FEATURES OF DEVELOPING A HEALTHY LIFESTYLE IN PRESCHOOL-AGED CHILDREN WITHIN THE KARAKALPAK FAMILY

Sharibaeva Ulbosyn

Teacher at Technical School № 3, Kegeyli District

Abstract

The article examines the features of promoting a healthy lifestyle among preschool children in the context of the Karakalpak family. It substantiates the importance of the family as the primary social environment where a child's basic concepts of health, hygiene, nutrition, physical activity, daily routine, and safe behavior are established.

Keywords

preschool age, ethnopedagogy, healthy lifestyle, health, family, Karakalpak family, family upbringing, national traditions, physical activity, hygiene, health preservation.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ КАРАКАЛПАКСКОЙ СЕМЬИ

Шарибаева Улбосын

Преподаватель техникума № 3 Кегейлийского района

Аннотация. В статье рассматриваются особенности формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях каракалпакской семьи. Обосновывается значение семьи как первичной социальной среды, в которой закладываются основные представления ребенка о здоровье, гигиене, питании, двигательной активности, режиме дня и безопасном поведении.

Ключевые слова: дошкольный возраст, здоровый образ жизни, здоровье, семья, каракалпакская семья, семейное воспитание, этнопедагогика, национальные традиции, двигательная активность, гигиена, здоровьесбережение.

Введение

Здоровье ребенка является одним из важнейших условий его полноценного физического, психического, интеллектуального и социального развития. Особенно значимым данный вопрос становится в дошкольном возрасте, поскольку именно в этот период формируются первоначальные привычки, модели поведения и отношение ребенка к собственному организму и окружающей среде.

Современное понимание здорового образа жизни ребенка не ограничивается предупреждением заболеваний. Оно включает совокупность повседневных действий и привычек, связанных с двигательной активностью, рациональным питанием, соблюдением режима дня, полноценным сном, личной гигиеной, эмоциональным благополучием, безопасным поведением и рациональным использованием цифровых устройств.

Всемирная организация здравоохранения подчеркивает, что раннее детство является периодом быстрого физического и когнитивного развития, когда формируются привычки ребенка и образ жизни семьи может быть изменен в направлении укрепления здоровья.

Для Республики Узбекистан проблема формирования здорового образа жизни детей имеет также нормативно-педагогическое значение. В законодательстве о дошкольном образовании предусматриваются формирование навыков здорового образа жизни, организация оздоровительных мероприятий, соблюдение режима дня, здоровое питание и создание условий для физической активности детей. При этом формирование здорового образа жизни дошкольника нельзя рассматривать исключительно как задачу дошкольной образовательной организации. Ребенок большую часть повседневных привычек приобретает в семье, наблюдая за поведением взрослых и непосредственно участвуя в семейном укладе. В этой связи особый интерес представляет изучение возможностей

каракалпакской семьи как специфической социально-культурной среды воспитания ребенка.

Проблема здоровья и физического развития детей занимает значительное место в исследованиях педагогики, психологии, возрастной физиологии и дошкольного образования. В педагогической и психологической литературе вопросы развития ребенка в семейной среде рассматривались с позиций социальной обусловленности развития, значения общения со взрослыми, формирования привычек и усвоения социального опыта. Для дошкольного возраста особенно важно положение о том, что ребенок осваивает нормы поведения не столько через абстрактное объяснение, сколько посредством практической деятельности и подражания значимым взрослым. Поэтому семейная среда представляет собой естественное пространство формирования повседневных привычек.

