

РОЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Салихов Тимур Мансурович

Бухарский государственный университет исследователь - стажер

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8285307>

Аннотация: В данной статье рассмотрены основные аспекты формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов, развитие интереса к физической культуре у детей этого возраста, формирование у них умений через игровую основу вида деятельности и др. процессы. Формирование умения педагогов ориентировать учащихся этого возраста на здоровый образ жизни. Изучены проблемы направления детей в различные секции с раннего возраста, разъясняются основные понятия формирования навыков здорового образа жизни, прежде всего, исходя из семейных условий. Изучены вопросы пропаганды здорового образа жизни среди учащихся начальных классов.

Ключевые слова: педагогика, начальный класс, возрастные периоды, педагогические аспекты, дошкольный период, формирование специальных способностей, здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни прежде всего направлен на сохранение и укрепление здоровья, высокая работоспособность, постоянная активность человека, поведение, основанное на научно обоснованных медико-гигиенических нормах, то есть здоровье людей, направленное на сохранение и укрепление организма проявляется как способ жизни. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста, прежде всего, закладывается в их сознании и постепенно развивается в процессе игровой деятельности. В нашей стране проводится большая важная работа по созданию здоровой среды среди населения, созданию определенных механизмов пропаганды здорового образа жизни среди населения. Со стороны Президента Ш.М.Мирзиёева большое внимание уделяется формированию здорового образа жизни и обеспечению населения здоровыми физическими упражнениями в свободное время. В закрепленных за каждой областью, городом и районом секторах ведутся конкретные работы по тому, чтобы молодежь всегда была занята здоровыми физическими упражнениями. Не будет преувеличением сказать, что цель воспитания подрастающего поколения в духе здорового образа жизни широко пропагандируется не только среди молодого поколения, но и среди людей среднего и старшего возраста. Очень важно уделять внимание здоровому образу жизни в детстве, чтобы каждый человек был прекрасно сформирован, мог глубоко мыслить и ставить перед собой большие цели. За годы независимости в нашей стране создано немало условий для того, чтобы уделять внимание здоровому образу жизни, независимо от возраста, всегда быть занятым здоровыми делами, до сих пор эти процессы достигли своего пика, без преувеличения. Для того, чтобы подрастающее поколение всегда вело здоровый образ жизни, Президент уделяет особое внимание и задачи, очень широко пропагандируются вопросы формирования с возрастом. Постоянная деятельность спортивных секций, ориентированных на разные возрастные группы, как аспект формирования здорового образа жизни вне школы в каждом образовательном учреждении является ярким

свидетельством большого внимания, уделяемого этой сфере. Учитывая большое значение игровой деятельности среди детей младшего школьного возраста, в каждом микрорайоне строятся и вводятся в эксплуатацию спортивные площадки для детей этого возраста, помимо этого, в целях эффективной организации их свободного времени в образовательных учреждениях. меры разрабатываются и постоянно формируются.

В оздоровительном образе жизни в первую очередь изучается баланс между умственными нагрузками и физическими нагрузками, а первостепенной задачей является постепенное формирование у младших школьников физической подготовленности и психической устойчивости. Не будет преувеличением сказать, что уделять внимание правильному питанию – одна из важнейших задач для младших школьников подрастающего поколения. Неуверенность и бесконтрольность во время еды у школьников этого возраста могут стать причиной различных заболеваний. Наличие гармоничных взаимоотношений у детей младшего школьного возраста является еще одним важным аспектом формирования здорового образа жизни, то есть, если учесть, что задачи, ставящиеся перед детьми в этом возрасте, невелики, коллективные нагрузки с ними разрабатываются педагогами. и поэтапно, если она будет сформирована, добиться положительного результата будет легче. Но есть и другая сторона этой ситуации, что мы, педагоги, можем ориентировать детей этого возраста на здоровый образ жизни с помощью родителей младших школьников в формировании здорового образа жизни.

