

**“MAKTABGACHA TA'LIM  
– MAKTAB – OLIY TA'LIM”  
KONSEPSIYASI: MUAMMO,  
YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR**

**XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMANI**

**MATERIALLARI**

**2022-yil, 9-aprel**

**Buxoro – 2022**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIJ VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI  
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI  
MAKTABGACHA VA BOSHLANG‘ICH TA‘LIM FAKULTETI  
BOSHLANG‘ICH TA‘LIM METODIKASI KAFEDRASI**

**MAKTABGACHA TA‘LIM – MAKTAB – OLIJ  
TA‘LIM” KONSEPSIYASI: MUAMMO, YECHIMLAR VA  
ISTIQBOLLAR**

**XALQARO ILMIJ-AMALIJ ANJUMANI**

**MATERIALLARI**

**2022-yil, 9-aprel**

**Buxoro – 2022**

3. Xayrullayeva D. N. Q. BOSHLANG'ICH SINFI ONA TILI DARSLIKLARIDAGI IJODIY MASHQ VA TOPSHIRIQLAR TIZIMI //Scientific progress. – 2021. – T. 2. – №. 7. – С. 1235-1242.

4. Xayrulloeva D. THE GRADUAL DEVELOPMENT OF NATIVE LANGUAGE TEXTBOOKS FOR GRADES 3-4 IN PRIMARY SCHOOL //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2021. – Т. 7. – №. 7.

[5. www.markaz.tdi.uz](http://www.markaz.tdi.uz)

6. uzedu.uz

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Ситора Давроновна Ниязова**

*преподаватель кафедры Дошкольного образования Бухарского государственного университета*

**Хамроева Лобар Олимжоновна**

*Студентка 2 курса группы 14-2МТК-20 кафедры Дошкольного образования Бухарского государственного университета*

**Аннотация:** в данной статье рассматриваются возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста, позитивно влияющие на формирование ЗОЖ. Мы выделили три группы таких особенностей – анатомо-физиологические, особенности психического развития и психологические особенности.

Период дошкольного возраста является уникальным: в этом возрасте происходит интенсивное психическое и физическое развитие ребенка, закладываются основы здоровья, воли и самосознания, формируются полезные привычки, усваиваются понятия о здоровье и правильном здоровом поведении, развивается нравственная сфера личности. Полученные в этом возрасте представления являются стойкими, служат основой дальнейшего развития человека, понимания ценностей ЗОЖ, а овладение дошкольниками практическими навыками ЗОЖ становятся осознанной потребностью в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Это относится к определенному режиму питания, соблюдению распорядка дня, правил гигиены, достаточной двигательной активности, которые формируют гигиеническую грамотность ребенка, ценности и привычки. Формирование навыков ЗОЖ у дошкольников может происходить только в процессе систематического, целенаправленного воспитания и образования, а не самостоятельно.

Рассмотрим возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста, позитивно влияющие на формирование ЗОЖ. Мы выделили три группы таких особенностей – анатомо-физиологические, особенности психического развития и психологические особенности.

Для детей на этом возрастном этапе характерен быстрый рост скелета, изменение показателей физического развития, в этот период быстро развиваются условно-рефлекторные связи, различные способности, что подчеркивает необходимость и значительность применения физической культуры в дошкольном возрасте.

Важно отметить, что развитие опорно-двигательного аппарата в дошкольном возрастном периоде еще не закончено, формирование скелета, суставно-связочного аппарата и мускулатуры продолжается, но протекает неравномерно, отмечается слабость развития связок и сухожилий, мелких мышц кистей рук (трудное усвоение движений, связанных с развитием тонкой моторикой). Для костной системы старших дошкольников характерно обилие хрящевой ткани (кости мягкие и гибкие, недостаточно прочные), следовательно, они подвержены воздействию различных факторов и требует особого внимания при подборе физических упражнений. Данные особенности развития костной системы, функциональные и возрастные особенности важно учитывать при планировании занятий с детьми дошкольного возраста с целью профилактики травм. У детей данной возрастной группы вызывает затруднение выполнение упражнений с уменьшением площади опоры или ее повышением, затруднено равновесие, недостаточно развита координация движений.