Семья является первой социальной средой, в которой ребенок приобретает представления о правилах поведения, взаимоотношениях между людьми, труде, питании, режиме дня и заботе о здоровье. Особенность семейного воспитания заключается в его постоянстве. Если в дошкольной организации ребенок знакомится с правилами здорового поведения в специально организованной педагогической деятельности, то в семье эти правила реализуются ежедневно. Например, ребенок наблюдает как родители начинают и заканчивают день; соблюдают ли взрослые правила личной гигиены; как организуется питание семьи; занимаются ли родители физической активностью; как взрослые относятся к отдыху и сну; сколько времени семья проводит перед телевизором или смартфоном; соблюдаются ли правила безопасности; каким образом взрослые реагируют на усталость, стресс и эмоциональные трудности. Таким образом,

поведение родителей становится одним из наиболее сильных факторов формирования здоровых привычек ребенка.

В условиях каракалпакской семьи данное положение приобретает дополнительное значение благодаря сохранению элементов традиционного семейного воспитания, уважению к старшим, участию детей в бытовой деятельности семьи, коллективному проведению свободного времени и передаче детям социально-культурного опыта. Однако национальные традиции необходимо рассматривать не как неизменный набор правил, а как педагогический ресурс, который может быть интегрирован с современными представлениями о здоровье ребенка.

Каракалпакская народная педагогика располагает значительным воспитательным потенциалом. В семейной среде традиционно большое значение имеют уважение к старшим, взаимопомощь, трудолюбие, коллективность, забота о младших, ответственность перед семьей и соблюдение определенных норм поведения.

Современные исследования каракалпакской народной педагогики обращают внимание на воспитательное значение традиций, обычаев, устного народного творчества, пословиц, поговорок, колыбельных песен и других элементов национальной культуры. Данные элементы могут использоваться и в формировании культуры здоровья. Например, пословицы и поговорки могут использоваться родителями для формирования представлений о чистоте, труде, умеренности, режиме и ответственности. Народные игры могут способствовать развитию двигательной активности детей. Совместная трудовая деятельность родителей и детей может сочетать физическую активность с воспитанием ответственности и самостоятельности. Семейные традиции совместного приема пищи могут использоваться для формирования культуры питания.

Заключение

Таким образом, формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях каракалпакской семьи представляет собой сложный, многокомпонентный и систематический педагогический процесс. Его результативность определяется не отдельными мероприятиями, а совокупностью факторов: организацией режима дня, рациональным питанием, достаточной двигательной активностью, соблюдением правил личной гигиены, полноценным сном, эмоциональным благополучием, ограничением избыточного экранного времени и формированием безопасного поведения.

Особое место в данном процессе занимает семья, поскольку именно в семейной среде ребенок получает первый опыт отношения к собственному здоровью. Родители выступают не только субъектами воспитания, но и непосредственными образцами поведения.

Каракалпакская семья располагает значительным этнопедагогическим потенциалом. Традиции взаимопомощи, уважения к старшим, коллективности, трудолюбия, семейного взаимодействия, народные игры, устное народное творчество и другие элементы культурного наследия могут использоваться в процессе формирования у детей положительного отношения к здоровому образу жизни. Современные исследования каракалпакской народной педагогики также подтверждают воспитательное значение традиций и обычаев в семейном воспитании.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жданко Т.А. Очерки исторической этнографии каракалпаков. Родо-племенная структура и расселение в XIX - начале XX века. М., Л., 1950

2. Бахадырова С. Фольклор и каракалпакская советская проза. -Нукус: «Каракалпакстан», 1984. -С. 217.

3. Волков, Г. Н. Этнопедагогика: учебник для студентов средних и высших педагогических учебных заведений / Г. Н. Волков. М.: Академия, 2004. - 168 с.

4. Пахомова, О. А. Сказотерапия и этнопедагогика в работе с детьми / О. А. Пахомова. СПб.: Речь, 2017. - 210 с.

5. Отениязова П.Е. Развитие речи детей на основе каракалпакских народных сказок/ INTER EDUCATION & GLOBAL STUDY, 2025, Vol 3

6. Оразбаева Г. Воспитание детей в семье на основе традиций и обрядов каракалпакского народа // *Вестник Каракалпакского государственного университета имени Бердаха*