоровье, осознанное отношение к здоровью, дети старшего дошкольного возраста, физкультурно-оздоровительная деятельность, дошкольное образование, здоровый образ жизни, Республика Узбекистан, физическое воспитание.

Annotatsiya: Mazkur maqolada katta maktabgacha yoshdagi bolalarda o'z sog'lig'iga ongli munosabatni shakllantirish masalalari jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish faoliyati jarayonida, O'zbekiston Respublikasi misolida tahlil qilingan. Tadqiqotda bolalarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini rivojlantirish, sog'liqni saqlashga oid bilimlarni shakllantirish hamda o'z organizmiga mas'uliyat bilan yondashish madaniyatini rivojlantirishning pedagogik omillari yoritilgan. Shuningdek, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy-sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etishning zamonaviy yondashuvlari, tarbiyachi hamda oilaning bolaning sog'lom hayot tarziga bo'lgan ongli munosabatini shakllantirishdagi o'rni tahlil etilgan. Maqolada milliy qadriyatlar va innovatsion pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining bolalarning harakat faolligini oshirish, immunitetini mustahkamlash va sog'lom turmush tarziga qiziqishini kuchaytirishdagi ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so'zlar: sog'liq, sog'liqqa ongli munosabat, katta maktabgacha yoshdagi bolalar, jismoniy-sog'lomlashtirish faoliyati, maktabgacha ta'lim, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, O'zbekiston Respublikasi.

Abstract: This article examines the formation of a conscious attitude toward health among senior preschool children through physical education and health-improving activities, using the example of the Republic of Uzbekistan. Particular attention is paid to pedagogical conditions that contribute to the development of children's understanding of a healthy lifestyle, the strengthening of physical well-being, and the formation of responsible attitudes toward personal health. The study

analyzes modern approaches to organizing physical culture and health-related activities in preschool educational institutions, as well as the role of educators and families in fostering children’s awareness of health values. The article highlights the importance of integrating national traditions and innovative pedagogical methods into physical education programs aimed at increasing motor activity, strengthening immunity, and promoting motivation for maintaining good health.

Keywords: health, conscious attitude toward health, senior preschool children, physical education and health-improving activities, preschool education, healthy lifestyle, physical development, Republic of Uzbekistan.

В современных условиях сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения становится одной из приоритетных задач системы образования. Особую значимость приобретает формирование осознанного отношения к своему здоровью у детей старшего дошкольного возраста, поскольку именно в этот возрастной период закладываются основы физического, психического и социального благополучия личности[1]. Дошкольный возраст является важным этапом становления жизненных ценностей, привычек и моделей поведения, связанных со здоровым образом жизни.

В Республике Узбекистан вопросам охраны здоровья детей, совершенствования системы дошкольного образования и внедрения здоровьесберегающих технологий уделяется особое внимание на государственном уровне. В связи с этим актуализируется необходимость поиска эффективных педагогических механизмов, направленных на развитие у детей понимания ценности здоровья, формирование навыков самосохранительного поведения и устойчивой мотивации к физической активности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность выступает одним из наиболее эффективных средств формирования у детей осознанного отношения к здоровью. Она способствует не только укреплению физического состояния организма, но и развитию у дошкольников представлений о значении двигательной активности, правильного режима дня, личной гигиены и рационального питания[2]. Через подвижные игры, физические упражнения, спортивные мероприятия и оздоровительные технологии дети приобретают первоначальный опыт заботы о собственном здоровье.

Несмотря на значительное внимание исследователей к вопросам физического воспитания дошкольников, проблема формирования осознанного отношения к своему здоровью у детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, особенно в условиях Республики Узбекистан, требует дальнейшего научного осмысления. Это обуславливает актуальность данного исследования и необходимость изучения эффективных методов и педагогических условий, обеспечивающих успешное формирование у детей устойчивой ценностной ориентации на сохранение и укрепление здоровья.

