

РАЗВИТИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Алиходжаева Райхон Шавкат кизи

Ташкентский государственный педагогический университет им. Низами.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14543490>

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы формирования здоровьесберегающей компетентности у детей старшего дошкольного возраста, что является важной составляющей воспитательного процесса в системе дошкольного образования. Раскрываются основные аспекты понятия здоровьесберегающей компетентности и особенности её формирования на этапе дошкольного детства. Особое внимание уделяется методам и приемам, направленным на развитие у детей навыков заботы о своем здоровье, формирование осознанного отношения к физической активности, здоровому питанию и личной гигиене. Подчеркивается значимость использования современных педагогических технологий и активного участия детей в образовательном процессе.

Ключевые слова: здоровьесберегающая компетентность, дошкольное образование, старший дошкольный возраст, физическое развитие, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии.

DEVELOPMENT OF HEALTH-SAVING COMPETENCE IN SENIOR PRESCHOOL CHILDREN

Abstract. The article considers the issues of developing health-saving competence in senior preschool children, which is an important component of the educational process in the preschool education system. The main aspects of the concept of health-saving competence and the features of its formation at the stage of preschool childhood are revealed. Particular attention is paid to the methods and techniques aimed at developing children's skills in caring for their health, forming a conscious attitude to physical activity, healthy nutrition and personal hygiene. The importance of using modern pedagogical technologies and active participation of children in the educational process is emphasized.

Keywords: health-saving competence, preschool education, senior preschool age, physical development, healthy lifestyle, health-saving technologies.

Физическое развитие и здоровье являются фундаментальными составляющими гармоничного формирования личности. Дошкольный возраст, как первый и ключевой этап жизни человека, определяет базовые ориентиры здоровья, двигательной активности и гармоничного развития внутренних систем организма. Именно в этот период закладываются основы, которые обеспечивают успешность и качество жизни на протяжении всей дальнейшей судьбы.

С учетом этого, особую значимость приобретают усилия по созданию эффективной системы формирования у детей навыков и знаний, направленных на сохранение и укрепление здоровья. В соответствии с постановлениями Кабинета Министров Республики Узбекистан (№ 3261 от 9 сентября 2017 года и № 5198 от 30 сентября 2017 года), а также нормативными актами Министерства дошкольного образования Республики Узбекистан,

основное внимание в образовательных учреждениях уделяется вопросам физического воспитания и здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая компетентность представляет собой совокупность знаний, умений и навыков, направленных на поддержание физического, эмоционального и психического здоровья. Для детей старшего дошкольного возраста это понятие включает:

- развитие двигательной активности и позитивного отношения к физическим нагрузкам;
- соблюдение базовых правил чистоты и ухода за собой;
- знание основ правильного питания и формирование полезных пищевых привычек;
- развитие способности осознавать и регулировать свои эмоции.

Компетентность в этой сфере предполагает осознание ребенком своей ответственности за состояние здоровья, понимание причинно-следственных связей между действиями и их влиянием на организм.

Формирование здоровьесберегающей компетентности у дошкольников требует комплексного подхода, включающего разнообразные методы и приёмы. Основные из них:

- игры с правилами, направленные на развитие двигательной активности;
- сюжетно-ролевые игры, формирующие навыки заботы о здоровье (например, "Врач и пациент").

Экспериментальная методика:

- Организация практических занятий, где дети исследуют процессы, связанные с поддержанием здоровья (например, изучение пользы мытья рук через наблюдение за чистотой под микроскопом);
- Проведение опытов, демонстрирующих влияние физической активности на сердцебиение и настроение.

Наглядные средства обучения:

- Использование иллюстраций, видеоматериалов и демонстрационных моделей для объяснения базовых принципов здорового образа жизни;
- Размещение информационных стендов, доступных для детей.

Формирование осознанных привычек:

- Постепенное приучение к самостоятельному соблюдению режима дня;
- Обучение правилам питания через увлекательные задания и беседы.

Особенностью дошкольного возраста является высокая познавательная активность и интерес к окружающему миру. Это создает благоприятные условия для внедрения активных методов обучения, в которых дети становятся не только пассивными слушателями, но и активными участниками. Вовлечение детей в процесс формирования здоровьесберегающей компетентности можно реализовать через:

- проведение тематических занятий с элементами исследования и экспериментов;
- создание игровых ситуаций, которые побуждают к самостоятельным действиям и выводам;

Интерактивное взаимодействие между педагогом и детьми, включающее обсуждение их самочувствия, физических ощущений и привычек.

Формирование здоровьесберегающей компетентности у детей старшего дошкольного возраста играет ключевую роль в воспитательном процессе дошкольных образовательных учреждений. Создание условий, способствующих физическому, эмоциональному и психическому развитию детей, определяет качество их дальнейшей жизни. Использование современных педагогических технологий, таких как экспериментальная методика и игровые формы обучения, позволяет сделать процесс формирования полезных навыков увлекательным, а полученные знания — осознанными и прочными.

Эти усилия являются важным вкладом в воспитание будущего поколения, способного бережно относиться к своему здоровью и строить гармоничное общество.

REFERENCES

1. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан, от 19.07.2017 г. № 528 «О совершенствовании деятельности дошкольных образовательных учреждений».
2. Кенжаева Х. 2022. Развитие физической подготовленности дошкольников и здорового образа жизни. Общество и инновации. 3, 1/S (мар. 2022), 166–171.
3. Джамилова Н.Н., Терехова О.Е. Ким. И. Н. - " Теория и технология физического воспитания" учебник, Издательство "Lesson press" Ташкент 2022 г