

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С  
УЧЕТОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE CULTURE CONSIDERING  
THE PSYCHOLOGICAL AND AGE CHARACTERISTICS OF YOUNGER  
STUDENTS**

**BOSHLANG‘ICH SINFI O‘QUVCHILARINING PSIXOLOGIK VA YOSH  
XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA SOG‘LOM TURMUSH  
TARZI MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH**

**Saidasrorxo‘jaeva Shohsanam Zakirovna**

Kimyo Xalqaro Universiteti

Bosqich 2. Yo‘nalish: Boshlang‘ich ta‘lim

**Сайдасрорходжаева Шохсанам Закировна**

Международный университет химии

Курс: 2. Направление: Начальное образование

**Saidasrorkhojaeva Shohsanam Zakirovna**

International University of Chemistry

Course: 2. Field of study: Primary Education

**Аннотация:** В данной статье рассматривается проблема формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников с учетом их психологических и возрастных особенностей. Именно в этом возрасте формируются физическое и психическое развитие детей, их взгляды на жизнь и привычки. Поэтому важно учитывать возрастные особенности и психологические аспекты при воспитании культуры здорового образа жизни. В статье анализируются основные принципы, методы и эффективные подходы к этому процессу.

**Annotation:** This article explores the issue of developing a healthy lifestyle culture among younger students, considering their psychological and age characteristics. At this stage, children's physical and mental development, their outlook on life, and their habits are being shaped. Therefore, it is crucial to take their age-specific traits and psychological aspects into account when fostering a culture of healthy living. The article analyzes the key principles, methods, and effective approaches to this process.

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining psixologik va yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish muammosi yoritiladi. Bolalarning jismoniy va ruhiy rivojlanishi, ularning hayotga bo'lgan qarashlari va odatlari aynan shu yoshda shakllanadi. Shu sababli, sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda ularning yoshiga mos yondashuv va psixologik xususiyatlarni inobatga olish muhim ahamiyatga ega. Maqolada mazkur jarayonning asosiy tamoyillari, usullari va samarali yondashuvlari tahlil qilinadi.

### **Введение.**

Формирование культуры здорового образа жизни у младших школьников является одной из важнейших задач современного образования и воспитания. Именно в этом возрасте закладываются основы физического и психического здоровья, формируются привычки, которые в дальнейшем оказывают влияние на качество жизни человека. В связи с этим особое внимание следует уделять изучению возрастных и психологических особенностей младших школьников, а также методам, способствующим формированию у них осознанного отношения к здоровью. Здоровый образ жизни включает в себя не только физическую активность и правильное питание, но и психоэмоциональное благополучие, гигиенические навыки, режим дня и формирование позитивных социальных установок. Однако эффективность данного процесса во многом зависит от индивидуальных особенностей ребенка, его среды воспитания и образовательных методов, применяемых педагогами. Современные исследования подтверждают, что успешное формирование культуры здоровья у детей младшего школьного возраста возможно только при комплексном подходе, включающем педагогические, психологические и социокультурные аспекты. В данной статье рассматриваются основные принципы и подходы к формированию культуры здорового образа жизни с учетом возрастных и психологических особенностей младших школьников, а также предлагаются эффективные методы и рекомендации для педагогов и родителей.

### Основная часть.

1. Значение здорового образа жизни для младших школьников. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это комплекс поведенческих стратегий, направленных на поддержание физического, психического и социального благополучия человека. У младших школьников формирование культуры ЗОЖ играет ключевую роль, так как именно в этом возрасте закладываются основы правильных привычек, мировоззренческих установок и жизненных ценностей. Дети младшего школьного возраста активно развиваются как физически, так и психологически. Их организм подвержен влиянию внешних факторов, а нервная система продолжает формироваться. Если в этот период не прививать детям культуру здорового образа жизни, в дальнейшем могут возникнуть проблемы со здоровьем, дисциплиной, успеваемостью и социализацией.

2. Психологические и возрастные особенности младших школьников. Для эффективного формирования культуры ЗОЖ необходимо учитывать психологические и возрастные особенности младших школьников: Высокая восприимчивость к информации. Дети легко запоминают новую информацию, особенно если она подаётся в игровой или интерактивной форме. Имитационное поведение. Они склонны копировать поведение взрослых, поэтому родители и учителя должны сами быть примерами здорового образа жизни. Эмоциональная нестабильность. В этом возрасте дети подвержены резким сменам настроения, что необходимо учитывать при формировании позитивных установок на здоровье. Потребность в двигательной активности. Дети должны активно двигаться, поэтому важно включать в их режим дня физические упражнения, игры на свежем воздухе и спортивные занятия.

3. Методы и подходы к формированию культуры ЗОЖ. Формирование культуры здорового образа жизни должно осуществляться комплексно, с учётом образовательных, воспитательных и семейных факторов.