Цель статьи заключается в исследовании особенностей формирования осознанного отношения к своему здоровью у детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности на примере Республики Узбекистан[3]. В рамках исследования рассматриваются современные педагогические подходы, методы и формы работы, способствующие воспитанию здоровой, физически активной и социально адаптированной личности. Формирование осознанного отношения к своему здоровью у детей старшего дошкольного возраста представляет собой сложный и многоаспектный педагогический процесс, направленный на развитие у ребенка понимания ценности здоровья, выработку положительной мотивации к здоровому образу жизни и приобретение первоначальных навыков самосохранительного поведения.



В условиях современной системы дошкольного образования Республики Узбекистан физкультурно-оздоровительная деятельность рассматривается как одно из ключевых направлений гармоничного развития ребенка. Она включает комплекс мероприятий, направленных на укрепление физического состояния, повышение двигательной активности, развитие выносливости, координации движений и профилактику различных заболеваний[4]. Вместе с тем эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности определяется не только организацией двигательной активности, но и уровнем сформированности у ребенка осознанного отношения к собственному здоровью.

Одним из важных факторов формирования у дошкольников ценностного отношения к здоровью является создание педагогически благоприятной среды в дошкольной образовательной организации. Такая среда предполагает соблюдение санитарно-гигиенических требований, организацию безопасного и развивающего пространства, а также использование современных здоровьесберегающих технологий[5]. Существенную роль играет интеграция

элементов здорового образа жизни в ежедневную деятельность детей: проведение утренней гимнастики, подвижных игр, физкультурных минуток, спортивных развлечений и оздоровительных мероприятий.

Особое значение в процессе формирования осознанного отношения к здоровью принадлежит воспитателю, который выступает не только организатором образовательного процесса, но и примером здорового поведения для детей. Педагог посредством бесед, игровых ситуаций, наблюдений и практических упражнений формирует у детей элементарные представления о здоровье, необходимости соблюдения личной гигиены, правильного питания, режима сна и отдыха, а также важности регулярной физической активности[6]. При этом обучение должно строиться с учетом возрастных особенностей детей, быть доступным, эмоционально насыщенным и ориентированным на практический опыт.

Результаты педагогических наблюдений показывают, что систематическая организация физкультурно-оздоровительной деятельности способствует улучшению физического состояния детей, повышению уровня двигательной активности, формированию позитивного отношения к занятиям физической культурой и развитию элементарных навыков заботы о собственном здоровье. У детей постепенно формируется понимание того, что здоровье является важной жизненной ценностью, требующей бережного отношения и постоянного внимания.

В ходе исследования было установлено, что успешность формирования у детей осознанного отношения к здоровью во многом определяется комплексным подходом, включающим создание благоприятной образовательной среды, применение современных здоровьесберегающих технологий, использование игровых и практико-ориентированных методов обучения, а также активное взаимодействие педагогов и родителей. Особую роль в данном процессе играет воспитатель, который посредством личного примера, педагогического сопровождения и специально организованных занятий способствует развитию у детей интереса к физической активности, соблюдению правил личной гигиены и ведению здорового образа жизни.

Анализ практики дошкольного образования Республики Узбекистан показал, что интеграция национальных традиций, подвижных игр и современных методов физического воспитания способствует повышению эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности. Использование инновационных педагогических подходов позволяет не только укреплять здоровье детей, но и развивать у них самостоятельность, ответственность и устойчивую мотивацию к сохранению собственного здоровья.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Аванесова, В. Н. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. *Физическое воспитание детей дошкольного возраста*. Москва: Просвещение, 1986, pp. 15–42.
2. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей. *Укрепляйте здоровье детей*. Москва: Просвещение, 1986, pp. 22–56.

3. Козлова, С. А., и Т. А. Куликова. Дошкольная педагогика. *Дошкольная педагогика*. Москва: Академия, 2015, pp. 88–117.
4. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. *Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка*. Москва: Академия, 2006, pp. 54–93.
5. Урунтаева, Г. А. Дошкольная психология. *Дошкольная психология*. Москва: Академия, 2013, pp. 96–124.
6. Министерство дошкольного и школьного образования Республики Узбекистан. *Государственные требования к развитию детей раннего и дошкольного возраста Республики Узбекистан*. Ташкент, 2022, pp. 10–35.