При организации этих процессов в первую очередь необходимо действовать, исходя из интересов учащихся начальной школы, то есть организовывать игровые процессы с учетом их основной деятельности. То есть очень важным процессом является организация основных нагрузок не в большом объеме, а постепенно в малом объеме и в связи с видом игровой деятельности. Здоровый образ жизни – нормальный процесс для детей этого возраста, чтобы они были активными и всегда были чем-то заняты. Задачи, поставленные перед учителями начальных классов, считаются очень важной и ответственной задачей формирования умственного и физического развития учащихся с учетом этих процессов. Формирование навыков здорового образа жизни у младших школьников в первую очередь опирается на деятельность воспитателя, который должен всегда давать правильные задания и всячески формировать их, не причиняя чрезмерного вреда детям. Во многих случаях учителя начальных классов, не зная, что происходит в сознании детей, дают им чрезмерную нагрузку, что может привести к нарушению психологической устойчивости у детей. В таких случаях необходимо, чтобы учителя начальных классов были зрелыми специалистами своего дела и обладали способностью учиться на возрастных особенностях учащихся начальных классов.

Польза для здоровья во многом зависит от способности учеников начальной школы соблюдать личную гигиену. Во многих образовательных процессах нам придется работать с такими личностями, как родители учеников начальных классов, классные руководители, руководители клубов.

Многие ученые в этой области всегда подчеркивают в своих мнениях, что особенности возраста начальной школы оказывают сильное влияние на познавательные процессы

учащегося и последующую деятельность. Если учесть, что дети в этом возрасте составляют основную часть своей деятельности, то правильно сказать, что перед нами, педагогами, стоит очень ответственная задача. В результате многих исследований установлено, что формирование физической подготовленности детей этого возраста зависит, прежде всего, от окружающей их среды.

В результате проведенного исследования в таблице указаны факторы, на которые следует обратить внимание педагогам для формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов. Здоровье человека зависит от многих факторов, и учителям и педагогам очень важно обращать внимание на эти условия.

- 1. Генетические факторы - 10-15 процентов**
- 2. Влияние окружающей среды - 20-25 процентов**
- 3. Каждый образ жизни - 50-55 процентов**

В ходе нашего исследования были разработаны следующие этапы формирования физически зрелых всесторонних личностей у младших школьников. Правильное рассмотрение и формирование этих этапов важно для детей младшего школьного возраста.

- **Положительное и эффективное снижение воздействия вредных факторов, формирование при поддержке младших школьников, родителей и учителей**
 - **Направляя личную жизнь на то, чтобы быть здоровыми и сильными, постепенно развивая детей этого возраста с юности.**
 - **Удовлетворить потребность в самореализации каждого человека.**
- Формирование у младших школьников на основе вида игровой деятельности.**

Ориентируясь на перечисленные выше задачи, очень важно ориентировать в воспитании детей младшего школьного возраста, прежде всего, ориентировать детей по виду игровой деятельности. Ценность любого действия определяется важностью цели, вероятностью ее достижения, образовательным процессом. Поведение или образ жизни человека зависят от биологических и социальных потребностей, которые необходимо удовлетворить.

Таким образом, в большинстве случаев процесс формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста вовлекается в процесс деятельности, прежде всего в силу семейных условий. Правильное питание и правильная гигиена у каждого ребенка формируется постепенно после вхождения в школьный процесс. Необходимо формировать у детей этого возраста полезные привычки, обращая внимание на размеры нагрузок, даваемых педагогами, теоретически и физически, не влияя на психологическое состояние учащихся начальных классов. Если быть более точным, то для нас, педагогов, важно в процессе воспитания учащихся создавать такие ситуации, как избегание вредных привычек и приобретение качеств, не мешающих развитию ребенка.

Известный ученый Гегель также подчеркивал, что привычки делают человека своим рабом. Вот почему очень важно в дошкольном и школьном возрасте формировать полезные привычки и снижать риск их превращения в пороки, бороться с вредными привычками. Здоровый образ жизни прежде всего связан с работой педагога с младшими школьниками. Не будет преувеличением сказать, что многие процессы зависят от используемых методов и приемов.

Мы посчитали важным добавить еще один процесс, то есть очень важно сформировать представление о личной гигиене в обучении младших школьников. Правильное питание, мытье рук до и после еды, чистка зубов перед сном и после еды, чистая одежда, строгое соблюдение чистоты в целом – главные условия здорового образа жизни, а именно эти процессы у детей этого возраста. Если мы сформируемся, то сделаем первый шаг к улучшению здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – залог здоровья и профилактика любых заболеваний. Ступенчатое формирование с учетом различных аспектов служит одним из основных факторов успеха в обучении младших школьников. Человек, придерживающийся правил здорового образа жизни, обретает место в семье, трудовом коллективе и обществе в целом, учится преодолевать различные сложные ситуации и не терять себя перед лицом жизненных трудностей. Правила здорового образа жизни поддерживают друг друга, и одно без другого существовать не может. Если мы подойдем к этим процессам ответственно, не пренебрегая ими, то правильнее будет сказать, что мы можем научить младших школьников определенным навыкам здорового образа жизни. В традиционном учебном процессе студенты большую часть времени проводят в сидячем положении. Поэтому педагогам необходимо следить за сидячей осанкой учащихся на занятиях, проводить физкультурные минуты на занятиях, организовывать мероприятия, дающие положительный эффект, включать в физкультурные занятия упражнения, направленные на поддержание тела в форме. Выполнение упражнений с физической направленностью даст более положительный эффект. С первого дня обучения в школе необходимо уделять внимание формированию правильного положения сидя у первоклассников. Педагогам необходимо обучать простым приемам управления сидячим положением детей в школе и дома. Воспитателям придется терпеливо наблюдать за тем, как ребенок сидит в начальных классах. При сидении в согнутом положении, необходимом для выполнения письменной работы, вес ложится на мышцы спины, сердцебиение учащается, амплитуда дыхательного движения уменьшается. В этом случае для сохранения равновесия студенты опираются грудью на стол, что затрудняет работу внутренних органов. Поэтому большое значение для здоровья детей имеет присмотр учителей начальных классов. Проведение минут физкультуры на занятиях является эффективным средством поддержания трудоспособности учащихся. Для формирования здорового образа жизни важнейшей задачей педагогов и педагогов является внимательное отношение к каждому состоянию детей на занятиях.

References:

1. Салихов Т. и др. Psychological Characteristics Of Increasing Cognitive Activity In Elementary School Students //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2021. – Т. 7. – №. 7.
2. 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.
3. Salixov S. M. et al. Musobaqa oldi sportdagi stress va tayyorgarlikning psixologik tomonlari //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1039-1044.

4. Salixov S. M. et al. Hissiy irodaviy boshqaruv namoyon bo'lishining yosh va jins xususiyatlariga bog'liq o'zgarishi //Science and Education. – 2022. – T. 3. – №. 4. – С. 915-920.
5. 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.
6. 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.
7. Umedjanova M. L. et al. Yoshlarning ma'naviy tarbiyasida "Qobusnoma" asarining o'rni //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1109-1114.
8. Salixov T. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 3. – №. 3.
9. 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.
10. Salixov T. Sportchilarning irodaviy sifatlarini shakllantirishda psixologik yondashuv //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
11. 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.
12. Jobirovich, Yarashov Mardon. "Advantages of the Introduction of Digital Technologies into the Educational Process." Pindus Journal of Culture, Literature, and ELT 7 (2021): 17-20.
13. Jobirovich Y. M. The Role Of Digital Technologies In Reform Of The Education System //The American Journal of Social Science and Education Innovations. – 2021. – Т. 3. – №. 04. – С. 461-465.
14. Ярашов М. THE IMPORTANCE OF USING DIGITAL TECHNOLOGY IN PRIMARY SCHOOL MATHEMATICS EDUCATION //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2020. – Т. 10. – №. 9.
15. Ярашов М. ТА'ЛИМ ТИЗИМИДА RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING O'RNI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 5. – №. 5.