



ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Салихов Тимур Мансурович

Стажер-исследователь

Бухарского государственного университета

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8313972>

Аннотация: В данной статье освещены основные вопросы здорового физического воспитания, правильного питания, а также основные механизмы приучения учащихся начальных классов к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: Спорт, физическое воспитание, силовые упражнения, возрастные периоды, начальный класс, педагогика.

Прежде всего, здоровый образ жизни с учетом особенностей определенного возраста, предоставление упражнений по типу игровой деятельности с оздоровительными упражнениями – это гора в сознании учащихся младших классов. мы сможем увидеть формирование различных механизмов. Прежде всего, ориентация детей на здоровые занятия спортом в этом возрасте неразрывно связана с их полноценным отдыхом.

Вообще движение — одна из основных характеристик жизни. Учитывая высокий уровень двигательной активности учащихся младших классов, она, безусловно, занимает особое место в укреплении здоровья. Проблема в том, что очень малая часть населения целенаправленно отдает своих детей на оздоровительную физкультуру. Важность физической активности учащихся младших классов очень важна и для их умственной работоспособности. Приход сигнальных импульсов с периферии — очень важный процесс для психической деятельности.

Если мозг перестанет получать такую стимуляцию, его активность со временем будет постепенно снижаться. На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что мышечное напряжение является одним из необходимых условий умственной деятельности. Еще одним важным фактором здоровья учащихся начальной школы является установление правильного питания. В этот период жизни в организме ребенка активно формируются различные заболевания, связанные с неправильным питанием. Сюда входят не только заболевания желудочно-кишечного тракта, но и нервной, эндокринной и других систем.





Растущий организм быстро адаптируется к перегрузкам и дефициту питательных веществ, этот процесс может создать в сознании ребенка представление о том, что все в порядке. После таких важных ситуаций в организме ребенка возникают проблемные ситуации.

Меню правильного питания школьников младших классов включает около 50 различных компонентов. Если принять во внимание, что учебный процесс ребенка в основном связан с гибкостью и стрессовыми ситуациями, то в такие периоды организм как никогда нуждается в здоровом питании. Для детей этого возраста здоровый образ жизни – не просто слово, а важный процесс правильной постановки основных задач в их дальнейшей жизни. Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей младших школьников. Но если мы научим детей этого возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы своим личным примером покажем здоровый образ жизни, то будущие поколения будут здоровыми не только личностными, интеллектуальными, духовными, но и мы сможем надеяться быть здоровыми. здоровый.

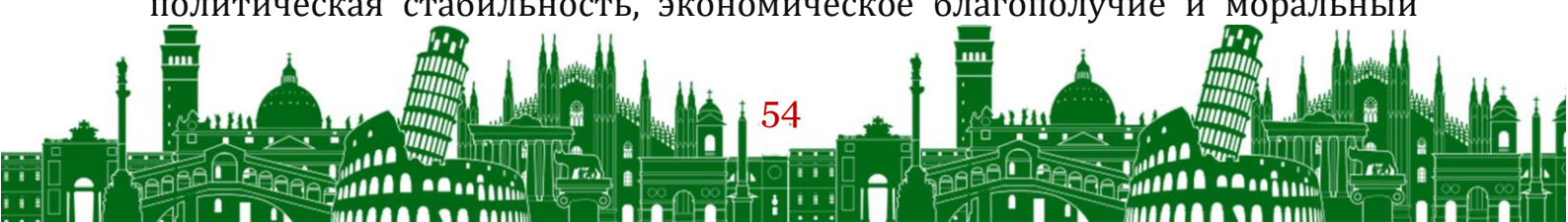
Учитывая, что в педагогике появилось особое направление: «восстановительная педагогика». В основе укрепления здоровья лежит идея здорового ребенка, которая является достижимой мерой развития ребенка и рассматривается как целостный организм.

Между духовным и физическим развитием существует такая же органическая связь, как и умственная, эмоциональная и волевая деятельность, а правильная организация воспитания и обучения обеспечивает всестороннее развитие;

В процессе развития разные стороны психической деятельности участвуют не одновременно, скорость и энергия их развития неодинаковы; развитие может пойти по среднему направлению или укорениться по разным причинам;

Невозможно искусственно форсировать развитие детей, важно дать каждому возрастному периоду «пройти самому».

Если формировать мотивацию детей через слова о том, что здоровье – это вершина, нужно всегда подниматься. Состояние здоровья молодого поколения является важнейшим показателем благополучия общества и государства и не только отражает текущую ситуацию, но и дает точный прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и моральный





уровень населения напрямую связаны с детьми, начиная с начальной школы и молодежи. Одним из важнейших факторов или элементов внешней среды является образование и просвещение в их конкретном выражении, т.е. в системе гигиенических знаний, умений и компетенций, направленных на сохранение и укрепление здоровья. То, что происходит с человеком с раннего детства, во многом зависит от его мировоззрения, культуры и образа жизни.