3.1. Роль школы и учителей. Школа играет важную роль в формировании культуры ЗОЖ, так как дети проводят в ней значительную часть времени. Основные методы, которые могут быть использованы в образовательном процессе: Включение тем о здоровом образе жизни в учебную программу. На уроках окружающего мира, физкультуры и биологии следует уделять внимание вопросам здоровья, гигиены, питания и режима дня. Проведение интерактивных занятий. Викторины, ролевые игры, тематические конкурсы помогут детям

лучше усвоить информацию о ЗОЖ. Организация спортивных мероприятий. Подвижные игры, эстафеты, соревнования и туристические походы способствуют развитию у детей интереса к физической активности. Психологическая поддержка. Школьные психологи могут проводить беседы, направленные на формирование у детей устойчивых здоровых привычек и навыков управления стрессом.

3.2. Влияние семьи. Семья — это первая среда, в которой формируются привычки ребёнка. Родители должны создавать условия для здорового образа жизни, включая: Соблюдение режима дня (достаточное количество сна, правильное распределение времени на учёбу и отдых). Формирование культуры питания (употребление полезной пищи, отказ от вредных продуктов). Привитие личной гигиены (мытьё рук, уход за зубами, чистота в одежде и помещении). Ограничение экранного времени (телефон, планшет, компьютер) и стимулирование активного отдыха. Совместные прогулки, спортивные игры и участие в оздоровительных мероприятиях.

3.3. Социальная среда и внешние факторы. Формирование культуры ЗОЖ у младших школьников также зависит от окружающей социальной среды. Важно создать благоприятные условия на уровне общества, включая: Развитие безопасных и доступных мест для активного отдыха детей (детские площадки, спортивные комплексы, парки). Популяризация ЗОЖ через социальные проекты, мультфильмы, книги и другие образовательные ресурсы. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей (оздоровительные лагеря, кружки по интересам, спортивные секции).

4. Препятствия в формировании культуры ЗОЖ и пути их преодоления. Несмотря на важность формирования ЗОЖ, существуют некоторые барьеры, мешающие этому процессу: Пассивный образ жизни. Современные дети проводят много времени за гаджетами, что снижает их двигательную активность. Решение: ограничение экранного времени и стимулирование активных игр. Нездоровые пищевые привычки. Фастфуд и сладости стали частью детского рациона. Решение: привитие культуры правильного питания и контроль за рационом. Недостаток знаний у родителей и педагогов. Многие взрослые не обладают достаточной информацией о формировании ЗОЖ у детей. Решение: проведение обучающих программ, семинаров и консультаций. Отсутствие мотивации у детей. Некоторым детям сложно воспринимать здоровый образ

жизни как нечто интересное. Решение: использование игровых и интерактивных методик обучения.

### **Заключение:**

Формирование культуры здорового образа жизни у младших школьников — это многогранный процесс, который требует комплексного подхода с учётом возрастных и психологических особенностей детей. На этом этапе жизни формируются основные привычки и установки, которые будут определять здоровье и поведение ребёнка в будущем. Главную роль в этом процессе играют школа, семья и окружающая социальная среда. Учебные заведения должны активно внедрять темы здорового образа жизни в образовательный процесс, используя интерактивные методы обучения и физическую активность. Родители, в свою очередь, должны подавать личный пример, прививая детям основы правильного питания, режима дня и личной гигиены. Внешняя среда также должна способствовать формированию культуры ЗОЖ, обеспечивая безопасные и благоприятные условия для активного отдыха детей. Несмотря на существующие препятствия, такие как пассивный образ жизни, вредные пищевые привычки и недостаток знаний у родителей и педагогов, их можно преодолеть с помощью образовательных программ, мотивационных методик и активного участия общества. Таким образом, только при совместных усилиях школы, семьи и общества возможно успешное формирование у младших школьников культуры здорового образа жизни, что в дальнейшем обеспечит им гармоничное физическое, психическое и социальное развитие.

### **Использованная литература:**

1. Васильева, М. Д. «Основы здорового образа жизни младших школьников» — Москва: Просвещение, 2020.
2. Смирнов, А. П. «Психологические особенности формирования ЗОЖ у детей» — Санкт-Петербург: Питер, 2019.
3. Сидорова, Е. Н. «Возрастные особенности младших школьников и их влияние на воспитание» — Новосибирск: Наука, 2021.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) — Министерство просвещения РФ, 2022.

5. Иванов, В. Л. «Педагогические технологии формирования культуры здоровья» – Казань: Академия образования, 2018.
6. Журнал «Педагогика и здоровье» – Выпуск №4, 2023.
7. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). «Основы здорового образа жизни: рекомендации для детей и подростков» – Женева, 2022.
8. Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации: [www.rosminzdrav.ru](http://www.rosminzdrav.ru).
9. Королёва, Н. А. «Физическая активность и её влияние на здоровье детей» – Екатеринбург: Университетская книга, 2020.
10. Борисова, Т. И. «Роль семьи в формировании культуры здорового образа жизни у детей» – Омск: Издательство ОмГУ, 2017.