В период 5-7 лет у ребенка происходит: стремительное увеличение роста и веса, общей мышечной силы, снижение жировой прослойки, крупная мускулатура становится выраженной. В этот период формируется осанка, поэтому в этом возрасте необходимо следить за осанкой дошкольников и избегать чрезмерных физических нагрузок. В старшем дошкольном возрасте существенно увеличивается объем двигательной деятельности, появляются новые движения и возможность применения различных спортивных игр. Отметим, что усвоение любого движения дошкольником сопровождается значительной интеллектуальной работой.

Динамика развития от 5 до 7 лет происходит следующим образом.

В возрасте 5 лет расширяются возможности дошкольников (дифференцированное двигательное восприятие, возможность проводить элементарный анализ), координация движений улучшается, походка становится равномернее, движения рук и ног скоординированными, появляется точность движений. Кроме того, дошкольникам в этом возрасте легче удерживать исходные положения, сохранять темп и амплитуду движений. В этот период осанка у ребенка является активной, мышечной, но статически уравновешенная осанка еще не сформирована. Со временем дети дошкольного возраста начинают понимать полезность выполнения физических упражнений, стараются самостоятельно выполнять их.

Возрастные особенности ребенка 6 лет характеризуются тем, что отмечается слабость мелких мышц (особенно кисти рук), в то время как мышцы туловища и конечностей развиты хорошо. Следовательно, дети данного возраста легко усваивают упражнения с элементами ходьбы, бега и прыжков. Важно формировать у ребенка чувство равновесия. Следующей особенностью данного возраста является то, что дети способны дифференцировать мышечные усилия и способны выполнять упражнения с различной амплитудой и темпом. Формированию двигательных навыков и качеству их выполнения способствуют знания детей дошкольного возраста направлений движений (вверх, вниз и т.д.).

К 7 годам перестраивается работа нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, активно развивается опорно-двигательный аппарат (становятся четко выраженными изгибы шейного и грудного отделов позвоночника), увеличиваются адаптационные свойства организма. У детей этого возраста совершенствуются координация движений, ловкость, равновесие, сила. Развитие двигательных навыков и умений определяются зрелостью морфологических структур высшей нервной деятельности, возрастными особенностями мышечной работоспособности. Важно отметить, что процесс окостенения продолжается, позвоночник становится более прочным, а окостенение мелких костей кисти и пальцев рук завершается. В движениях детей дошкольного возраста появляется осмысленность, контроль и оценка результата движений, происходит формирование прочных двигательных навыков.

Л.П. Гребова отмечает, что «при правильной осанке максимально выражены «пружинные» амортизирующие свойства и сопротивляемость позвоночника во время движения (ходьбе, беге, прыжках) статико-динамическим воздействиям».

Мышечный корсет, грудная клетка и брюшной пресс играют огромную роль в вертикальном поддержании позвоночного столба, сохранении физиологических изгибов, защите позвоночника от повреждений при избыточных нагрузках.

Основная задача осанки - защита опорно-двигательного аппарата от перегрузок и травм посредством рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц, гармонизация физического развития в соответствии с возрастными особенностями, развитие двигательных навыков, физических качеств, повышение общей сопротивляемости организма.

По данным С.Н. Попова, нарушение осанки у детей дошкольного возраста отмечается – в возрасте четырех лет у 15-17%, а в 7 лет – уже у каждого 3 ребенка.

Следует отметить, что при нарушении осанки отмечается изменение положения внутренних органов, что ведет к нарушению их функций и формированию заболеваний.

Таким образом, такие анатомо-физиологические особенности дошкольников, как улучшение координации и точности движений, укрепление мышечного корсета, что дает возможность сохранять различные исходные положения, темп и амплитуду движений; увеличивать физическую нагрузку; позитивно влияют на формирование ЗОЖ. Дошкольный возраст является важным для процесса формирования осанки, перестройки работы нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, увеличения объема двигательной деятельности, плавности, точности и выразительности движений, появления новых движений и возможности применения различных спортивных игр.

Рассмотрим взаимосвязь физического и умственного развития у детей старшего дошкольного возраста. Благодаря физическому воспитанию происходит не только гармоничное физическое развитие, но всестороннее развитие личности, ее интеллектуальных способностей (анализ, обобщение, сравнение), развитие памяти, внимания, мышления.

