

ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СЕМЬЕ НА ОСНОВЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Преподаватель Бухарского Государственного Университета

Джабборова Саодат Зоировна

Студентка Бухарского Государственного Университета

Рахимова Шахлохон Рахимовна

Аннотация: В данной статье рассматриваются формы, методы и способы формирования здорового образа жизни у детей в дошкольных учреждениях.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, культурно-гигиенические навыки, выздоровление, модели, образ жизни, источник творчества.

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalalar sog'lom turmush tarzini shakllantirish shakl, usul va yo'llari xususida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, madaniy-gigiyenik ko'nikmalar, sog'lomlashtirish, maketlar, turmush tarzi, ijodkorlik manbai.

Annotation: This article discusses the forms, methods and ways of forming a healthy lifestyle for children in preschool institutions.

Keywords: healthy lifestyle, cultural and hygienic skills, recovery, models, lifestyle, source of creativity

С каждым годом снижается уровень здоровья (физического и психоэмоционального) детей дошкольного и школьного возраста. Это связано со многими причинами, среди которых увеличение умственной нагрузки, снижение возможностей двигательной и эмоциональной релаксации, низкий уровень знаний о здоровом образе жизни.

Реалии современного мира (техногенные катастрофы, экологические катастрофы, некачественная вода, химические добавки в продуктах питания, воздействие электронного излучения от злоупотребления компьютерными играми и телевидением, постоянная рок-музыка, социальная напряженность в обществе, неблагоприятные условия жизни в большинстве регионов, быстрое истощение резервных возможностей организма в зимний период, резкие перепады атмосферного давления, температуры и др.) подтверждают актуальность валеологической темы в дошкольном образовании. Отношение детей к своему здоровью является основой формирования потребности в здоровом образе жизни.

Она возникает и развивается в процессе осознания ребенком себя как личности. Эти дети должны понимать: что человек сложное, но очень тонкое создание природы, и он должен уметь беречь свое здоровье и жизнь с самого раннего возраста.

Поэтому необходимо учить ребенка в детском саду и дома:

- привычка чистоты, опрятности, раскрепощенности, опрятности;
- основы культурно-гигиенических навыков;
- элементы самоконтроля при различных двигательных активностях;
- понять, как физические упражнения влияют на организм человека, его самочувствие;
- умение правильно вести себя в ситуациях, представляющих опасность для жизни и здоровья, а иногда и предотвращающих их.

Все эти задачи определены современными программами для дошкольных учреждений, в которых работают детские сады в нашей стране. Их анализ позволяет определить основные задачи, стоящие перед педагогом в

воспитании привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста. Дети должны учиться:

- определить свое состояние и чувства;
- понимать необходимости и роли движений в физическом развитии;
- соблюдать гигиенические требования к телу, одежде;
- использовать знания о том, что полезно, а что вредно для организма.

Следует отметить, что без приобретения навыков здорового образа жизни невозможно полноценное обучение ребенка школе. Помимо общепризнанных рекомендаций по соблюдению режима дня, достаточной физической активности, здоровый образ жизни предполагает воспитание детей в активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью, определяющей сам образ жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. понимание того, как сохранить эту жизнь и здоровье в окружающей среде, полной незаметных опасностей.

Система физкультурно-оздоровительной работы.

- создание комфортных условий в помещении для игр и занятий;
- соблюдение санитарно-гигиенических правил;
- организовать вентиляцию (3-5 раз в день при отсутствии детей);
- поддержание температуры воздуха в группе 20 -22 С).
- физические упражнения:
- водные процедуры (умывание, мытье рук, игры с водой);
- таблицы, макеты по валеологической тематике.

Работа с родителями:

Занятия по валеологии и безопасности жизнедеятельности.

Чтение художественной литературы.

Дошкольный возраст-лучшее время для укрепления привычки целомудрия на всю жизнь. Дети могут успешно овладеть всеми основными гигиеническими навыками, понять их важность и привыкнуть к правильному и быстрому выполнению их на регулярной основе. Для их развития дети учатся закатывать рукава, тщательно вспенивать руки с мылом, тщательно ополаскивать, умываться, вытирать лицо индивидуальным полотенцем, пользоваться носовыми платками.

Повторение режимных моментов, постоянство требований обеспечивают прочность знаний и навыков самообслуживания, способствуют воспитанию самостоятельности. Большую помощь оказывает и художественная литература: л. Рассказы Воронковой "Блуждающая Маша", "Мойдодыр" Чуковского, "Девушка с амбициями" Барто, стихи Александрова "Что бери и заменяй", «Топотушки», Ю. Тувим «Письмо всем детям по одному важному вопросу», «Муравейка, а также народные песни, детские песенки: «Вода, вода, умойся», «Трава-муравей», «Пришла ночь, принесла тьма». Некоторые стихи и песни дети заучивают наизусть.

В закреплении умений стирки, воспитании раскрепощенности, аккуратности важное место занимают познавательная деятельность и дидактические игры. Но основное внимание уделяется ежедневному закреплению у детей культурно-гигиенических навыков и самостоятельности.

