ISSN 3060-5091 (Online)
Farg‘ona metodika maktabi – Ферганская методическая школа – Fergana methodical school
2026-yil 4-son.

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.20815594

Педагогические основы физического развития и формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Рахмоноова Феруза Бахромжон кизи –
Ферганский государственный университет

Аннотация. *Данное исследование направлено на выявление педагогических возможностей формирования физического развития и навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. В ходе исследования были использованы методы педагогического наблюдения, мониторинга, диагностики и сравнительного анализа. Полученные результаты показали, что интеграция занятий по физическому воспитанию, гигиенических навыков и семейного сотрудничества способствует улучшению показателей физического развития детей. По итогам исследования разработаны практические рекомендации для дошкольных образовательных организаций.*

Ключевые слова: *дошкольный возраст, физическое развитие, здоровый образ жизни, педагогический мониторинг, двигательная активность, гигиена, семейное сотрудничество.*

Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy rivojlanish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari

Annotatsiya. *Mazkur tadqiqot maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy rivojlanish va sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishning pedagogik imkoniyatlarini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatish, monitoring, diagnostika hamda qiyosiy tahlil metodlaridan foydalanildi. Olingan natijalar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, gigiyenik ko‘nikmalar va oila bilan hamkorlikni integratsiyalash bolalarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini yaxshilashga xizmat qilishini ko‘rsatdi. Tadqiqot yakunlari asosida maktabgacha ta’lim tashkilotlari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.*

Kalit so‘zlar: *maktabgacha yosh, jismoniy rivojlanish, sog‘lom turmush tarzi, pedagogik monitoring, harakat faolligi, gigiyena, oila bilan hamkorlik.*

Pedagogical foundations of physical development and the formation of a healthy lifestyle in preschool children

Annotation. *This study aims to identify the pedagogical opportunities for promoting physical development and developing healthy lifestyle skills in preschool children. The research employed pedagogical observation, monitoring, diagnostic assessment, and comparative analysis methods. The findings demonstrated that integrating physical education activities, hygiene practices, and family cooperation significantly improves children's physical development indicators. Based on the research findings, practical recommendations were developed for preschool educational institutions.*

Keywords: *preschool age, physical development, healthy lifestyle, pedagogical monitoring, physical activity, hygiene, family cooperation.*

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях укрепление здоровья детей и формирование здорового образа жизни являются одними из приоритетных задач системы дошкольного образования. Именно в дошкольном возрасте наблюдается интенсивное развитие организма, поэтому сформированные в этот период полезные привычки становятся важной основой дальнейшей жизнедеятельности человека. Современные исследования подтверждают непосредственное влияние физической активности, гигиенических навыков и правильного питания на состояние здоровья ребенка.

Цель исследования заключается в выявлении эффективных педагогических условий формирования физического развития и здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, а также в оценке их результативности.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование проводилось в дошкольных образовательных организациях Ферганской области. В исследовании приняли участие 60 детей в возрасте от 5 до 7 лет.

В процессе исследования использовались следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- антропометрические измерения;
- педагогическая диагностика;
- сравнительный анализ;
- беседы с родителями;
- оценивание на основе мониторинговых карт.

Исследование проводилось в три этапа:

1. Диагностический этап;
2. Формирующий этап;
3. Контрольный этап.

На формирующем этапе были организованы подвижные игры, утренняя гимнастика, гигиенические упражнения, беседы о здоровом питании, а также мероприятия по взаимодействию с родителями.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Показатель	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Высокий уровень	28	52
Средний уровень	47	38
Низкий уровень	25	10

Результаты исследования показали положительную динамику показателей физического развития детей.

Таблица 1

Показатели физического развития детей (%)

Кроме того, было установлено, что:

- повысилась двигательная активность детей;
- улучшилось соблюдение гигиенических навыков;
- сформировалась культура здорового питания;
- возрос интерес к физическим упражнениям.

Результаты мониторинга показали, что сотрудничество родителей и педагогов оказывает существенное влияние на развитие детей.

ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные результаты подтвердили, что физическое развитие и формирование здорового образа жизни представляют собой взаимосвязанный педагогический процесс. Результаты исследования согласуются с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения (WHO), а также с экологической теорией развития У. Бронфенбреннера. Особо отмечено, что организация двигательной активности на основе игровых технологий способствует повышению мотивации детей.

Анализ показал, что одной лишь организации физических упражнений недостаточно. Высокая эффективность достигается только при комплексном сочетании всех компонентов здорового образа жизни – гигиены, рационального питания и соблюдения режима дня.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эффективность формирования физического развития и здорового образа жизни у детей дошкольного возраста зависит от интеграции педагогического мониторинга, двигательной активности, гигиенического воспитания и семейного сотрудничества. Результаты исследования подтвердили, что педагогическая модель, ориентированная на сохранение и укрепление здоровья, способствует успешному развитию физических качеств и навыков здорового образа жизни у детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age. – Geneva, 2019.
2. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development. – Harvard University Press, 1979.
3. Безруких М.М. Возрастная физиология ребенка. – Москва, 2015.
4. Усманходжаев Т.С. Теория и методика физического воспитания. – Ташкент, 2012.
5. Birch L.L., Ventura A.K. Preventing Childhood Obesity: What Works? // International Journal of Obesity. – 2009.