Связь умственного и физического воспитания дошкольников отмечали еще П.Ф. Лесгафт, Дж. Локк, М. Монтессори, И.Г. Песталоцци, Ж. Пиаже, Н.И. Пирогов, Ж.Ж. Руссо, И.М. Сеченов, К.Д. Ушинский, которые рекомендовали с раннего возраста уделять внимание всестороннему физическому и умственному развитию дошкольника.

Взаимосвязь физического и умственного воспитания проявляется непосредственно (прямое воздействие на развитие умственных способностей, познавательные ситуации на занятии) и

опосредованно (укрепление здоровья и физическое воспитание является необходимым условием для умственного развития).

Особенностями психического развития детей старшего дошкольного возраста являются: развитие памяти; формирующегося логического мышления, речи, которая активно стимулирует психофизическое развитие ребенка и является главной интеллектуальной функцией на этом возрастном этапе.

Взаимосвязь физических и психических функций дошкольника обусловлена тем, что развитие двигательных качеств связано с совершенствованием психической деятельности (памяти, внимания, мышления), развитием центральной нервной системы (созревание коркового отдела двигательного анализатора, формирование связей отделов мозга). Колоссальная роль отводится собственному опыту дошкольников в приобретении знаний об окружающем мире, а также осмыслению данного опыта, развитию мышления и формированию физических качеств.

В результате двигательной деятельности улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, улучшается функциональное состояние центральной нервной системы, повышается умственная работоспособность человека. В педагогической литературе имеются данные о том, что благодаря выполнению физических упражнений происходит увеличение объема памяти, ускорение зрительно-двигательных реакций, а также повышение устойчивости внимания. Двигательная активность способствует профилактике умственного утомления, вызывает положительные эмоции, стимулирует интеллектуальную деятельность дошкольников. Через двигательную активность ребенок познает окружающий мир, следовательно, развиваются и психические процессы (мышление, внимание, самостоятельность и др.).

Так, память дошкольников становится произвольной, ребенок ставит цель что-либо запомнить, узнать, прилагая намеренные усилия; начинает складываться понимание мотивов деятельности и ее результатов. Также в этот период формируется логическое мышление, которое позволяет структурировать информацию, развивается речь (познавательная функция общения). В связи с развитием речи происходит развитие вербального интеллекта: способности отразить мыслительный процесс в речи. Речь активно стимулирует психофизическое развитие ребенка. Происходит накопление словарного запаса.

Формирование ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста обусловлено возрастными особенностями (анатомо-физиологические, психические и психологические). Взаимосвязь физического и интеллектуального воспитания необходима для всестороннего развития личности:

- анатомо-физиологические особенности: совершенствование координации, ловкости, равновесия, силы, продолжается процесс окостенения позвоночника, повышается физическая подготовка, что способствует своевременному физическому развитию дошкольников;
- психическое развитие: памяти; формируется логическое мышление (возможность действовать в плане общих представлений), речь, память, внимание, что позволяет складываться произвольному поведению и личному самосознанию ребенка.
- психологические особенности - появление интереса к достижению результата в играх и эстафетах, повышение мотивации деятельности и ее результатов; включение в игру как способ развития двигательных способностей, что влияет на формирование произвольности поведения и всех психических функций.

#### **Использованные литературы:**

1. Makhmudovna, Nigmatova Mavjuda, et al. "Language is a Means of Cognition and Communication for Teaching in Education." *International Journal of Psychosocial Rehabilitation* 24.1 (2020): 247-256.
2. Ниязова, Г. Д., М. М. Нигматова, and С. С. Хужаева. "Современное представление о физиологическом механизме внимания и памяти." *Научно-спортивный вестник Урала и Сибири* 5 (2015): 50-55.
3. Niyazova, Davronovna Gulbahor, and Davronovna Sitara Niyazova. "Professional training of future teachers for creative activity." *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL* 11.1 (2021): 569-570.
4. Ниёзова, Гулбахор Давроновна. "ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ МУЗЫКАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ." *Проблемы педагогики* 6 (51) (2020).
5. Ниязова, Гулбахор Давроновна. "Воспитание нравственности у детей дошкольного возраста." *Проблемы педагогики* 3 (48) (2020): 19-21.
6. Никишина И.В. *Инновационные педагогические технологии и организация учебно-воспитательного и методического процессов в школе.* – Волгоград: Учитель, 2008. С. 19.