Образование тесно связано с образованием. Это долгий и трудный процесс педагогического воздействия на рост и развитие человека, формирование его личности и воспитание его характера. Развитие человека зависит от направления, в том числе развития общечеловеческой и национальной культуры, направления ценностей и норм общественной жизни, его отношения к себе, своей жизни и своего положения в обществе. Показано, что формирование здорового образа жизни, учитывающего возрастное развитие детей, является одним из основных механизмов у учащихся младших классов. Но уметь правильно и точно направить этот процесс – одна из главных задач педагога-педагога. Во многих случаях мы видим, что ученики начальной школы направляются на занятия спортом, которые не только полезны для здоровья, но и ориентированы на высокие результаты. Но не будет преувеличением сказать, что это будет огромным шагом для развития следующего поколения, если мы сможем направить ребенка на здоровые занятия спортом с учетом его возраста и интересов.

Основная литература:

1. Umedjanova M. L., Salikhov S. M., Salikhov T. M. The Role of National Education in Preparing Young People for Family Life //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 271-276.
2. Салихов Т. и др. Psychological Characteristics Of Increasing Cognitive Activity In Elementary School Students //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 7. – №. 7.
3. Salixov S. M., Salixov T. M. Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchisining kasbiy tayyorgarligini shakllantirish //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 3. – С. 1013-1019.4.
4. Salixov S. M. et al. Musobaqa oldi sportdagi stress va tayyorgarlikning psixologik tomonlari //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1039-1044.
5. Salixov S. M. et al. Hissiy irodaviy boshqaruv namoyon bo'lishining yosh va jins xususiyatlariga bog'liq o'zgarishi //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 915-920.





6. Salixov S. M. et al. Sport jarayonlarida o'zini o'zi boshqarish hissiy jarayonlarning o'ziga xosligi //Science and Education. – 2022. – T. 3. – №. 4. – С. 1087-1092.
7. Lukmanovna U. M. HADISLARDA MA'NAVIY-AXLOQIY TARBIYA TALQINI VA UNI O'QUVCHILARDA SHAKLLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI //Барқарорлик ва Етакчи Тадқиқотлар онлайн илмий журнали. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 158-161.
8. Umedjanova M. L. et al. Yoshlarning ma'naviy tarbiyasida "Qobusnoma" asarining o'rni //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1109-1114.
9. Salixov T. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 3. – №. 3.
10. Mansurovich S. S. METHODOLOGY OF ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION LESSONS THROUGH DIGITAL TECHNOLOGIES //EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE. – 2022. – Т. 2. – №. 4. – С. 107-111.
11. Salixov T. Sportchilarning irodaviy sifatlarini shakllantirishda psixologik yondashuv //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
12. Ярашов М. THE IMPORTANCE OF USING DIGITAL TECHNOLOGY IN PRIMARY SCHOOL MATHEMATICS EDUCATION //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2020. – Т. 10. – №. 9.
13. Ярашов М. ТА'ЛИМ ТИЗИМИДА RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING O'RNI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 5. – №. 5.
14. Ярашов М. BOSHLANG'ICH SINFLARDA MATEMATIKA TA'LIMNI RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR ORQALI IJODIY TASHKIL ETISH JARAYONI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 5. – №. 5.
15. YARASHOV M. BOSHLANG'ICH TA'LIM JARAYONIGA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING TADBIQ ETISH METODIKASI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
16. YARASHOV M. BOSHLANG'ICH TA'LIMDA XALQARO VAHOLASH TIZIMI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2022. – Т. 17. – №. 17.
17. YARASHOV M. BOSHLANG 'ICH SINFLARDA FANLARNI O 'ZARO INTEGRATSIYALASHNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2022. – Т. 17. – №. 17.





SCIENCE AND INNOVATION IN THE EDUCATION SYSTEM

International scientific-online conference



18. YARASHOV M. BOSHLANG 'ICH TA'LIMNING DARS JARAYONLARIGA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI TADBIQ ETISH VOSITALARI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2022. – Т. 15. – №. 15.
19. Jobirovich, Yarashov Mardon. "TOOLS OF USING DIGITAL TECHNOLOGIES IN PRIMARY EDUCATIONAL COURSES." EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE 2.4 (2022): 119-123.
20. Jobirovich, Yarashov Mardon. "EFFECTIVENESS OF USING DIGITAL TECHNOLOGIES IN EDUCATIONAL SYSTEM." EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE 2.4 (2022): 124-128.