При этом используются различные методы, такие как показ, объяснение, непосредственная помощь, поощрение. Терпеливо, неоднократно детям показывают, как удобно есть, садиться за стол, протирать рот после еды. Используется и метод подсказок ("принеси", "поставь"), который помогает закрепить представление о том, что после игры нужно убрать со стола игрушки и чайную чашку.

Наиболее эффективными в воспитании здорового ребенка являются физические упражнения и физкультура. Для растущего организма они будут иметь особое значение, если проводить их на воздухе, так как повышают обмен веществ и поступление в организм большого количества кислорода. Игры и активный отдых во все сезоны способствуют закаливанию организма ребенка, повышают его работоспособность и снижают заболеваемость.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни важно, чтобы ребенок понимал необходимость физических упражнений, среди которых утренняя зарядка. Один-два раза в неделю проводится гимнастика под музыку, но в первую очередь дыхательная гимнастика.

Известно, что умственный труд без регулярных и правильных физических нагрузок приводит к снижению работоспособности, переутомлению. Поэтому в процессе занятий и между ними проводятся физкультминутки, которые способствуют активному расслаблению и повышению тонуса.

Упражнения для них обновляются не реже 1-2 раз в месяц. Помню первое отношение детей к физическому воспитанию. Это была улыбка и радость от того, что во время серьезного занятия началась какая-то словесная игра с резкими движениями.

В старшей группе также была проведена беседа на тему “ядовитые грибы и ягоды”, из которой дети узнали, что некоторые дары природы нельзя есть, ими можно отравиться. А позже, когда дети смотрели в грязную воду под микроскопом на класс микробов и бактерий, они стали очень ответственно подходить к мытью рук и стрижке ногтей. Занятие "Витамины в нашей пище" поспособствовало тому, что дети по-другому относятся к пище: теперь они пытаются есть салаты, фрукты, овощи и пить молоко.

Воспитатель также знакомит детей с тем, как устроен организм человека. В наглядной форме, используя иллюстративный материал, он обращает внимание на необходимость прислушиваться к своему самочувствию, рассказывая о своих основных системах и органах.

В итоге можно сделать вывод, что данная деятельность дала определенные результаты: дети знают, насколько полезны для их здоровья физические упражнения, свежий воздух, вода и массаж.

Каждый ребенок хочет быть сильным, жизнерадостным, энергичным - без усталости бегать, кататься на велосипеде, плавать, играть со сверстниками во дворе, не страдать от головной боли или бесконечных простудных заболеваний. Наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.

Использованные литературы

1. [THE USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES TO IMPROVE THE COMPETENCE OF CHILDREN 6-7 YEARS IN THE FIELD OF CREATIVE DEVELOPMENT](#)

J.S. Zoirovna - Научный Фокус, 2023/6/30

2. [OILAVIY QADRIYATLAR ASOSIDA BOLALARNI AXLOQIY TARBIYALASHNING AHAMIYATI.](#) J.S.Zoirovna - TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY 2023/11/17

3. [MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI OILADA BOLALARNI MILLIY QADRIYATLAR ASOSIDA TARBIYALASHDA HAMKORLIK IMKONIYATLARI.](#) S.Z. Jabborova - Analysis of world scientific views International Scientific ..., 2023/11/18

4. [МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ ТАШКИЛОТИ КИЧИК ГУРУХ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРИНИ ОИЛАДА МИЛЛИЙ ҚАДРИЯТЛАР ВОСИТАСИДА АХЛОҚИЙ ТАРБИЯЛАШНИНГ ШАКЛ, УСУЛ ВА YO'LLARI](#). J.S. Zoirovna - Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan, 2023/11/21
5. [The ways to promote healthy lifestyles in preschools](#). S.Jabborova - ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 2022
6. [МИЛЛИЙ ҚАДРИЯТЛАР ОРҚАЛИ ОИЛАДА БОЛАЛАРНИ АХЛОҚИЙ ТАРБИЯЛАШНИНГ АҲАМИЯТИ](#)» S. Jabborova - ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 2022/6/20
7. [The ways to Promote Healthy Lifestyles in Preschools](#) J.S. Zoirovna - EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN ..., 2022/2/14
8. [ORGANIZATION OF THE PROCESS OF PRESCHOOL EDUCATION AND UPBRINGING BASED ON A STUDENT-CENTERED APPROACH](#).
T.M. Jurakulovna, R.G. Shavkatovna, G.D. Hakimovna, S.Z. Jabborova - International Journal of Early Childhood Special ..., 2022/5/1
9. [Maktabgacha yoshdagi bolalarni oilada milliy qadriyatlar vositasida axloqiy tarbiyalashning yo 'llari](#). S.Z. Jabborova - Scientific progress, 2021
10. [Forms, methods and ways of moral education of children in the family by means of national values](#). S.Z. Jabborova - ACADEMICIA: An International Multidisciplinary ..., 2021
11. [Этическое воспитание детей в семье через национальные ценности](#)
С.З. Джаббарова - Проблемы науки, 2021
12. [Особенности формирования педагогических навыков у воспитателей дошкольно-образовательных учреждений](#) . Г.А. Камилова, Г.Р. Курбанова, С.З. Джаббарова - Academy, 2020

13. Особенности труда в дошкольном возрасте..С.З. Жабборова - Проблемы педагогики, 2020
14. Milliy qadriyatlar orqali oilada bolalarni axloqiy tarbiyalashning ahamiyati. Ashurova Oliyа Akmal qizi Jabborova Saodat Zoirovna. ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ. 2021/10
15. Гафурова Д. Х. РОЛЬ ДЕТСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА //Academy. – 2020. – №. 12 (63).
16. Гафурова Д. Х. РОЛЬ УСТНОГО НАРОДНОГО ТВОРЧЕСТВА В РАЗВИТИИ РЕЧИ //Zbiór artykułów naukowych recenzowanych. – С. 45.
17. Gafurova D. K. FORMATION OF FLUID SPEECH IN PRESCHOOLERS //International Engineering Journal For Research & Development. – 2021. – Т. 6. – №. 1. – С. 5-5.
18. Гафурова Д. Х., Курбанова М. Ф. ФОРМИРОВАНИЕ БЕГЛОЙ РЕЧИ У ДОШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ЧТЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ //Проблемы науки. – 2021. – С. 81.
19. Gafurova D. Formirovaniye grammaticheskogo stroya rechi dosholnikov //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2020. – Т. 6. – №. 2.
20. Гафурова Д. Х. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВЗГЛЯДЫ АЛИШЕРА НАВОИ //Эффективность применения инновационных технологий и техники в сельском и водном хозяйстве. – 2020. – С. 542-544.
21. Khakimovna G. D. The Process of Pre-School Grammatic Mastering //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 165-169.
22. Гафурова Д. Х. ОБОГАЩЕНИЕ СЛОВАРНОГО ЗАПАСА ДОШКОЛЬНИКОВ //ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ Учредители: Олимп. – №. 1. – С. 53-55.

23. Гафурова Д. Х. ИНКЛЮЗИВНЫЙ ПОДХОД В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ //Вестник науки и образования. – 2021. – №. 16-2 (119). – С. 103-105.
- 24.Эргашева Г. Б., Рахматова Г. Б. К. Некоторые вопросы обеспечения взаимосвязи методов и средств обучения в учебном процессе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 1 (46).
25. Эргашева Г. Development of teachers innovative activities //Ученый XXI века. – 2018. – №. 4-3. 16. Ergasheva G. Личностное отношение-условие учебной и профессиональной деятельности учителя //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 5. – №. 5.
- 26.Ergasheva G. НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2020. – Т. 1. – №. 1.
- 27.Ergasheva G. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ МАТЕМАТИКОЙ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2020. – Т. 1. – №. 1.
28. Baxtiyorovna E. G. Factors that Increase Lesson Effectiveness in Primary Education //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 231-235. 20. Ergasheva G. B. ZAMONAVIY JAMIYATDA FAN VA TA'LIMNING RIVOJLANISHIDA INNOVATION PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNING O'RNI //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 7. – С. 969-974
30. Ergasheva G. B., Tohirova S. MUSTAQILLIK NE'MATIGA SHUKRONA QILISH VA UNING MUSTAHKAMLIGINI SHAQLASH //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 7. – С. 1196-1200.
- 31.STUDYING THE LEVEL OF FORMATION OF THE BASICS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN PRESCHOOL CHILDREN

32. Author(s): Sitora Davronovna Niyazova, Niyazova Gulbakhor Davronovna, Ergasheva Gulzoda Baxtiyorovna DOI :

<http://biogecko.co.nz/.2023.v12.i03.pp4766->

33. Камилова, Г. А., & Тураева, О. С. К. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. *Проблемы науки*, (4 (63)), 50-52.

34. To'Rayeva, O. (2022). Ta'limdagi zamonaviy yondashuvlar asosida maktabgacha ta'lim tizimini rivojlantirish. *Science and Education*, 3(10), 453-459.

35. qizi To'rayeva, O. S. (2023, March). IVEN (IXTIROCHILIK VAZIFALARINI YECHISH NAZARIYASI) TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH TARIXI VA AHAMIYATI. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE "THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS"* (Vol. 2, No. 4, pp. 66-72).

29. Ergasheva G. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ МАТЕМАТИКОЙ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2020. – Т. 1. – №. 1.

30. Ражабова И. Х. Методика индивидуализации в преподавании вузах //Вестник магистратуры. – 2019. – №. 4-3. – С. 70-71

31. Ражабова И. Х., Шукурова М. У. К. Словесное воздействие как коммуникативные способности учителя //Academy. – 2020. – №. 3 (54).

[Ossobennosti organizatsii i provedeniya didakticheskix igr s detmi starshego doshkolnogo vozrasta.](#) I Rajabova - ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 2020

32. Ражабова И. Х. ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ДУХЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕИ СРЕДСТВАМИ МУЗЫКИ И НАЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ //Молодежь в науке и культуре XXI в.: материалы междунар. науч.-. – 2016. – С. 132.