Kurbonova Zilola Ismoil qizi, Choriyeva Durdona Ikromovna. MAKTABGACHA TA'LIM TIZIMIGA ZAMONAVIY YONDASHUV .....	113
Гулбахор Давроновна Ниязова, Шарифова Севинч Санжар кизи. НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ. ФОРМЫ И СПОСОБЫ ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ ДЕТСКОГО САДА.....	114
Гулбахор Давроновна Ниязова, Махмудова Азиза. ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕТСКОМ САДУ .....	118
Farmonova Saodat Sheraliyevna. "MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTI LOGOPEDIK MASHG'ULOTLARIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH" .....	122
Haydarova Zulayho Umid qizi. MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARI NUTQ O'STIRISH MARKAZIDA SHAXSGA YO'NALTIRILGAN YONDASHUV ASOSIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISHNING AHAMIYATI.....	124
Nafisa Hamroyeva, Iroda Hotamova. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA XALQ OG'ZAKI IJODINI O'RGATISH ORQALI NUTQ O'STIRISH. ....	125
Ситора Давроновна Ниязова. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПОЗИТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	127
Г.У.Умарова. ИНТЕГРАЦИЯ ПРЕДМЕТОВ, КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ АКТИВИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ .....	131
Hasanova Gulnoz Qosimovna, Inomova Qudratoy. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING ERKIN FIKRLASH KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHDA INTERFAOL METODLARNING O'RNI.....	133
Karimova Gulnoza Akmal qizi, Rasulova Gulhayo Ziyodullo qizi. MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA MAFKURAVIY TARBIYANI O'RGATISH. ....	134
Jo'rayeva Marjona, Rajabova L.Ch. MAKTABGACHA TA'LIMDA XALQ MILLIY O'YINLARINING BOLALAR HAYOTIDAGI ROLI.....	136
L.M.Qayimov. BOLALARNI O'QISH VA YOZISH MALAKALARINI SHAKLLANTIRISHDA FOYDALANILADIGAN O'YIN TEXNOLOGIYALARI .....	137
Ситора Давроновна Ниязова, Хамроева Лобар Олимжоновна. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	139
Jabborova Saodat Zoirovna, Ashurova Oliy Akmal qizi. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI OILADA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING MOHIYATI.....	142
Idiyeva Sitorabonu Izzatilla qizi, Choriyeva Zarnigor. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR NUTQINI O'STIRISHDA TEVARAK- ATROF BILAN TANISHTIRISHNING AHAMIYATI .....	143
Rahmonqulova Gulhayo To'raqul Qizi. MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA IJODKORLIK FAOLIYATINI SHAKLLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI VA ZAMONAVIY USULLARI... ..	145
Saidova Laylo, Saidova Sharofat Nasriddinovna. MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA INTERFAOL TA'LIM UNING SHAKLLARI VA MASHG'ULOTLARDA FOYDALANISH .....	146
Nazarova Marjona Beshimovna, Murodova Intizorxon Avazovna. MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI. ....	147
G. M. Sayfullayev, D. Sattorova. BOLALARNI SOG'LOM HAYOT UCHUN GIGIYENIK TARBIYALASH METODLARI .....	149
Sharopova Sabina Samandar Qizi. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI IKKINCHI TILGA O'RGATISHNING ZAMONAVIY USULLARI .....	150
Musayeva Shahlo Qudratovna, Ro'zimurodova Fotima Ravshan qizi. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDAGI TARBIYALANUVCHILARNI TARBIYALASHDA INTERAKTIV YONDOSHUVLAR.....	152
M.S.Narziyeva. MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAN BOLALARNI IXTIROCHILIK VA IJODKORLIKKA YO'NALTIRISHDA TRIZ TEXNOLOGIYASINING AHAMIYATI .....	153
Nasimova Nasiba Qurbon qizi, Ashurova Oliy Akmal qizi. MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALARNI MEHNAT TARBIYASIGA O'RGATISH .....	154
Husenova Nozima Axadovna. MTTDA BOLALARNI MAKTAB TA'LIMIGA TAYYORLASHDA KOMPETENSIYAVIY YONDASHUVLAR.....	156
To'xtayeva Rahimaxon. BOLALAR TAFAKKURINING O'ZIGA XOS JIHATLARI.....	158
Ochilova Gulruxsor Odilova. ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОРГАНИЗАЦИЯХ.....	160