

**ДОНИШГОҶИ ДАВЛАТИИ ОМУЗГОРИИ ТОҶИКИСТОН  
БА НОМИ САДРИДДИН АЙНӢ**

*Бо ҳуқуқи дастнавис*

**ТДУ 373 +373.2(575-3)  
ТКБ 74.1+74. 100. 57(2 тоҷик)  
Ш-32**



**ШАРИФЗОДА НАРГИС ДОСТӢ**

**ШАРОИТҶОИ ПЕДАГОГИИ ТАШАККУЛИ  
АСОСҶОИ ТАРЗИ ҶАӢТИ СОЛИМ  
ДАР КӢДАКОНИ СИНИИ КАЛОНИ ТОМАКТАБӢ**

**Автореферати  
диссертатсия барои дарӢфти дараҷаи илмии  
номзади илмҶои педагогӢ аз рӢи ихтисоси  
13.00.06 – Назария ва методикаи тарбия  
(13.00.06.01 – Назария ва методикаи тарбияи томактабӢ)**

**ДУШАНБЕ – 2024**

Диссертатсия дар кафедраи педагогикаи умумидонишгоҳии Донишгоҳи давлатии омӯзгории Тоҷикистон ба номи Садриддин Айни таҳия гардидааст.

**Роҳбари илмӣ:** **Иматзода Лутфия Маҳмадулло** - доктори илмҳои педагогӣ, профессор, муdiri шуъбаи педагогика, психология ва методикаи таълими Пажӯҳишгоҳи рушди маориф ба номи Абдурахмони Ҷомии Академияи таҳсилоти Тоҷикистон

**Муқарризони расмӣ:** **Сабурӣ Хайрулло Мирзозода** - доктори илмҳои педагогӣ, профессори кафедраи педагогикаи иҷтимоӣ ва касбии МДТ “Донишгоҳи давлатии Хучанд ба номи академик Бобочон Ғафуров”

**Қурбонова Зарина Ширинбековна** - номзоди илмҳои педагогӣ, муаллими калони кафедраи педагогика, психология ва методикаи таълим, факултети филологияи Донишгоҳи Славянин Руссия

**Муассисаи пешбар** **Донишгоҳи байналмилалӣ забонҳои хориҷии Тоҷикистон ба номи Сотим Улугзода**

Ҳимояи диссертатсия санаи «26» декабри соли 2024, соати 15:00 дар ҷаласаи Шурои диссертатсионӣ [6D.KOA-030-и](#) назди Пажӯҳишгоҳи рушди маориф ба номи Абдурахмони Ҷомии Академияи таҳсилоти Тоҷикистон (734024, Ҷумҳурии Тоҷикистон, шаҳри Душанбе, кӯчаи А.Адхамов, 11/2, тел.: 227 62 46; 55 999 31 20) баргузор мегардад.

Бо диссертатсия дар китобхона ва сомонаи Пажӯҳишгоҳи рушди маориф ба номи Абдурахмони Ҷомии Академияи таҳсилоти Тоҷикистон (<http://www.prmatt.tj>) шинос шудан мумкин аст.

Автореферат « 22 » ноябри соли 2024 тавзеъ шудааст.

**Котиби илмӣ шурои диссертатсионӣ, н.и.п., дотсент**



**Котибова Ш. П.**

## МУҚАДДИМА

**Мубрамии мавзуи таҳқиқот.** Дар шароити муосир арзиши тарзи ҳаёти солим яке аз самтҳои афзалиятноки рушди инсон доништа шуда, асоси некӯахлоқии маънавий, ахлоқӣ, иҷтимоӣ ва психофизиологии шахс хизмат мекунад. Саломатии аҳоли арзиши олии миллӣ дар ҳама кишварҳои пешрафта ҳисобида мешавад. Тадқиқотҳои солҳои охир собит кардаанд, ки решаи ҳар гуна бемориҳои гузаранда ва доимӣ, марги бармаҳал ва иҷборӣ пеш аз ҳама дар кӯдакӣ бояд ҷустуҷӯ шавад, зеро маҳз дар ҳамин синну сол таҳкурсии саломатии инсон гузошта мешавад.

Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз замони ба даст омадани соҳибистиклолӣ, давра ба давра ба раванди таъмини тарзи ҳаёти солим дар ҷумҳурӣ, махсусан насли наврас ва барои нигоҳдошти саломатӣ ва баланд бардоштани сатҳи маданияти тандурустӣ дар байни аҳоли чораҳои амалӣ меандешад. Пеш аз ҳама Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар хусуси ташкили тарзи ҳаёти солим барои солҳои 2003-2010” мавриди назар қарор ёфт ва дар асоси қонуни мазкур қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар бораи Барномаи ташаққули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон то соли 2010” (03.03.2003, №84) тасдиқ гардид. Минбаъд, «Барномаи миллии ташаққули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020» ва «Барномаи миллии ташаққули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2022-2026» қабул гардид. Дар барномаи охирин қабулшуда омадааст: «Тарзи ҳаёти солим ин намуд ва усулҳои фаъолияти ҳаётии ба ин ё он ташаққули иҷтимоию иқтисодии инсон хос буда, қобилияти мутобиқшавии организми ӯро баланд мебардорад, ба фаъолияти босифати вазифаҳои иҷтимоӣ, ба даст овардани умри фаъолони ӯ мусоидат мекунад».

Ҳафт соли аввали зиндагӣ давронест, ки муҳимтарин роҳи саломатии ҷисмониву равонӣ танида мешавад, лаҳзае, ки дар ҳеч даврае аз ҳастӣ бар намегардад. Дар ин солҳо ҷисми кӯдак бо суръати ғавқулодае рушду такомул меёбад ва системаҳои амалқарди худро месозад. Дар ин чо решаҳои шахсият гузошта мешавад, пояҳои шахсият шакл мегирад ва ҳамчунин иртиботи печида бо ҳуду муҳити атроф ба вуқӯъ меояд. Бо дар назар гирифтани ин мавзӯё бисёр муҳим аст бидонем ин замонест, ки бояд ба инкишофи ҷисмонӣ ва нигоҳдошти саломатии кӯдак тавачҷуҳи махсус диҳем.

Бояд қайд кард, ки тарбия, таълим ва инкишофи кӯдакони синни томактабӣ хусусиятҳои ба худ хос дорад. Мақсад, вазифа, мазмун ва методу воситаҳои таъсиррасонии калонсол ба шахсияти кӯдакон дар асоси баҳисобгирии хусусиятҳои синнусолӣ ва фардии онҳо муайян карда мешавад. Маҳз синну соли томактабӣ дар ташаққулёбии шахсияти инсон нақши муҳим дорад.

Дар мавриди ташкили раванди таълиму тарбия принципҳои ягонагии хусусиятҳои баҳодихии ташаққули кӯдакони синну соли томактабӣ ба асос гирифта шудааст. Бинобар ин, зарур аст, ки педагог ташаққули кӯдакони синну соли томактабӣ ва нигоҳубини онҳоро дар мавриди ҳар як лаҳзаи муайяни фаъолияти ҳаётӣ ба ҳисоб гирифта, мувофиқан дар амал истифода барад.

Амалия нишон медиҳад, ки аксарияти кӯдаконе, ки кӯдакостро хатм намуда, ба мактаб мераванд, аз ҷиҳати саломатии ҷисмонӣ ва рӯҳиашон на ҳамеша ба таҳсил тайёранд. Аз маълумотҳои таҳлилшуда бармеояд, ки синну соли томактабӣ на танҳо давраи зуд тараққиёбии ҷисм мебошад, инчунин

давраи инкишофи бошиддати фаъолияти асабу психика низ ҳисобида мешавад. Кӯдаки хуб инкишофёфта соҳиби маҳорати тез ҳаракаткунӣ, нутқронии дуруст ва дарккунии муҳити атроф мебошад.

Таҳқиқотҳои педагогӣ ва равонӣ нишон медиҳанд, ки падару модар муҳимияти инкишофи ҷисмонӣ ва нигоҳдошти саломатӣ, аҳамияти истеъмоли ғизои солим ва фаъолии ҳаракатии кӯдаконро дар ин синну соли томактабӣ дарк мекунад. Аз рӯзи таваллуд раванди тарбия ва таълим, инкишофи ҷисмонӣ, равонӣ ва ақлонии кӯдакон, инчунин ташаккули сифатҳои шахсии онҳо вазифаи муҳимтарини падару модар, мураббия ва дигар мутахассисон (ҳамшираи шафқат, духтури кӯдакона ва равоншинос) ба ҳисоб меравад. Байни падару модар ва мутахассисон дар бораи аҳамияти муассисаи томактабӣ дар ташаккули одатҳои солим дар кӯдакон ва иштироки воқеии онҳо дар ин раванд ихтилоф вучуд дорад. Мутахассисон имкониятҳои оиларо кам баҳо дода, аз таъсири он ба кӯдак пурра истифода намебаранд. Дар бобати ба роҳ мондани ҳамкории самарабахш бо падару модарон, мубодилаи ахбор ва кори якҷоя барои ташаккули тарзи ҳаёти солим дар кӯдакон кӯшиши зарурӣ дида намешавад.

Чунин ҳамкорӣ имкон намедиҳад, ки солимии ҷисмонӣ ва рӯҳии кӯдак таъмин карда шуда, талаботи тиббию равонӣ ва педагогӣ нисбати кори таълиму тарбия иҷро карда шавад. Дар ин заминаи иҷтимоӣ, омӯзиши мустақили равишҳо ва таъмини шароитҳои педагогии ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони 5-7 сола ҳамкории муассисаи таълимии томактабӣ ва оиларо дар ҷумҳурӣ тақозо мекунад.

**Дарачаи таҳқиқи мавзӯи илмӣ.** Илми педагогика ва психология барои ба миён гузоштан ва ҳалли проблемаҳои омӯхташаванда таҳқиқотҳои зиёде гузаронидааст. Масъалаҳои психологию педагогӣ оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим дар асарҳои муҳаққиқони хориҷӣ И.И.Брехман, Г.М.Коджаспирова, Э.П.Беспалко, Л.Абрахамян, Т.Репина, М.И.Лисина, И.В.Дубровина, А.Г.Щедрин, Н.Ю.Савелева, Т.Л.Богина, В.Н.Филипова, Андреева Н.А., Василева О.С., Спирина И.К., Шухатович В.Р., Щедрина А.Г. ва дигарон инъикос ёфтаанд.

Дар асарҳои худ муҳаққиқони тоҷик М.Лутфуллоев, Ф.Шарифзода, Б.Р.Қодиров, Х.Раҳимзода, А.Нуров, Б.Раҳимов, Ш.Сафаров, Т.Б.Намозов, Д.Каримова, Ф.Партюев, Курбонов Ф.А., Қодирова Х.М., Сангинов Б.К. ва дигарон назарияҳои худро оид ба масъалаи мазкур баррасӣ ва арзёбӣ намудаанд.

Маҳз, тадқиқотҳои илмӣ оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим дар корҳои муҳаққиқони ватанӣ Х.Раҳимзода, Ш.А.Сафаров, И.Х.Каримова, Б.Ашурова, Л.А.Губанова, А.К.Бобочонова, Т.Б.Намозов, Б.Р.Қодиров, Ф.Партовов, М.Суяркулова, И.Уроқова, Асозода Б.Ҷ. ва дигарон мавриди таҳқиқ қарор ёфтаанд.

Дар корҳои илмӣ Д.Д.Каримова «Хусусиятҳои ташаккули самти валеологии хонандагони муассисаҳои таълимии миёнаи махсуси Ҷумҳурии Тоҷикистон» ва Ф.Ш.Партовов «Шароитҳои педагогии ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар хонандагони мактаб-интернатҳо» таҳқиқ карда шуданд.

Муҳимтарин роҳҳои таҳқиқи масъала дар рисолаи доктории Ш.С.Сафаров дар рисолаи докторӣ «Асосҳои педагогии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар мактаббачагони хурдсол тавассути бозиҳои миллии серҳаракат», Т.Б. Намозов

«Асосҳои иҷтимоию педагогии ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоии мактабҳои таҳсилоти умумии Тоҷикистон», И.Уроқова «Фаъолиятҳои бозии коммуникатсионӣ ҳамчун воситаи тарбияи валеологии мактаббачагон» омӯхтаанд. Ин тадқиқотҳо аҳамиятнокӣ ва гуногунҷабҳа будани равиши омӯзиши шароитҳои педагогии ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солимро дар байни хонандагони гурӯҳҳои синну соли гуногун нишон медиҳанд.

Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барномаву дастурҳои таълимӣ оид ба «Тарзи ҳаёти солим» аз ҷониби олимону мутахассисон Х. Раҳимзода «Барномаи тарзи ҳаёти солим барои синфҳои 1-4», «Барномаи тарзи ҳаёти солим барои синфҳои 5-11», китоби дарсии Х. Раҳимзода «Тарзи ҳаёти солим», модулҳои таълимӣ барои омӯзгорони синфҳои 1-4-и муассисаҳои таълимӣ «Об, санитария ва гигиена» (И. Каримова, Ф. Шарифзода, М. Ниёзмухаммадова, Б. Ашӯрова, З. Абдурахмонова, Т.Девоншоева ва Б. Шомуддинова), «Барномаи «Тарзи ҳаёти солим», дастури «Тарзи ҳаёти солим» барои хонандагони синфҳои 7, 8, 9 (И. Каримова, Ф. Шарипов, Н. Қосимова, Б. Қодиров) таҳия гардидаанд.

Дар зинаи томактабӣ таҳқиқот дар рисолаи доктории Д.Каримова «Имкониятҳои дидактикии пешгирии одатҳои бад дар кӯдакони синни томактабӣ тавассути тарбияи инсондӯстии коллективӣ», инчунин дар асарҳои Н.Насруллоев, В.Недоспасов, Б. Мачидова, М.Иззатова, Л.Иматзода, Н.Юнусова, М.Обидова, З.Қурбонова, Г.Қурбонова, М.Акрамова ва дигарон омӯхта шудаанд.

Аммо бояд гуфт, ки дар мамлакати мо ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони гурӯҳҳои калони муассисаҳои томактабӣ мавзӯи тадқиқоти махсус нагардидааст.

Фаҳмидани аҳамияти ин масъала барои ошкорсозии **зиддиятҳои зерин** мусоидат мекунад:

- зарурати ғамхории ҷомеа ба тарбияи шахсияти солим ва босуръат бад шудани вазъи саломатии насли наврас;

- муҳимияти ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солими кӯдакон дар муассисаҳои томактабӣ ва мавҷуд набудани шароити мусоиди педагогӣ барои таъмини ин раванд;

- талаботи муассисаҳои таълимии томактабӣ барои таъмини ташаккули тарзи ҳаёти солими кӯдакони синни томактабӣ ва омодагии нокифояи касбии мураббӣ ба татбиқи тарзи ҳаёти солим;

- ҳамкориҳои мутахассисон ва падару модар барои инкишофи ҷисмонӣ раванӣ, нигоҳдошти саломатӣ ва таъмин нагардидани шароитҳои педагогии ташкили дурусти он.

Дар асоси ихтилоф ва мушкилот мавзӯи тадқиқот «Шароитҳои педагогии ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни калони томактабӣ» муайян карда шудааст.

**Робитаи таҳқиқот бо барномаҳо ва мавзӯҳои илмӣ.** Рисола дар асоси талаботи Стратегияи рушди маориф дар Ҷумҳурии Тоҷикистон то соли 2030, Барномаи давлатии рушди таҳсилоти томактабӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои давраи солҳои 2020-2025, мавзӯи кафедраи педагогикаи умумии Донишгоҳи давлатии омӯзгории Тоҷикистон ба номи С.Айнӣ дар мавзӯи «Вазъи муосири низомии муосири таълиму тарбия дар муассисаҳои таълимии томактабӣ ва ибтидоӣ ва мутобиксозии он ба талаботи стандартҳои байналмилалӣ» таҳқиқ гардидааст.

Дар асоси таърифҳои дар боло овардашуда ба хулосае омадан мумкин аст, ки таҳқиқоти мазкур бо назардошти аҳамияти тадқиқоти илмӣ гузаронида шуда, ба рушди назария ва амалияи тарбияи томактабӣ дар ҷумҳурӣ мусоидат мекунад.

## ТАВСИФИ УМУМИИ ДИССЕРТАТСИЯ

**Мақсади таҳқиқот:** Таъмини роҳу усулҳои педагогии ҳамкории муассисаи таълимии томактабӣ ва оила дар ташаккули асосҳои саломатӣ ва тарзи ҳаёти солими кӯдакони синни калони томактабӣ.

Дар доираи ин тадқиқот **вазифаҳои зерин** муайян карда шуданд:

1. Омӯзиши ҷанбаҳои назариявӣ ва амалии тадқиқот оид ба проблемаи ҳифз ва таҳкими саломатии рӯҳӣ ва ҷисмонӣ, ташаккули малака ва маҳоратҳои барои ҳаёти кӯдак муҳим;

2. Таҳлил ва таҳияи мундариҷа, хусусият ва технологияи таъмини муҳити солим барои афзоиш ва рушди кӯдак, аз ҷумла қоидаҳои речай рӯз, гигиенаи шахсӣ, таъмини ғизои солим, тарбияи ҷисмонӣ, сайру гашт дар ҳавои тоза, аҳамияти бозихҳои серҳаракат дар инкишофи ҷисми кӯдак;

3. Таҳияи амсилаи педагогии «Ташкили кор оид ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони 5-7 сола» ва гузаронидани корҳои таҷрибавӣ оид ба арзёбии самаранокии он;

4. Истифодаи роҳу усулҳои самараноки назорат ва баҳисобгирии рушди ҷисмонӣ, равонӣ ва ахлоқии кӯдакони синни томактабӣ дар барномаи кории «Саломатии кӯдакон - боигарии миллат»;

5. Баланд бардоштани сифати тайёрии касбии мураббӣён дар самти ҳифзи солимии равонӣ ва ҷисмонии кӯдакон;

6. Коркарди тавсияҳои педагогӣ оид ба ташкили ҳамкории муассисаи томактабӣ ва оила бо мақсади нигоҳдории солимии ҷисмонӣ ва таъмини неқӯаҳволӣ дар раванди афзоиш ва инкишофи кӯдаки 5-7 сола.

**Мавзӯи (предмети) тадқиқот:** Истифодаи технологияҳои педагогии таъмини муҳити солим ва тарғиби тарзи ҳаёти солим бо назардошти синну сол ва фаъолияти кӯдакони синни калони томактабӣ.

**Объекти тадқиқот** раванди ҳамкории оила ва муассисаи таълимии томактабӣ дар ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солими кӯдакони синни калони томактабӣ.

**Фарзияи тадқиқот** он аст, ки истифодаи технологияҳои педагогӣ ба ҳамкории зичи мутахассисони муассисаҳои томактабӣ ва волидон чӣ қадар ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим мусоидат мекунад, ба шарте, ки:

– барои ташаккули фарҳанги нигоҳдории тандурустӣ ва инкишофи ҷисмонии кӯдакон шароити мусоиди таълиму тарбия фароҳам оварда шавад;

- ҳангоми таҳияи амсилаи педагогии «Ташкили кор оид ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони 5-7 сола» технологияҳои педагогии таъмини муҳити солим бо назардошти синну сол ва фаъолияти кӯдакон истифода шаванд;

- самаранокии амсилаи педагогӣ тасдиқ гардида, дар асоси он тавсияҳо барои васеъ истифода бурдани мутахассисон дар муассисаҳои таълимии томактабӣ таҳия карда шаванд;

- санчиши барномаи «Саломатии кӯдакон - боигарии миллат аст» гузаронида шуда, барои мутахассисони зинаи таҳсилоти томактабӣ ва падару модарон дастурҳои методӣ таҳия гарданд.

- маҳорати касбии мутахассисони муассисаҳои таълимии томактабӣ дар ҳифзи ҳаёти кӯдакон ва мустаҳкам намудани саломатии онҳо, аз ҷумла бедор намудани шавқи онҳо ба намудҳои гуногуни фаъолияти ҷисмонӣ ва риояи малакаҳои гигиенӣ таҳким баҳшида шавад.

**Марҳилаҳои тадқиқот. Таҳқиқот дар се марҳила гузаронида шуд:**

**Марҳилаи аввал (2017-2019)** ҷустуҷӯ ва назариявӣ мебошад. Дар раванди таҳлили адабиёти психологию педагогӣ методология ва методикаи омузиш, аппарати концептуалии он, масъала, мавзӯ, вазифа, усул ва фарзияи таҳқиқот муайян карда шуд.

**Марҳилаи дуюм (2019-2021)** таҷрибавӣ мебошад. Марҳилаи ташаккул ва идоракунии омузиш гузаронида шуд, ки дар рафти он моделҳои барои ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим барои кӯдакони синни томактабӣ таҳия, тасдиқ ва тасҳеҳ карда шуданд; натиҷаҳои бадастомада коркард, тасдиқ ва ба низом дароварда шуданд; хулосаҳои илмию методие, ки дар рафти таҷриба ба дастоварда, тафтиш ва аниқ карда шуданд.

**Марҳилаи сеюм (солҳои 2021-2022)** ниҳой ва ҷамъбасти мебошад. Технологияҳои педагогӣ, ки асоси ташаккули тарзи ҳаёти солими кӯдакони синни томактабӣ мебошанд, санҷида шуда, моделҳои ҳамкорӣ муассисаҳои томактабӣ бо оила таҳия ва фарзияҳои санҷида шуданд. Илова бар ин, натиҷаҳои тадқиқотӣ, ки дар раванди таҳқиқот ба даст оварда шудаанд, мавриди коркарди омӯри қарор ёфтанд.

**Асоси методологӣ ва назариявии тадқиқоти диссертатсия инҳоянд:**

- назарияи ба шахсият нигаронидашудаи тарбия (А.С. Белкин, А.В. Запорожетс, Н.Я. Михайленко, А.В. Петровский ва ғ.);

- назарияи ташаккули тарзи ҳаёти солим (И.А.Аршавский, Н.М.Амосов, Н.Г.Веселов, М.Я.Виленский, Н.П.Дубинин, Ю.П.Лиситсин, В.П.Петренко, Е.А.Овчаров, Л.И.Анзифелова, А.Г. Асмолов, А.В. Басов, А.К. Зинковский, Ю.П. Лиситсин, А.М.Малигин, В.В. Новиков и др., Х.Раҳимзода, Ш.Сафаров, Д.Каримова, Н.Юнусова).

- нақши муайянкунандаи муҳити иҷтимоӣ дар раванди ташаккули шахсият ва назарияҳои муқарраршуда оид ба муҳимияти иҷтимоии тарбияи оила (И.В.Гребенников, С.С.Голод, А.Г.Харчев, М.Лутфуллоев, Ф.Шарифзода, );

- дастовардҳои муосири тадқиқотчиён дар соҳаи таҳияи методҳои ҳифзи саломатии кӯдакон (Г.К. Зайтсев, В.В. Колбанов, Л.В.Харчев, Л.В.Моисеева, Ю.Ф. Змановский, Н. Куинджи, Л. Татарникова, З.И. Тюмасева, Б.Н. Чумаков, И.Х.Каримова, Б.Ашӯрова, Л.А.Губанова, А.К.Бобочонова, Т.Б.Намозов, Б.Р.Қодиров, Ф. Партово, М.Суяркулова, И.Уроқова ва дигарон);

- тадқиқот оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим дар муассисаҳои таълимии томактабӣ (Л.В.Абдулманова, Ю.Ф.Змановский, Л.Г.Татарникова, Б.Маҷидова, М.Иззатова, Л.Иматзода, Г.Қурбонова, Д.Каримова, М.Акрамова ва ғ.).

**Сарчашмаи маълумотро** Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи маориф», ки соҳаи маорифро танзим мекунад, Қонуни Ҷумҳурии

Тоҷикистон «Дар бораи таълиму тарбияи томактабӣ», Стратегияи миллии рушди маорифи Ҷумҳурии Тоҷикистон барои давраи то соли 2030, Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои давраи то солҳои 2011-2020, Барномаи давлатии рушди таҳсилоти томактабӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2020-2025 ва дигар маводи барномаю методӣ ташкил медиҳад.

**Заминаҳои эмпирикии таҳқиқот** ба таҳлили назариявии мавзӯъ, маълумот аз базаи тестӣ, аз ҷумла саволномаҳо ва пурсишҳо, истифодаи усулҳои нав дар раванди тадқиқот, таҳлили натиҷаҳо, таҳияи хулосаҳо, санҷишҳо бо истифода аз нишондиҳандаҳои миқдорӣ ва сифатии ба даст овардашуда асос ёфтааст.

**Пойгоҳи таҳқиқотӣ.** Тадқиқот дар заминаи муассисаҳои таълимии томактабии №45, 44, 67-и шаҳри Душанбе, муассисаҳои таълимии томактабии №1,8-и шаҳри Ваҳдат, муассисаҳои таълимии томактабии хусусии «Панда», «Асри ХХ1» гузаронида шуд. Тадқиқот дар марҳилаи озмоиши ташхисӣ 120 нафар кӯдакони 5-6 сола, 70 нафар волидайн, 28 нафар мураббӣён, 6 нафари онҳо ба сифати коршинос, 12 нафар методисти муассисаҳои томактабӣ фаро гирифта шудаанд. Дар марҳилаи озмоиши ташаккулдиҳанда 50 нафар кӯдакони синни томактабӣ, волидони онҳо ва мураббӣёни гурӯҳҳои таҷрибавӣ иштирок намуданд.

**Навгони илмӣ таҳқиқот он иборат аст, ки:**

- роҳу усулҳои самараноки ташкили корҳои тарбиявӣ, тарбияи ҷисмонӣ ва фароғатӣ дар кӯдакостон дар ҳамкорӣ бо мураббӣён, волидони тарбиятгирандагон, равшаншиносон ва кормандони тиб муайян мегардад;

- мафҳуми «Асосҳои тарзи ҳаёти солим», омилҳои, ки ба нигоҳдорӣ ва таҳкими саломатӣ, одатҳои марбут ба ин мафҳум, инкишофи ҳаракат ва ташаккули хусусиятҳои ҷисмонӣ, аз худ намудани малакаҳои гигиенаи шахсӣ ва ҳифзи саломатии худ мусоидат мекунанд, васеъ мешавад;

- амсилаи «ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакон» ҷорӣ карда шуд, ки сохтори он ҷузъҳо, робитаҳо ва мундариҷаро дар бар гирифта, ба нигоҳдорӣ ва таҳкими саломатии кӯдак мусоидат мекунанд, коркард мегардад;

- ҳамкориҳои самарабахши байни оила ва муассисаи томактабӣ тибқи барномаи кории «Саломатии кӯдакон - боигарии миллат», ки мундариҷаи он вохуриҳои волидайн, суҳбату машваратҳои гурӯҳӣ ва инфиродӣ, рӯзҳои дарҳои кушод, вохӯриҳо бо мутахассисон, аз ҷумла кормандони тиб ва равшаншиносонро дар бар мегирад, таъмин карда мешавад;

- тибқи амсилаи педагогӣ мазмуни фаъолият муайян карда мешавад, ки асоси онро инкишофи ҷисмонӣ, рӯҳӣ ва равонии кӯдакон, риояи қоидаҳои санитарии гигиенӣ, речаи ҳаррӯза, таъмини ғизои солим, сайру гашт дар ҳавои тоза, кори инфиродӣ бо бачаҳо, тарбия ва инкишофи онҳо ташкил медиҳад;

- ба волидон дар суҳбату вохуриҳо ва баргузориҳои чорабиниҳои гуногун оид ба моҳияти тарзи ҳаёти солим, мафҳуми гигиена, тозагӣ ва аҳамияти он барои саломатии фарзандон, пешгирии бемориҳо ва ғайра фаҳмонида мешавад.



### **Муқаррароти зерин барои дифоъ пешбинӣ шуданд:**

1. Солимии ҷисмонӣ ва рӯҳии кӯдак инкишоф ёфта, маданияти саломатӣ дар маҷмӯъ тавассути татбиқи амсилаи педагогии таҳияшуда, ки роҳу воситаҳои самараноки татбиқи он, риояи қоидаҳои санитарии гигиенӣ, речаи ҳаррӯза, таъмини ғизои солим, сайругашт дар ҳавои тоза ва ҷисмониро пешбинӣ менамояд, амалӣ мегардад.

2. Чунин муносибат имкон медиҳад, ки дар кӯдакон одатҳои риоя кардани рӯз, қоидаҳои санитарии гигиенӣ, фаъолияти ҷисмонӣ, муносибати эмотсионалӣ ба ин ҷанбаҳо ва қобилияти татбиқи онҳо дар фаъолияти ҳаррӯза мавриди донишҷӯи малакаҳои асосии ҳаёти солим ва ҳифзи онҳо ташаккул меёбад;

3. Дониши касбии мутахассисони муассисаҳои таълимии томактабӣ оид ба ташаккули асосҳои саломатии инсон ва тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони 5-7 сола мавриди азхуд кардани малакаҳои ташкили чорабиниҳои амалии солимгардонӣ бо кӯдакон ва волидон, расонидани кӯмаки равонӣ педагогӣ ба онҳо тақвӣ меёбад;

4. Маҳорати касбии мустақилона кор кардани мутахассисон бо технологияҳои пешқадам, навоарӣ, тавачҷуҳ кардан ба хусусиятҳои кор бо кӯдакон ва волидон тақвӣ меёбад. Шакл ва методҳои ҳамкории самарабахши байни оила ва муассисаи томактабӣ тибқи барномаи кории «Саломатии кӯдакон сарвати миллат» баргузор мегардад, ки он воҳуриҳои падару модарон, кормандони тиб ва равоншиносон, сӯҳбату машваратҳои гурӯҳӣ ва инфиродӣ, рӯзҳои дарҳои кушодро дар бар мегирад;

5. Ба падару модарон дар тавачҷуҳ ба инкишофи ҷисмонӣ равонӣ кӯдак ва фароҳам овардани шароити мусоид барои рушд кӯмаки методӣ расонида мешавад.

**Аҳамияти назариявӣ таҳқиқот** дар равшан намудани мафҳуми «асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни томактабӣ», ки бо мавҷудияти дониш ва ақидаҳо оид ба унсурҳои тарзи ҳаёти солим муайян карда мешаванд; бо истифода аз амсилаи махсус таҳияшудаи ҳамкории муассисаҳои таълимии томактабӣ ва оила дар ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим, муқаррар намудани имконият ва зарурати таҳкими саломатии кӯдакон барои пешравии ҷомеа иборат мебошад. Яке аз ҷанбаҳои асосӣ ин муайян кардани имконият ва зарурати таҳкими саломатии кӯдакон барои иҷтимоишавии бомуваффақияти онҳо мебошад.

**Аҳамияти амалии тадқиқотро** фароҳам овардани шароити мусоиди педагогӣ, ки ба ташаккули тарзи ҳаёти солим ва ташаккули муносибати масъулиятшиносӣ нисбат ба нигоҳдорӣ ва таҳкими саломатӣ мусоидат мекунад; муайян намудани шаклу усулҳои самарабахши ҳамкории оила ва муассисаи таълимии томактабӣ дар ташаккули тарзи ҳаёти солими кӯдакони синни томактабӣ; дар таҳия ва таҳияи тавсияҳои педагогӣ барои мутахассисони муассисаҳои таълимии томактабӣ ва волидон оид ба ташаккули одатҳои солим дар кӯдакони синни томактабӣ; истифодаи модули пешниҳодшуда дар системаи маориф ва тандурустӣ ташкил медиҳад.

**Дарачаи эътимоднокӣ ва асоснокӣ натиҷаҳои тадқиқот** бо равиши методологӣ ба ҳалли масъала, таҳлил ва истифодаи дастовардҳои илми психологию педагогии муосир, маҷмӯи усулҳои тадқиқоти илмӣ, ки ба мавзӯ, мақсад ва вазифаҳои таҳқиқ мувофиқанд, таъмин карда мешавад. Инчунин, мавҷудияти маълумотро, ки аз тағйироти мусбӣ дар ташаккули асосҳои тарзи

ҳаёти солим дар кӯдакони синни томактабӣ дар раванди ҳамкориҳои муассисаҳои таълимии томактабӣ бо оилаҳо шаҳодат медиҳанд, иборат мебошад.

**Мутобиқати диссертатсия ба шиносномаи ихтисоси илмӣ.** Мавзӯ, мундариҷа ва муҳтавои диссертатсия ба шиносномаи ихтисоси илмии 13.00.06 - Назария ва методикаи тарбия (аз рӯи самт ва соҳаи фаъолият)

13.00.06.01 - Назария ва методикаи тарбияи томактабӣ, аз ҷумла ба банди 1 - Назария, методика ва методологияи таҳқиқи масъалаҳои тарбия, таълим ва инкишофи кӯдакони синни томактабӣ ва банди 11 - Коркарди барномаҳои аз ҷиҳати илмӣ асоснокӣ тарбия ва таълими кӯдакон мувофиқ ба мазмуни фаъолияти педагогӣ мутобиқ мебошад.

**Саҳми шахсии унвончӯ аз** муайян намудани нишондиҳандаҳои ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни 5-7 сола, ташкили корҳои таҷрибавӣ оид ба санҷиши самаранокии шароити педагогии ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни томактабӣ, ҷорӣ намудани амсилаи педагогӣ дар амалияи муассисаҳои таълимии томактабии пойгоҳӣ мебошад. Ҳамчунин муҳаққиқ барномаи «Саломатии кӯдакон - боигарии миллат»-ро таҳия ва санҷидааст, ки ба ташаккули талаботи кӯдак ба тарзи ҳаёти солим дар ҳамкорӣ бо оила нигаронида шудааст. Он ҷорабиниҳои гуногун, бозихо, машқҳо ва вазифаҳои амалии гуногунро дар бар мегирад, ки ба ташаккули одатҳо ва малакаҳои солим дар кӯдакон, инчунин ба волидон маълумот оид ба тарзи нигоҳ доштани асосҳои тарзи ҳаёти солим нигаронида шудаанд.

**Тасвиб ва амалисозии натиҷаҳои таҳқиқот чунинанд:** Муқаррароти асосии назариявӣ ва методии тадқиқот дар ҷаласаҳои илмию амалии ДДОТ ба номи С.Айнӣ (майи 2017, 2018, 2020, марти 2021 ва октябри 2022) пешниҳод ва натиҷаҳои асосии тадқиқот дар маҷлиси кафедраҳои педагогикаи умумӣ ва тарбияи томактабӣ муҳокима карда шуданд. Баъзе паҳлуҳои масъала ва натиҷаи таҳқиқотро муаллиф дар ҷаласаи шӯрои педагогии муассисаи таълимии томактабии №№ 45,44-и шаҳри Душанбе ва дар семинари кӯдакостони хусусии «Асри XXI» баён кардааст. Натиҷаҳои асосии таҳқиқот дар нашрияҳои ҷопӣ, аз ҷумла мақолаҳои дар маҷаллаҳо, ки ба рӯйхати тавсиявии Комиссияи олии аттестатсионии назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон дохил карда шудаанд, инчунин дар дигар нашрияҳои илмии ҷумҳуриявӣ ва байналмилалӣ ҷоп шудаанд.

**Интишорот аз рӯи мавзӯи диссертатсия.** Доир ба мавзӯи қор 14 мақола, аз ҷумла панҷ мақола дар маҷаллаҳои Комиссияи олии аттестатсионии назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Комиссияи олии аттестатсионии Вазорати маорифи Федератсияи Россия, мақолҳо дар маводи конференсияҳои илмию амалии байналмилалӣ ва ҷумҳуриявӣ аз ҷоп баромадаанд.

**Соҳтор ва ҳаҷми рисола.** Рисолаи илмӣ аз 180 саҳифаи ҷопи компютерӣ, аз ҷумла муқаддима, ду боб, хулоса ва рӯйхати адабиёт (177 номгӯй) иборат буда, дар он 6 диаграмма, 4 нақша, 2 ҷадвал, 8 расм истифода шудааст. Рисолаи илмӣ 4 замимаро дар бар мегирад.

## **МАЗМУНИ АСОСИИ ДИССЕРТАТСИЯ**

Муқаддимаи рисолаи илмӣ аз мубрамияти илмӣ, муайян намудани объект, ҳадаф ва вазифаҳои таҳқиқот, инчунин аҳамияти назариявӣ амалии он, баргузориҳои марҳилаҳои таҳқиқот ва корҳои озмоишӣ-таҷрибавӣ дар пойгоҳҳои таҳқиқотӣ иборат мебошад.

**Дар боби якуми диссертатсия “Асосҳои назариявии ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни калони томақтабӣ”** мавриди омузишу таҳлил қарор ёфтааст. Дар фасли якум **“Таҳлили масъалаи ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар адабиётҳои педагогӣ, психологӣ ва методӣ”** баррасӣ шудааст.

Таҳлили адабиёти педагогӣ, психологӣ ва методӣ собит месозад, ки асоси тарбияи насли наврасро қисми солим ва ахлоқи ҳамида дар асоси арзишҳои миллӣ ва умумибашарӣ ташкил медиҳанд. Олимон бар ин назаранд, ки ҳар як кӯдак дорои системаи олии асаб таваллуд мешавад ва вазифаи асосӣ ин аст, ки ин системаи асаб осеб наёбад, балки мустаҳкамтар шавад. Системаи мутаҳками асаб асоси саломатии инсон аст.

Маълумотҳои бадастомада аз он шаҳодат медиҳанд, ки ханӯз дар шаҳрҳои қадима кӯдакон ва наврасону ҷавонон муддати дароз дар мактабҳои махсус таълим мегирифтанд. Онҳо бо қадамзанӣ, ҷаҳидан, партофтан ва дигар амалҳои варзишӣ машғул мешуданд. Ҳамин тавр тарбияи ҷисмонӣ ба вучуд омад.

Ақидаҳои муҳим оид ба масъалаҳои мазкур дар ашъори асосгузори адабиёти классикии тоҷик Рӯдакӣ тавачҷуҳи зиёд додааст. Омӯзиши ҳамаҷонибаи ашъори шоир нишон медиҳад, ки устод ҳамчун омӯзгори ахлоқ ва равоншинос на танҳо ба ташаккули маънавий, балки ба ташаккули ҷисмонии инсон низ тавачҷуҳи ҷиддӣ зоҳир намуданд. Ба андешаи Рӯдакӣ, барои хушии зиндагӣ, саодати рӯзгор ва ҷовидонии ном инсон бояд ҳатман тарбияи ҷисмонӣ ва ахлоқӣ гирад. Дар ин хусус чунин баён намудаанд:

*Чаҳор чиз маар озода ро зи гам бихарад:  
Тани дурусту хуи неку номи неку хирад.  
Ҳар он ки Эзидаш ин чаҳор рӯзи кард,  
Сазад, ки шод зиёд ҷовидону гам нахурад.*

Инчунин, оид ба ҳикмати мазкур мутафаккирони тоҷик Абӯалӣ Сино, Закариёи Розӣ, Саъдии Шерозӣ, Носири Хусрав, Унсуралмаолии Кайковус ва дигарон низ бар он ақидаанд, ки кӯдак бояд аз хурдӣ дар роҳи ақлу одобу ахлоқ тарбия ва ба варзишу меҳнати ҷисмонӣ ҷалб карда шавад.

Имрӯз таъмини саломатӣ ва таҳкими он дар байни насли наврас ба яке аз самтҳои муҳими сиёсати давлат табдил ёфтааст. Аз ин лиҳоз, дар “Барномаи миллии тарғиби тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020” омадааст: “Ташаккули асосҳои солимии ҷисмонӣ раванӣ ва баланд бардоштани сатҳи маданияти тандурустӣ тағир додани роҳу усулҳоро дар муносибату рафтор нисбат ба нигоҳдошти саломатӣ муҳим ҳисобида мешавад”.

Аз ҷумла, таҳлили омори солҳои охири Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон нишон медиҳад, ки дараҷаи беморшавии кӯдакони синни барвақтӣ ва калони томақтабӣ то андозае афзоиш ёфта, шумораи зиёди кӯдакону наврасон гирифтори ҳолати асабоният, бемориҳои алергӣ, шадиди шуш, дифтерия, бемории хун, касалиҳои сирояткунанда бемориҳои меъдаю рӯда ва дилу рағҳо афзоиш ёфтааст. Дар ин хусус академик М.Лутфуллозода қайд мекунад: «Барои ҷомеаи мо, кишвари азизи мо - Тоҷикистони соҳибхитиёру мустақил насли

бардаму солим лозим. Насле, ки баҳри ободии ин кишвар кор карда тавонад, сарҳадҳо ва мустақилияташро ҳимоя кунад ва давомияти миллатро таъмин намояд. Тарбияи чунин насл вазифаи ҳамагон ва метавон гуфт, пеш аз ҳама, падару модарон мактабу маориф ва ҷомеа аст».

Муҳимияти масъалаи мазкурро профессор Х.Раҳимзода таъкид менамояд, ки «Мақсади асосӣ ба насли наврас фаҳмондани зарарҳои одобу рафтори ношоам, нашъамандӣ ва тартиби тарзи ҳаёти солим иборат буда, вобаста ба хусусиятҳои хоси синну сол бояд чунин вазифаҳои тарбиявӣ ҳалли ҳурро ёбанд:

- омӯзондани қоидаҳои тартиби рӯз;
- риояи речаи рӯз ва гигиенаи шахсӣ;
- тарбия намудани муносибати мусбӣ ба хониш, фаъолиятнокӣ, ахлоқи хуб ва меҳнатдӯстӣ;
- шиносӣ бо масъалаҳои оддитарини экологӣ, ҳифзи табиат ва муҳити зист;
- тарбияи ҳисси зебопарастӣ;
- ташаққул додани ҳаваси кӯдакон ба меҳнати ғоиданоки ҷамъиятӣ, варзиш, кишваршиносӣ ва ғайра».

Махсусан, синни томақтабӣ дар ташаққули асосҳои солимии ҷисмонӣ ва руҳӣ аҳамияти ниҳоят калон дорад - «дар ин давра инкишофи пуршиддати узвҳо ва ташаққули системаҳои функционалии бадан ба амал меояд ва ташаққули базаи дониш ва малақаҳои амалии тарзи ҳаёти солим, эҳтиёҷоти бошуурона ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш муҳим аст».

Дар «Стандарти инкишоф ва рушди барвақтии кӯдак (аз таваллуд то 7(6) сола» ва барномаи кӯдакистон «Рангинкамон» ҳифзи саломатӣ ва фароҳам овардани шароит барои инкишофи ҷисмонии кӯдакон диққати махсус равона шудааст. Махсусан ба корҳои солимгардонӣ обутобдиҳӣ, риояи речаи ҳаррӯза, таъмини ҳӯрокҳои гуногуни серғизо, иҷрои машқҳо, назорати тиббӣ педагогӣ ба инкишоф ва саломатии кӯдак аҳамияти хоса дода шудааст.

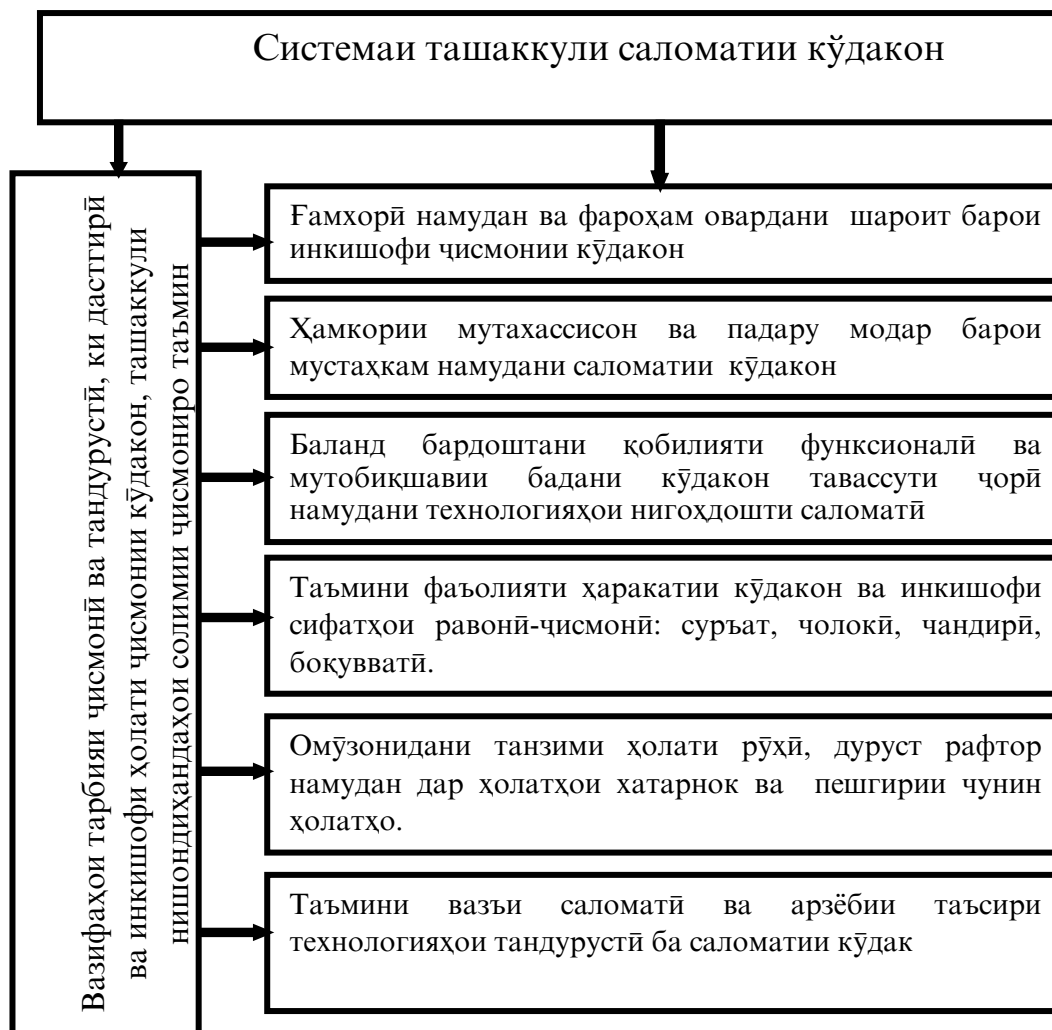
Олимони рус Н.М.Щелованов ва Н.М.Аксарина махсусан ин қонунияти инкишофро мушоҳида карда, давраи махсуси ҳискунии хурдтаракро ба намудҳои муайяни амалиёт ошкор ва самтҳои пешбарандаро дар инкишофи ӯ ҷудо карда, чунин таъкид мекунанд: «Хусусияти муҳими давраи барвақтии бачагӣ алоқамандӣ ва бо ҳам вобастагии ҳолати саломатӣ, инкишофи ҷисмонӣ ва асабию психикии кӯдак ба ҳисоб меравад. Кӯдаки аз ҷиҳати ҷисмонӣ ҳаматарафа солим на танҳо кам бемор мешавад, балки аз ҷиҳати психикӣ нағз инкишоф меёбад».

Яке аз қисмҳои таркибии тарбияи ҷисмонӣ ин саривақт ташаққул додани як қатор малақаҳои маданӣ-гигиенӣ мебошад. Мавҷуд будани одатҳои тоза нигоҳ доштани либос, дастро пеш аз ҳӯрокхӯрӣ шустан ва ғайраҳо барои пешгирӣ намудан ва бартарафшавии бемориҳо ёрӣ мерасонанд. Таъмин намудани саломатӣ ва муътадил инкишоф додани ҷисми кӯдакони хурдсол, инчунин инкишофи дурусти фаъолияти психикию равонии онҳо пеш аз ҳама вазифаи асосии тарбия ба ҳисоб меравад.

Мураттабсозии системаи ташаққули саломатии кӯдакон бо истифода аз усул ва технологияҳои тарбиявӣ аз ҷиҳати нигоҳдошти саломатӣ

муҳофизаткунанда дар ҳамоҳангсозии фаъолияти мураббӣён ва падару модар мубрам ҳисобида мешавад.

Нақшаи 1.



Назорати инкишофи кӯдакон қисми асосии фаъолияти тандурустӣ-тарбиявии кӯдакон дар муассисаҳои томақтабӣ буда, мақсади он пеш аз ҳама муайян намудани дараҷаи инкишофи ҷисмонӣ раванӣ кӯдак мебошад. Дар баробари ин дурустии таъсиротҳои тиббӣ-педагогӣ ва усулҳои тарбияро муайян менамоянд. Дар натиҷаи назорати мунтазам на танҳо дараҷаи инкишофи кӯдак муайян карда мешавад, балки муътадил инкишоф ёфтани қисми кӯдакони хурдсол, инчунин инкишофи дурусти фаъолияти психикию раванӣ онҳоро дидан ва ислоҳи саривақтии таъсиротҳои манфиро таъмин намуданро имкон медиҳад. (О. Агаджанян, Н. Амосов, И. Аршавский, М. Я. Виленский, Ш. А. Сафаров, Т. Б. Намозов, Д.Каримова ва диг.).

Интихоби системаи инноватсионии рушди саломатии кӯдак бо назардошти саломатӣ, қобилиятҳои инфиродӣ, манфиатҳо ва дурнамои рушди ӯ ҳамоҳангсозии фаъолияти мутахассисони кӯдакистон ва ба интихоби роҳ ва усулҳои солимтарини тарбия афзалият медиҳад.

Аз ҷумла, муҳаққиқи ватанӣ Н.Н.Турсунов истифодаи бозиҳои серҳаракатро таҳқиқ намуда, ба мутахассисон маслиҳат медиҳад, ки дар раванди таълиму тарбия бозиҳои шавқовари омӯзишӣ, ки ба кӯдакон барои

мустақилона фикр рондан, васеъ кардани ҷаҳонбинӣ, часурӣ, пуртоқатӣ, хушҳолӣ ва дигар хислатҳо мусоидат менамояд, истифода баранд. Арзиши бозиҳои серҳаракат дар он аст, ки асоси онҳоро ҳаракатҳои гуногуни ҳаёти ташкил медиҳанд, инчунин ин ҳаракатҳо дар шароити гуногун иҷро карда мешаванд. Ба гуфтаи профессор Ш.Сафаров “Бозиҳои серҳаракат воситаи хуби инкишоф ва ҳаракати кӯдакон, мустаҳкам ва обутобдиҳии ҷисми онҳост”.

Муҳим он аст, ки системаи инноватсионии ташаккули саломатӣ, қобилият, шавқу рағбат ва дурнамои рушд, ҳамоҳангсозии фаъолияти тамоми мутахассисони кӯдакостон интиҳоб гардида, афзалият ба метод ва усулҳои босамари таълим дода мешавад. Ҳамин тариқ, ташаккул ва инкишофи тамоми ҷузъҳои саломатӣ барои инкишофи ҳамаҷонибаи кӯдак зарур аст.

**Дар фасли дуюми боби дуюм масъалаи “Мавқеи оила ва муассисаи таълимии томактабӣ дар ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солими кӯдакон”** баррасӣ шудааст. Қайд мегардад, ки оила як ниҳоди асосии тарбия ва иҷтимоии фарзандон боқӣ мемонад. Бо дарназардошти ин, метавон гуфт, ки оила муассисаи асосии тарбия ва иҷтимоикунонии кӯдакба ҳисоб меравад. Зеро чӣ қадар падару модар бофарҳангу бомаърифат бошанд, ҳамон қадар дар замири фарзанд саводу дониш, ақлу тамиз, меҳру муҳаббат ба наздикон ва атрофиёро тарбия менамоянд.

Саломатии кӯдакон ба омилҳои зиёди манфӣ, аз қабилӣ бад шудани вазъи муҳити зист, паст шудани сатҳи зиндагӣ дар кишвар, сифат ва дастрасии нокифояи хизматрасониҳои махсуси иҷтимоӣ барои кӯдакон дар соҳаи рушди рӯҳӣ ва ҷисмонии онҳо вобаста мебошад. Омилҳои хеле муҳими «бемории саломатии кӯдакон» натавон будани ҳуди кӯдакон, надонишани қонунҳои асосии ҳаёти солим ва малакаи нигоҳ доштани саломатии онҳо мебошад.

Мураббия бояд оид ба самтҳои корҳои тарбиявӣ, ки барои муассисаҳои таълимии томактабӣ муқаррар шуданд, аз ҷумла ташаккули ҷаҳонбинии тарбиятгирандагон, тарбияи майли донишандӯзӣ, тарбияи маънавию ахлоқӣ, ҳуқуқӣ, тарбияи меҳнатӣ ва иқтисодӣ, тарбияи ҳисси зебоипарастӣ, тарбияи тарзи ҳаёти солим муҳтасар маълумот дода, шарҳ диҳад, ки насли наврас бояд ҳам аз ҷиҳати маънавӣ ва ҳам аз ҷиҳати ҷисмонӣ тавоно бошанд. Барои он ки ҷавонон ҳаматарафа инкишоф ёбанд, аз ҳамаи самтҳои тарбия истифода кардан зарур аст.

Дар бораи аҳамияти ин раванд олимони Н.А.Андреева, Р.Д.Ғажиев, Р.П.Дешеулина, Т.Н.Доронова, Н.В.Седих таъкид мекунанд, ки дар инкишофи кӯдакони хурдсол шахсияти қалонсол мебошад. Қалонсолон ба бачаҳо гарму ҷушон, меҳрубонона муносибат карда, ба онҳо маълумоти заруриро барои инкишофи тафаккур ва раванӣ медиҳанд. Оҳанги нарму оромии овоз ва муносибати меҳрубонона гавари инкишофи муътадили кӯдак мебошад.

Барои ташаккули саломатии кӯдак, ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни қалони томактабӣ аҳамияти махсусро шароите, ки ӯ дар ҳона зиндагӣ мекунад, ишғол менамояд. Асоси тарзи ҳаёти солимро фарзандон аз овони кӯдакӣ дар оила аз худ мекунанд. Барои он ки кӯдак солиму боқувват ба воя расад, муҳим аст волидайнӣ ӯ одамони солиму некрафтору меҳрубон бошанд. Зеро танҳо волидайнӣ рӯҳан ва ҷисман солим метавонанд фарзандони ҷисман солиму хушодоб тарбия намоянд. Агар дар оила муносибатҳои ҳамдигарфаҳмӣ ва дӯстона бошад, тавачҷӯҳ ба речаи рӯз мувофиқ ба синну

соли кӯдак дода шавад, ҳамаи ин дар якҷоягӣ ҳамчун асоси ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим хизмат мекунад.

Асарҳои машҳурро таҳлил намуда, баррасии амиқи масъалаи мазкурро дар осори мутафаккирони барҷастаи гузашта, ба монанди Я.А.Коменский, Г.Песталотси, К.Д.Ушинский ва В.Сухомлинский, инчунин мероси мутафаккирони Шарқ, аз ҷумла Рӯдакӣ, Фирдавсӣ, Абӯалӣ Сино, Носири Хусрав, Шайх Аттор, Унсуралмаолии Кайковус, Саъдӣ, Ҷомӣ, Ҳусайн Воизи Кошифӣ ва дигарон метавон мушоҳида намуд.

Тибқи нишондодҳои “Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2022-2026” айни замон дар мамлакат баъзе аз бемориҳо нисбат ба солҳои гузашта бештар ба мушоҳида мерасанд. Омили зиёдашавии баъзе аз бемориҳо дар камхаракатии истеъмоли нодурусти маводи ғизоӣ, пурхурӣ ва фарбеҳӣ дида мешаванд. Ҷиҳати амалисозии Барномаи мазкур ва густариши тарзи ҳаёти солим миёни сокинони кишвар, аз ҷумла дар фаъолияти муассисаҳои таълимӣ ва оила нақшаи чорабиниҳо таҳия карда мешаванд.

Ба асарҳои олимони М.И.Лисин, Н.М.Щелованова, А.М. Прихожан, Н.М.Амосов, Н.Г.Веселов, М.Я.Виленский, Н.П.Дубинин ва муҳаққиқони ватанӣ М.Лутфуллозода, Ф.Шарифзода, Х.Рахимзода, Ш.Сафаров, И.Каримова, Д.Каримова, Ф.Партово, Б.Мачидова, Н.Юнусова, Л.Иматзода, М.Обидова ва дигарон таъя намуда, омилҳои метавон муайян кард, ки ба инкишофи ҷисмонӣ ва равонии кӯдак таъсир мерасонанд. Дар байни инкишофи ҷисмонӣ ва психикии кӯдак алоқаи зич вучуд дошта, инкишофи ҷисмонӣ дар як вақт инкишофи психикиро таъмин менамояд. Дар навбати худ, таъсири нокифояи калонсолон ба рушди нейробиологии кӯдакон метавонад сабаби таъхири рушди ҷисмонӣ гардад. Аз сабаби надоштан ё набудани муоширати эмотсионалӣ ва муошират бо калонсолон инкишофи ҷисмӣ ва равонии кӯдакон ба таъхир меафтад.

Аз гуфтаҳои боло ба чунин хулоса омад, ки кӯмак расонидан ба оила дар таваҷҷӯҳ ба инкишофи ҷисмонии равонии кӯдак ва фароҳам овардани шароити мусоид барои рушди ӯ, риояи қоидаҳои санитарӣ-гигиенӣ, речаи рӯз, таъмини ғизои солим, сайругашти ҳавои тоза, машғул шудан ба тарбияи ҷисмонӣ ва дарёфти роҳҳои ҳалли онҳо яке аз масъалаҳои муҳими масъалаи таҳқиқшаванда мебошад.

**Дар фасли сеюм “Технологияи ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни калони томақтабӣ”** интиҳоби роҳи усулҳои ташаккули асосҳои солимии ҷисмонии равонӣ ва ва тағир додани муносибату рафтор нисбат ба нигоҳдошти саломатӣ баррасӣ шудааст.

Бояд қайд кард, ки рушди ҷисмонии кӯдак ба бисёр омилҳои берунӣ ва дохилӣ, аз қабилӣ речаи ҳаррӯза, сайру гашт дар ҳавои тоза ва тарбияи ҷисмонӣ вобаста аст. Пайдо шудани бемориҳои системаи марказии асаб, тағйирот дар системаи эндокринӣ, сироятҳои ҷиддии роҳи нафас ва рахит бо инкишофи ҷисмонии кӯдакон алоқаманд аст.

Олим Н.М.Амосов дар бораи зарурати талошҳои доимӣ ва муҳим баҳри нигоҳ доштани саломатӣ, ки онро бо ягон чизи дигар иваз кардан мумкин нест, изҳори назар мекунад. Муҳити махсуси фазоӣ ба вучуд овардан лозим аст, ки шавқу ҳаваси бачагонро ба соҳаи маърифат, фаъолияти тадқиқотӣ ва амалии онҳоро ба вучуд оварад. Дар муассисаҳои томақтабӣ бо мақсади ташаккул

додани малакаҳои таълимии кӯдакон, ки асоси тарзи ҳаёти солим мебошанд, чунин шароит фароҳам оварда шавад.

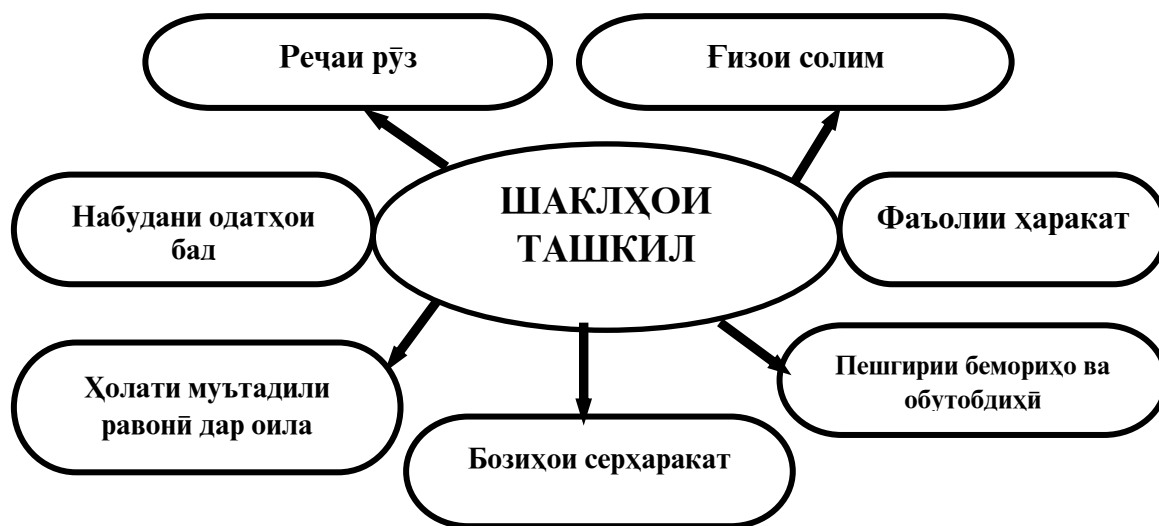
Пешравии илму техника ба он оварда расонидааст, ки телевизион, компютер, видео ҳанӯз аз солҳои аввали ҳаёти кӯдак ўро ҳамроҳӣ мекунанд. Оилаҳои низ ҳастанд, ки кӯдакони хурдро дар назди экран мешинонанд, ки он муоширати зинда бо калонсолон, афсонагӯии бибихо, аллагӯии модарон, нақлҳои падаронро иваз менамоянд. Тадқиқотҳои олимони нишон медиҳанд, ки бозихҳои компютерӣ ва нишастӣ дуру дарози назди оинаи нилгун барои инкишофи майнаи сари кӯдак зараровар мебошанд. Таъсири онҳо ба узви биноӣ, шуур ва устухобандии бадани кӯдак ташвишвар аст.

Барои пешгирии инхиноф дар рушди ҷисмонии кӯдакон, назорати доимии саломатии онҳо, андешидани андозагирии ҷисмонӣ, таҳлили нишондиҳандаҳои бадастомада, муайян кардани сабабҳо ва таъин кардани табобати зарурӣ муҳим аст. Дар ин маврид В.В. Белорусовой и И.Н. Решетен қайд мекунанд: “Саломатӣ 20% аз омилҳои ирсӣ, 20% аз шароити муҳити зист, яъне экология, 10 фоиз — аз фаъолияти системаи нигоҳдории тандурустӣ ва 50 фоиз — аз ҳуди шахс, аз тарзи ҳаёти пешгирифтааш вобаста аст. Аз ин лиҳоз, агар педагогҳо ба 50%-и аввали саломатӣ таъсир расонида натавонанд, вале 50%-и боқимондаро бояд ба кӯдакон дода тавонанд”.

Инкишофи ҷисмонӣ ва асабу психикии кӯдак ба нигоҳубин, парвариш, тарбия ва таъсири калонсолон, муҳити ихотакарда вобаста аст. Ба ҳисоб гирифтани лозим аст, ки ҷисми кӯдак, махсусан, системаи асаби ӯ қайш буда, истифодаи шаклҳои гуногуни ташкили фаъолиятро тақозо мекунад.

Дар маҷмӯъ ташкил ва татбиқи муҳити солимро метавон чунин тавсиф кард:

Нақшаи 2.



Расми 2. Шаклҳои ташкили муҳити солим

Барои ҳалли масъалаҳои ташкилию методӣ, ки бо ташкили нави муҳити зист ва пурзӯр намудани усулҳои пешгирӣ алоқаманданд, шаклҳои нави инноватсионии ташкили фаъолияти солимгардонии ин муассисаҳоро инкишоф додан лозим аст. Таҷриба исбот намудааст, ки риоя накардани қоидаҳои тарзи ҳаёти солим сабаби беморӣ ва вайрон шудани руҳия, инкишофи асабу психикаи кӯдак мегардад. Яке аз қисмҳои таркибии тарбияи ҷисмонӣ ин саривақт ташаккул додани як қатор малакаҳои маданӣ-гигиенӣ мебошад.



Мувофиқи нақшаи кории таҳия ва тасдиқшуда оид ба фаъолият дар он ҳама ҷабҳаҳо таҳлил карда шуда, далелҳои мушаххас оид ба инкишофи ҷисмонӣ, асабу психикии кӯдакон, ҷорабиниҳои тиббӣ-профилактикӣ оид ба пешгирии бемориҳо, кори фардӣ бо кӯдакони алоҳида, дараҷаи иҷрои талаботҳои барномавӣ оид ба таълим, тарбия ва инкишофи кӯдак пешниҳод гардид.

Барои он, ки кӯдак солим ба воя расад, аллақай дар синни хурдӣ калонсолон бояд ба обутобдиҳии бадани ӯ машғул шаванд. Баргузори бозихои ҳаракаткунанда дар ҳавои тоза гардиши хун, фаъолияти мушакҳо, нафаскашӣ ва инкишофи ҳаракати кӯдаконро таъмин мекунад. Истифодаи об, ҳаво ва офтоб воситаи муҳими обутобдиҳӣ ва мустаҳкамкунии бадан ба ҳисоб мераванд. Дар бораи пешгирии бемориҳо ва риояи қоидаҳои гигиенӣ, пешгирии ҳастагии рӯҳӣ ва ҷисмонии кӯдакон андешаронӣ карда мешавад. Дар бораи мавзӯҳои «Речаи рӯз», моҳияти он дар ҳаёти кӯдакон, шиносӣ бо мафҳуми «Речаи рӯз», зарурати ташкили дурусти ҳаёт ва фаъолияти ҳар як кӯдак - «Офтоб, ҳаво ва об – дустони вафодори мост», мустаҳкам намудани маълумот оид ба обутобдиҳӣ, роли омилҳои табиӣ дар мустаҳкам намудани саломатии инсон, ҷорабиниҳои маданияту гигиенӣ гузаронда мешаванд.

**Боби дуюм “Қорҳои озмоишӣ-таҷрибавӣ оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни калони томақтабӣ” номгузорӣ шудааст.**

**Дар фасли якуми он “Ташҳиси муайнқунандаи ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни калони томақтабӣ»** масъалаи ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим ва таҳияи барномаҳои таълимии таҷрибавӣ таҳлил карда мешавад.

Ҳадафҳои таълим дар асоси баҳодиҳии қобилияти ҷисмонӣ ва ақлии кӯдак муайян карда мешаванд, ки татбиқи он вазифаи волидон ва мураббӣни муассисаҳои томақтабӣ мебошад. Ҳангоми муайян кардани мақсаду вазифаҳо, инчунин метод ва усулҳои таъсиррасонӣ ба кӯдак, ки хусусиятҳои инфиродии ҳар як кӯдакро ба назар мегирад.

- таҳлил ва таҳияи мундариҷа, хусусият ва технологияи таъмини муҳити солим барои афзоиш ва рушди кӯдак, аз ҷумла қоидаҳои речаи рӯз, гигиенаи шахсӣ, таъмини ғизои солим, тарбияи ҷисмонӣ, сайру гашт дар ҳавои тоза, аҳамияти бозихои серҳаракат дар инкишофи ҷисми кӯдак;

- ошкор намудани нишондихандаҳо ва зухуроти инкишофи ҷисмонӣ, равонӣ ва зеҳнии кӯдакони синни томақтабӣ;

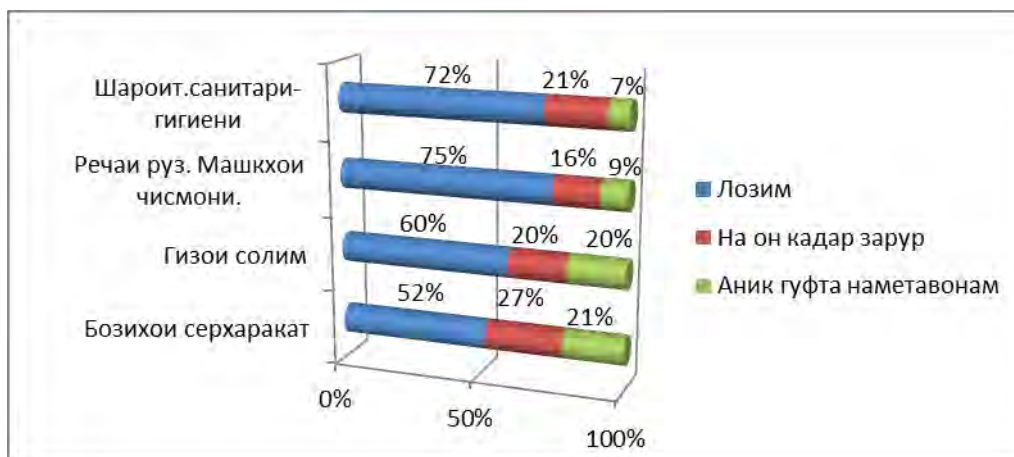
- таҳлил ва омӯзиши дастовардҳо ва проблемаҳо дар самти инкишофи ҷисмонӣ ва равонии кӯдакон барои ташаккули асосҳои ҳаёти солим;

- истифодаи роҳу усулҳои самараноки назорат ва баҳисобгирии рушди ҷисмонӣ, равонӣ ва ахлоқии кӯдакони синни томақтабӣ дар барномаи корӣ.

Тадқиқот дар заминаи муассисаҳои таълимии томақтабии №45, 67-и шаҳри Душанбе, муассисаҳои таълимии томақтабии №1,8-и шаҳри Ваҳдат, муассисаҳои таълимии томақтабии хусусии «Асри ХХ1» гузаронида шуд. Дар марҳилаи озмоиши муқаррарқунандаи таҳқиқот 50 нафар кӯдакони 5-6 сола, 50 нафар волидайн, 16 нафар мураббӣ, 6 мушовирони муассисаҳои томақтабӣ иштирок намуданд.

Ташхиси муайянкунанда аз ташкили раванди кори тарбиявӣ, гузоштани мақсад, муайян намудани вазифа, шакл, метод ва воситаҳои кор дар самти ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим иборат буд. Мутахассисон ба саволи «Барои ташкил ва таъмини тарзи ҳаёти солим дар муассисаи таълимии томактабӣ кадом шароитҳо муҳим мебошанд?» нуқтаи назари худро ибраз намуданд, ки натиҷаи он дар диаграмма ҷой дода шуд.

**Диаграммаи 1.**



Муассисаи таълимии томактабӣ педагогҳои соҳибихтисос дорад, ки бо волидон ҳамкорӣ ва робитаи зич барқарор мекунанд. Дар ташкили иттиҳодияи мутахассисон, падару модарон ва коркунони тиб нақши мураббия калон мебошад. Онҳо бояд дар давоми тамоми соли хониш бо падару модарон алоқа дошта бошанд, онҳоро аз комёбиҳо, муваффақият ва нобарорихҳои фарзандонашон огоҳ кунанд.

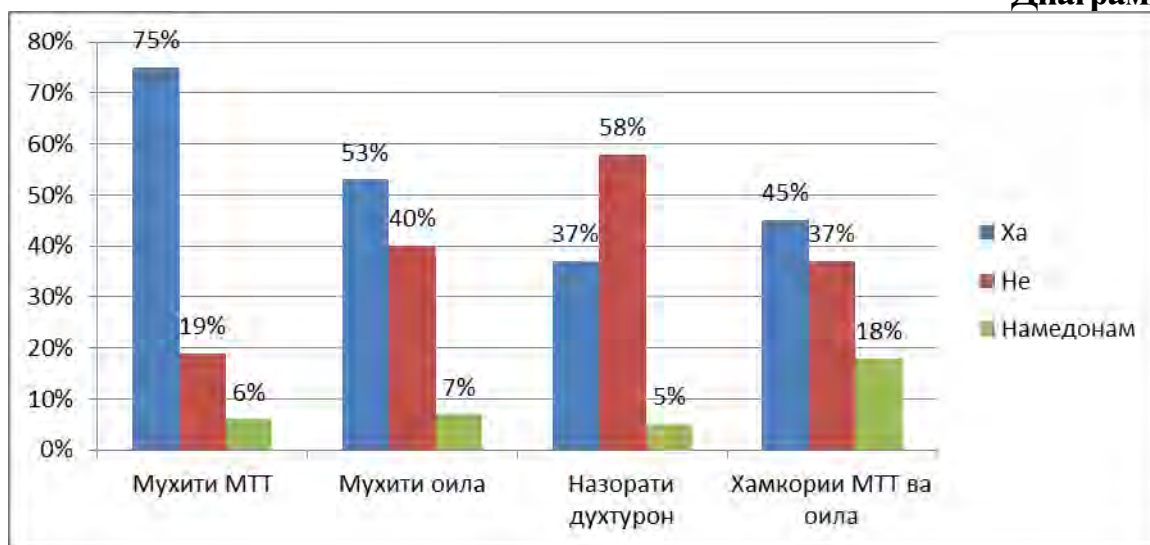
Аз ҷумла, 72% мураббӣён бар ин назаранд, ки барои нигоҳдорӣ ва таҳкими саломатии кӯдакон шароити санитарияю гигиенӣ дар гурӯҳ, нигоҳ доштани ҳарорат ва тозагии ҳаво, пешгирии бемориҳо, ташкили нишастӣ кӯдакон дар гурӯҳ ва равшаниии табииро таъмин намоянд, шумораи кӯдаконро мувофиқи талаботи муқаррароти низомномаи намунавии муассисаҳои таълимии томактабӣ гурӯҳбандӣ кунанд. 60% мураббӣён бар он ақидаанд, ки ғизои солим асосӣ мебошад. 75% ин равандро ба дуруст ташкил намудани речай ҳаррӯза ва машқҳои ҷисмонӣ вобаста намуда, 52%-и мураббӣён қайд кардаанд, ки бозихҳои таълимӣ ва серхаракатро бештар бояд истифода намуд.

Зимни баргузориҳои озмоиш дар муассисаҳои таълимии томактабӣ як қатор мушкилиҳо барои фароҳам овардани шароити мӯътадил ҷавобгӯ ба ниёзҳои ғизоӣ ва саломатии кӯдак, муҳофизат кардани онҳо аз таҳдидҳои беруна ва фароҳам овардани имконият барои рушди кӯдак тавассути ҳамкорӣ бо калонсолон муайян гардиданд. Боз як масъалаи дигар низ вуҷуд дошт. Тавре маълум аст, машғулияти тарбияи ҷисмониро дар гурӯҳҳои калон мураббӣён мебаранд ва айён аст, ки на ҳар як мураббия ин машғулиятро мувофиқи методика гузаронида метавонад. Ин албатта, на танҳо аз омодагии сусти мураббӣ, балки аз шароитҳои муассисаи томактабӣ, кӯмаки методӣ расонидан ба мураббияҳои камтаҷриба ва донишҷӯи хусусиятҳои синну соли кӯдакон низ вобаста мебошад.

Ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакон бе дастгирӣ ва кумаки падару модар ғайриимкон мебошад. Мавриди суҳбат бо падару модар дар бораи шавқмандии фарзандон дар кӯдакостон, бо кадом фаъолиятҳо машғул будан ва дар хона кадом тадбирхоро андешидан лозим аст, ки ба саломатии он зарар расонида нашавад, бадани ӯ обутоб ёбад ва шавқу рағбат ба ҳаракатҳои фаъол бедор карда шавад, маълумот гирифта шуд.

Ба саволи «Барои таъмини тарзи ҳаёти солими кӯдакон кадом муҳит бештар таъсир мерасонад ва муҳим мубошада?» ҷавоби волидон гирифта шуд. Натиҷаҳои он дар диаграммаи зерин оварда шудаанд.

Диаграммаи 2.



Маълумоти иҷтимоӣ нишон медиҳад, ки 75% волидон бар ин назаранд, ки нигоҳ доштани саломатӣ ва таъмини тарзи ҳаёти солими фарзандонашон дар навбати аввал вазифаи муассисаҳои таълимии томактабӣ аз ҷиҳати таъмини талаботи речаӣ рӯзона, ғизо, хоб, бозихҳои гуногуни фаъол, ташкили чорабиниҳо, муошират ва муносибат бо ҳамсолон ва калонсолон мебошад. 53% волидон рӯҳияи солим - ташкили хоб, ғизои солим ва фаъолияти ҳаракатиро бештар дар муҳити оила дастгирӣ карданд. Гурӯҳи хурди волидайн (14%) изҳори назар карданд, ки барои солим нигоҳ доштани кӯдакон ҳамеша аз муоинаи мутахассиси тиббӣ гузаштан ва дар бораи рушди кӯдак маълумоти дақиқ доштан лозим аст. Натиҷаҳои тадқиқот инчунин як гурӯҳи волидайнро ошкор карданд, ки дар посух додан душворӣ доштанд. Муайян гардид, ки на ҳамаи падару модар дар оила фарзандони худро бо як речаӣ ҳаррӯза таъмин мекунанд. Мутахассисон вазифадоранд, ки кори ба падару модарон фаҳмонда додани донишҳои педагогиро ташкил кунанд, то ки онҳо на танҳо вақти худро дуруст тақсим кунанд, балки барои мустақкам намудани маҳорату қобилияти кӯдак саҳм гузоранд ва нисбат ба шахсияти ӯ серталаб бошанд.

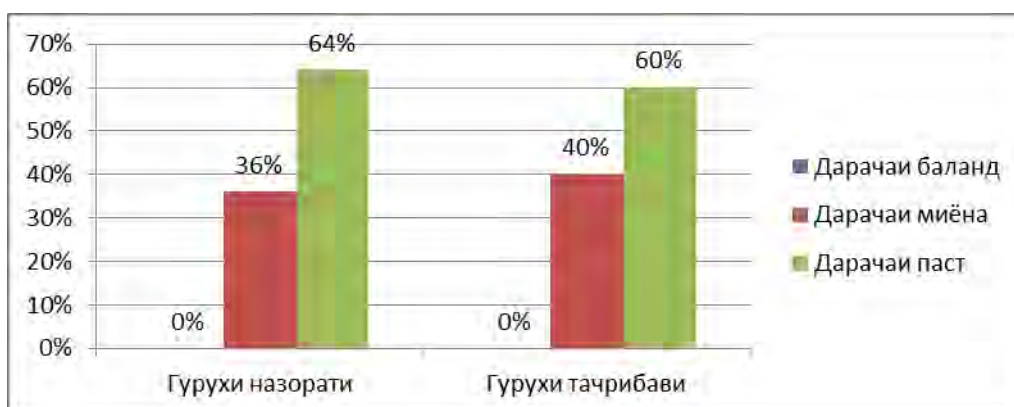
Дар марҳилаи таҳқиқоти муайянкунанда дар кӯдакон сатҳи инкишофи донишҳо оид ба саломатии инсон, риояи қоидаҳои тозагӣ ва нигоҳдошти саломатӣ ташхис карда шуд. Бо ин мақсад бо кӯдакон суҳбатҳои фардӣ гузаронда шуд: «Саломатӣ чист? Чӣ гуна одамро солим номидан мумкин

аст?”, “Пагоҳирӯзӣ, баъд аз хоб хестан машқи пагоҳирӯзиро иҷро мекуни?”, “Пеш аз хурук хӯрдан дастхоро шустан хатмӣ аст? Чаро?”, “Витамин чист? Чаро мо бояд ғизои солим истеъмол кунем?”.

Барои кӯдакон се дараҷаи дониш бо системаи ҳолгузорӣ истифода шуд: барои ҷавобҳои дуруст - 3 ҳол, барои ҷавобҳои миёна - 2 ҳол ва барои ҷавобҳо бо ёрии мураббӣ - 1 ҳол дода шуд.

Таҳлили сифатӣ ва миқдории натиҷаҳои дар рафти таҳқиқи хусусиятҳои тасаввурот дар бораи хусусиятҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни томактабӣ бо истифода аз суҳбат ба даст омада имкон дод, ки натиҷаҳои зеринро ба даст биёрем.

Диаграммаи 3.



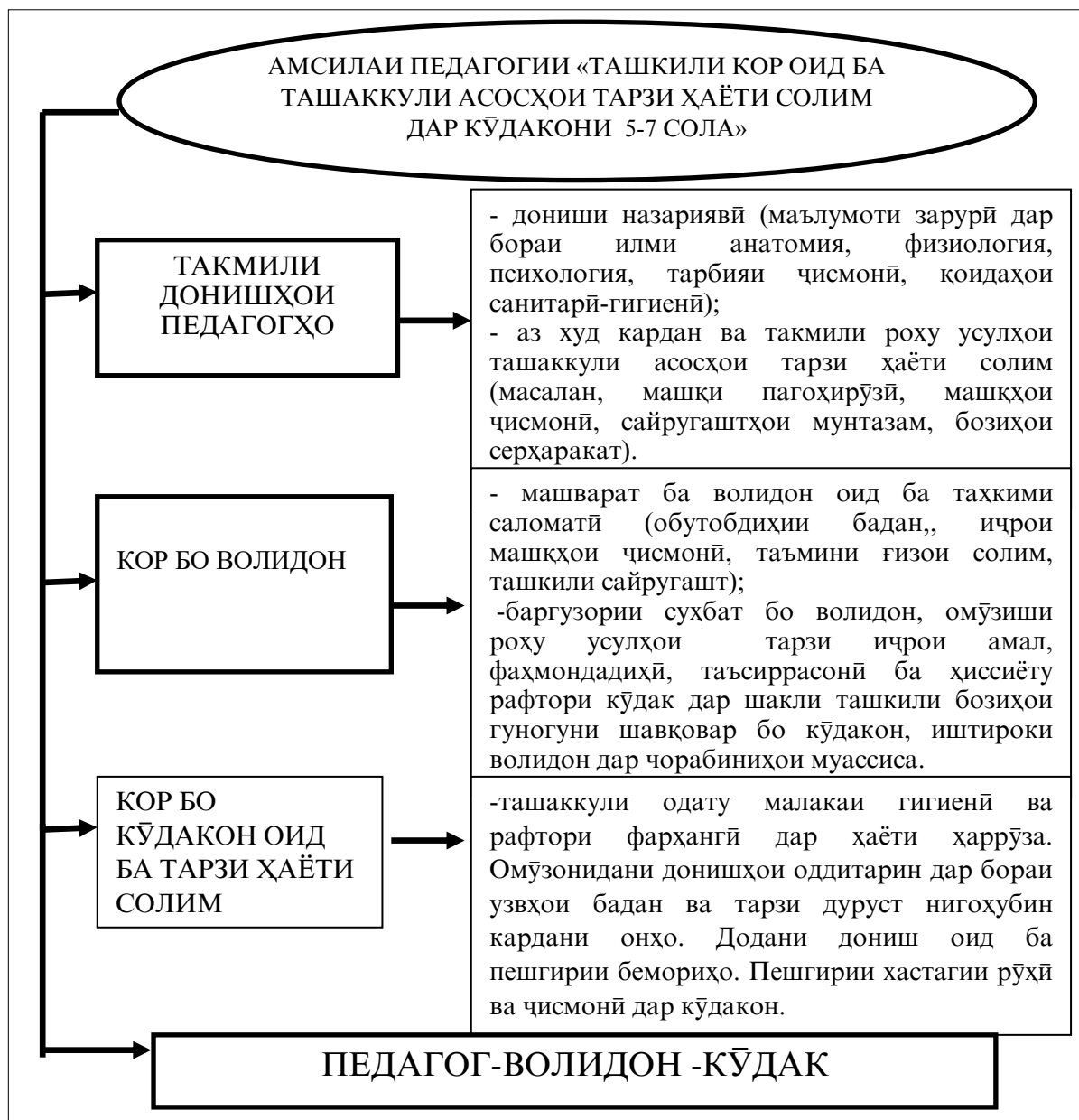
Тибқи маълумотҳои дар марҳилаи муайянкунанда бадастомада дар гурӯҳи таҷрибавӣ сатҳи баланди ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим ошкор нашуда, дар сатҳи паст наздик натиҷаҳои яхела нишон дода шудаанд (гурӯҳи назоратӣ нисбат ба гурӯҳи таҷрибавӣ 4% зиёд буд).

Ҳамин тариқ, натиҷаи пурсиши волидон ва кӯдакон ба мутахассисон имкон медиҳад, ки ҳангоми корҳои таҷрибавӣ ба ҳар як кӯдак бо назардошти хусусиятҳои инкишофи ӯ муносибати инфиродӣ намоянд.

**Фасли дуюми боби дуюм «Технологияҳои педагогии ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни калони томактабӣ»** ном дорад. Қайд карда мешавад, ки кӯдаки маъмулан солиму қавӣ ба речаи кори муассисаи томактабӣ, мавқеи нави иҷтимоӣ - хонанда зуд мутобиқ мешавад ва ба доираи нави муносибатҳои иҷтимоӣ одат мекунад.

Ба мақсади тартиб додани нақшаҳои фардии инкишофи саломатии кӯдак зимни ба назар гирифтани ҳолати саломатии кӯдакон, қобилиятҳои индивидуалӣ, шавқу ҳавас ва дурнамои инкишофи онҳо фаъолияти ҳамаи мутахассисони кӯдакостонҳоро мутобиқ кардан зарур аст. Инчунин, методу усулҳои мусоиди таълимро интихоб кардан лозим аст, ки ба рушди солими кӯдак мусоидат кунанд.

Амсилаи педагогии «Ташкили кор оид ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони 5-7 сола» системаест, ки се қисмати алоқамандро дар бар мегирад.



Ҳар кадоме аз қисматҳо ба ҳамдигар вобастанд. Дар ин раванд мураббия дониши худ, падару модар ва кӯдакони дар ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим тақмил медиҳад ва ин раванд аз қисматҳои зерини муҳим иборат аст:

**Қисмати 1. – Тақмили сатҳи дониши касбии мураббия:**

- мавҷудияти донишҳои педагогӣ оид ба инкишофи ҷисмонӣ, рӯҳӣ ва зеҳнии кӯдакон;
- ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим ва татбиқи онҳо дар фаъолияти ҳаррӯзаи муассисаҳои таълимии томактабӣ.

**Қисмати 2. Кор бо волидон.**

- гузаронидани чорабиниҳои таълимию тарбиявӣ оид ба тарбияи ҷисмонӣ ва солимгардонӣ бо ҷалб намудани волидон дар мавзӯи «Вазифаи волидайн дар тарбияи фарзандони солим», «Роҳу усулҳои таъмини саломатии насли наврас», :“Одати бад балои ҷон”, «Тарбияи шавқу ҳаваси кӯдакон ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш» ва ғайра.

**Қисмати 3. Кор бо кӯдакон оид ба ташкили тарзи ҳаёти солим:**

- баланд бардоштани сатҳи маҳорати касбӣ ва педагогии мураббӣни муассисаҳои томақтабӣ ҷиҳати ташаккули заминаи тарзи ҳаёти солими кӯдакон, фаъолияти муштарак бо дигар омӯзгорони мутахассис оид ба фароҳам овардани муҳити равонӣ ва ҷисмонии кӯдакон;

- шавқу рағбати кӯдакро ба намудҳои гуногуни фаъолияти ҷисмонӣ, риояи қоидаҳои санитарии гигиенӣ, истеъмоли ғизои солим, таъмини саломатии хуб ва зарурати машқҳои ҳаррӯзаи ҷисмонӣ инкишоф диҳанд.

Мақсади асосӣ додани донишҳои касбӣ ба мутахассисон оид ба ташаккули асосҳои тандурустӣ, расонидани ёриҳои психологӣ педагогӣ барои аз худ намудани малакаҳои ташкили нигоҳдории амалии тандурустӣ мебошад.

Ҳангоми ба нақша гирифтани чорабиниҳои тандурустӣ ҳар як мураббӣ дар асоси шароити имкониятҳо эҷодкорона амал мекард. инкишофи ҷисмонӣ ва равонии кӯдакон, ҳолати фаъолияти бачагон, муносибат ба таълим, интиҳоби усулу усулҳои мураккаб гардондани мазмуни маводи таълимӣ ва ҷорӣ намудани технологияи ташкили машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ, бозигҳои варзишӣ, дуруст ва дар сари вақт ташкил намудани хуроки умумӣ, риояи талабҳои санитарии гигиенӣ ва ғайра ба назар гирифта шуданд.

Дар рафти тадқиқот барномаи махсус таҳия ва амалӣ карда шуд, ки мундариҷаи он ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим нигаронида шуда, аз 19 машғулият-бозӣ иборат буд. Барнома на танҳо барои кӯдакони синни томақтабӣ пешбинӣ шудааст, балки иштироки фаъолони мутахассисон ва волидонро дар раванди ташаккули ҳифзи ҳаёти кӯдакон ва таҳкими саломатии онҳо, шавқ ба намудҳои гуногуни фаъолияти ҷисмонӣ, ташаккули асосҳои тарбияи ҷисмонӣ, некӯаҳволий ва ниёз ба машқҳои ҳаррӯзаи ҷисмониро дар назар дорад. Ҳар як рӯзи ҳафта ба мавзӯи алоҳида бахшида шудааст: Душанбе - «Рӯзи одатҳо», сешанбе - «Рӯзи риояи қоидаҳо», чоршанбе - «Рӯзи ғизо», панҷшанбе - «Рӯзи бадани солим», ҷумъа - «Рӯзи варзиш» ва ғайра.

Дар ин рӯз иштирокчиён «ба кишвари одатҳои солим сафар мекунанд», «бадани инсонро муҳокима мекунанд», «дар бораи гигиенаи шахсӣ суҳбат мекунанд», «дар бораи ғизои дуруст фикр мекунанд», «бо фаъолияти ҷисмонӣ машғул мешаванд», «дар бораи хоби солим суҳбат мекунанд», ва «речаҳои ҳаррӯзаи худро тартиб медиҳанд». Ташаккули тарзи ҳаёти солим на танҳо аз худ кардани донишҳои муайян, балки тарзи ҳаёти мукамал, рафтори дуруст дар вазъиятҳои гуногун, ҷӣ дар кӯча ва ҷӣ дар оила мебошад.

Зарбулмасалу мақолҳои тоҷикӣ воситаи муҳими таъсиррасонӣ ба саломатии ҳар як шахс мебошанд. Мардуми тоҷик дар ганҷинаи ғании худ чунин зарбулмасалу мақолҳое, аз қабилӣ «Дар тани солим руҳи солим», «Тозагӣ – гавари саломатӣ!», «Тани солим – сарвати инсон!», «Саломатӣ гавҳари бебаҳост!» дорад, ки маънояшон ба кӯдакон дастрас мебошанд. Дар масъалаи ҳифзи саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим истифода бурдани расму оинҳои миллӣ низ муҳим аст.

Дар асоси тадқиқоти илмӣ ва таҷрибаи амалии муассисаҳои томақтабӣ исбот шудааст, ки чорабиниҳои махсус ташкил кардашудаи тарбиявӣ воситаи муҳими ғанӣ гардонидани тасаввурот дар бораи ашё ва ҳодисаҳо, ташаккули дониш, малака ва маҳорати аввалини кӯдак мебошад. Ҳангоми мушоҳида, муошират, хӯрок хӯрдан, бозӣ кардан, шустушӯӣ ва дигар корҳои кӯдак бисёр ҷизҳоро меомӯзад ва талаботи маърифатӣ ва ҷисмонии худро қонеъ мекунад. Машқҳои варзишии саҳарӣ дар давоми 4-5 дақиқа, аз ҷумла 3-4 машқҳои

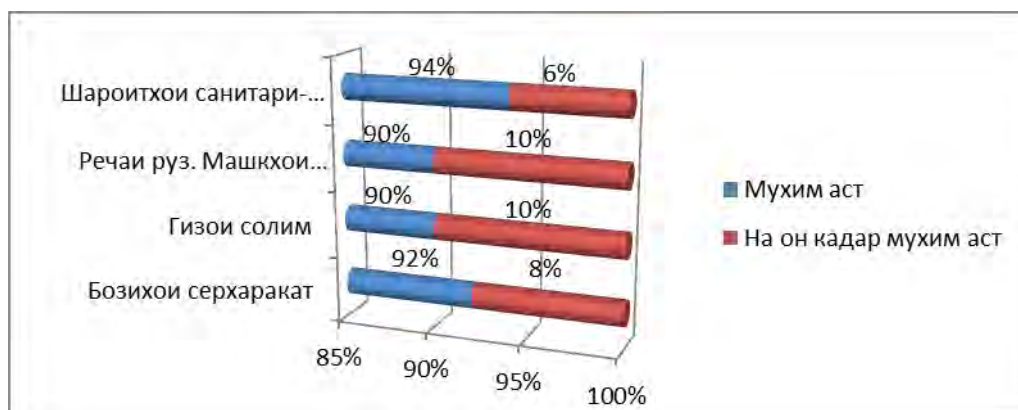
гуногун ба монанди давидан, роҳ рафтан ва ҷаҳидан анҷом дода мешаванд. Машқҳои варзишӣ асосан ба ҳаракатҳои тақлидӣ, аз қабилӣ «Ҷаҳидан дар ҷой», «Ҳаргӯшҷаҳо меҷаҳанд», «Парандаҳои парвозкунанда» ва «Роҳгардӣ ба монанди хирс» асос ёфтаанд.

Истифодаи маҷмӯи ин усулҳо метавонад ба кӯдакони синну соли гуногун барои инкишоф додани фаъолияти ҳаракат ва ташаккули сифатҳои ҷисмонӣ, азхуд кардани малакаҳои гигиенаи шахсӣ ва асосҳои нигоҳубини саломатӣ кӯмак расонад. Дар ҳаёти ҳаррӯза ба риояи қоидаҳои гигиению санитарӣ, омӯзонидани мустақилӣ ва худхизматрасонӣ диққати калон дода мешавад.

**Дар фасли сеюми боби дуюм «Ҷамъбаст ва таҳлили натиҷаҳои таҳқиқоти озмоишӣ-таҷрибавӣ»** баррасӣ мешавад. Дар баргузориҳои озмоишҳои асосӣ шаклҳои гуногуни ташкили кор оид ба назорат ва ба қайд гирифтани инкишофи кӯдакон вучуд дошт, ки ҳар кадоми онҳо вобаста ба тайёри ва салоҳияти касбии кормандон истифода шуданд. Муҳим он буд, ки ҳар як мутахассис дар раванди кори озмоишӣ, кӯмаки методӣ ва машваратӣ масъулияти худро ба ўҳда гирифта, ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони 5-7-сола масъулият зоҳир намуда, дар ҳолати пайдо шудани мушкилот ба волидон маслиҳат меоданд.

Барои баҳодихии сатҳи омодагӣ ва салоҳияти касбии мураббия меъёрҳо барои сатҳи баланд, миёна ва пасти омодагӣ муайян карда шуданд.

Диаграммаи 4.

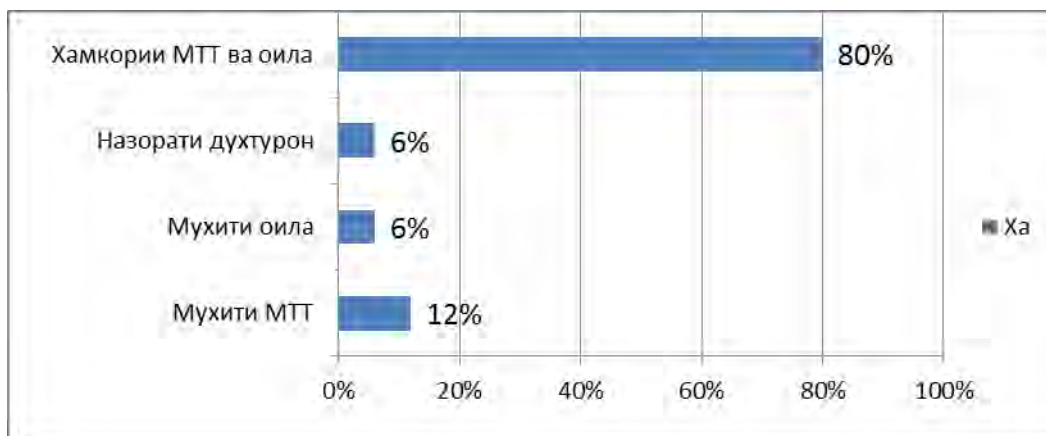


Аз ҷумла, зиёда аз 90 фоизи мутахассисон чунин мешуморанд, ки барои нигоҳдорӣ ва мустаҳкам намудани саломатии кӯдакон шароити санитарию гигиенӣ дар гурӯҳ риоя намудани ҳарорат ва тозагии ҳаво, ғизои солим зарур аст. Ташкили дурусти решаи ҳаррӯза ва машқҳои ҷисмонӣ, инчунин мутахассисон қайд карданд, ки бозихҳои таълимӣ ва серҳаракатро истифода бурдан лозим аст.

Натиҷаҳои таҳқиқот нишон дод, ки 48,2%-и мутахассисон мехоҳанд маълумот дар бораи «технологияҳои таъмини муҳити солим ва фаъолияти ҳаракатиро бо назардошти синну сол ва фаъолияти кӯдакон» омӯзанд; 12,9 фоиз баланд бардоштани саводнокии волидайнро дар масъалаи солимии кӯдакон; 13,6% мунтазам баргузориҳои чорабиниҳои мунтазамро оид ба тарғиби арзишҳои саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим; 12,9 фоиз бартараф намудани мушкилиҳои системаи мавҷудаи муассасаҳои таълимӣ томақтабиро оид ба тарбияи ҷисмонӣ пешниҳод намуданд.

Ҳамкории муассисаи таълимии томактабӣ бо оила дар озмоишҳои асосӣ ва пурсиши волидайн нишон дод, ки беш аз 80% (40 нафар) падару модарон муносибати худро ба интихоби ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солимро дар кӯдакони синни калони томактабӣ тағйир дода, афзалияти ҳамкории муассисаи таълимии томактабиро бо оиларо тасдиқ карданд. Мухити МТТ – 8% (4 нафар); муҳити оилавӣ – 6% (3 нафар); назорати духтуронро – 6% (3 нафар) интихоб намуданд.

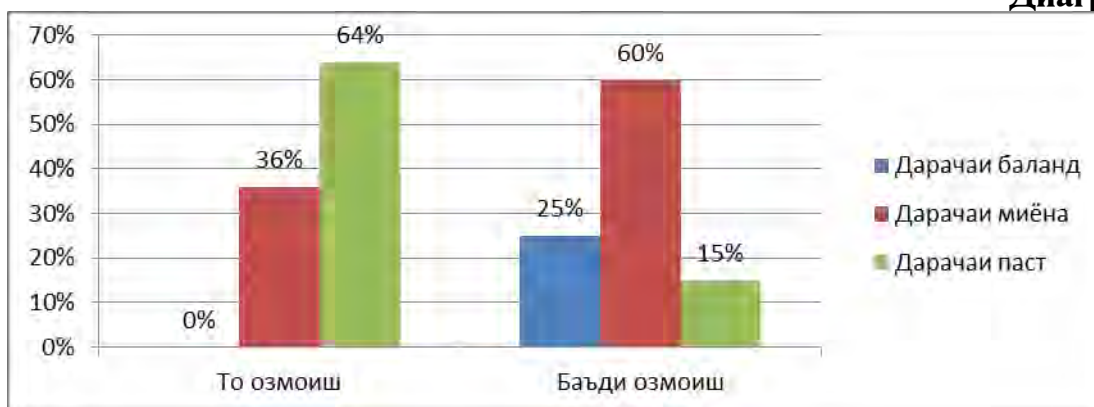
Диаграммаи 5.



Муқоисаи ҷавобҳои кӯдакони гурӯҳи таҷрибавӣ бо маълумоти таҷрибаи муайянкунанда бо истифода аз таҳлили миқдорӣ ва сифатӣ гузаронида шуд. Натиҷаҳои таҷриба оид ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим нишон дод, ки дараҷаи инкишофи донишҳои кӯдакон дар гурӯҳи таҷрибавӣ баланд шудааст.

Маълумоте, ки оид ба гурӯҳи таҷрибавӣ дар марҳилаи муқарраркунанда ва асосӣ гирифта шудааст, дар диаграммаи зерин оварда шудааст.

Диаграммаи 6.



Тавре аз диаграмма дида мешавад, афзоиши назарраси сатҳи ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар гурӯҳи таҷрибавӣ 25% қайд гардид. Инчунин муайян гардид, ки дараҷаи миёна 24% боло рафт, ки ин самарабахшии истифодаи маҷмӯи шароитҳои педагогиро дар ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим, инкишофи ҷисмонӣ раванӣ кӯдакони гурӯҳи озмоишӣ исбот менамояд. Танҳо 15% кӯдакон сатҳи пастро нишон доданд ва нисбат ба давраи то озмоиш 49%-и фарқиятро ба ҷониби беҳбудии кор ташкил медиҳад.



Дар натиҷаи васеъ намудани таҷрибаи иҷтимоӣ ва тарбияи дуруст дар кӯдакон ҳисси қаноатмандӣ, шодӣ, меҳру муҳаббат ташаккул ва ҳисси зебоипарастӣ инкишоф меёбад.

Дар хулоса қайд карданӣ ҳастем, ки баланд бардоштани сифати тайёрии касбии мураббӣ, ташаккул додани шахсияти онҳо, дарки масъулиятшиносӣ дар тарбия ва муҳофизат намудани саломатии равонию ҷисмонии кӯдакон аз рӯзи таваллуд то ба таҳсил фарогирии онҳо вазифаи муҳим мебошад. Махсусан, таъмин намудани шароитҳо барои ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни калони томактабӣ ҳамкорию ҳамдастии мураббӣ, падару модар, ҳамшираҳои тиббӣ, равоншиносон ва шахсони мутассадиро талаб мекунад.

### **ХУЛОСА ВА ПЕШНИҲОД:**

Ҳамин тариқ, дар асоси натиҷаҳои тадқиқот ва хулосаҳои дар боло овардашуда тавсияҳои зерин пешниҳод мегарданд:

1. Нигоҳдошти саломатӣ ва инкишофи муътадили бадани кӯдакон синни калони томактабӣ самти муҳим ва бомасъул дар рушди кӯдакон мебошад. Дар ин таҳқиқот на танҳо роҳҳои ҳалли проблемаҳои маданиятнокию тандурустӣ, балки вазифаи мураккабу масъулиятноки самти педагогӣ низ дида баромада шуд.[2]

2. Таъмини саломатӣ ва муътадил инкишоф додани ҷисми кӯдакони хурдсол, инчунин инкишофи дурусти фаъолияти ҷисмонӣ равонӣ онҳо дар ҳамкорию муассисаи таълимӣ томактабӣ ва оила амалӣ гардид. Барои инкишофи солимии ҷисмонӣ ва руҳии кӯдакон баланд бардоштани сатҳи маданияти тандурустӣ ва тағир додани муносибату рафтор нисбат ба он муҳим ҳисобида мешавад.[2,3]

3. Истифодаи технологияҳои педагогӣ нишон медиҳад, ки онҳо дар таъмини тарзи ҳаёти солими кӯдакон паҳлӯҳои мухталиф доранд. Аз ҷумла, онҳо ба ҳалли мушкилоти иҷтимоӣ – пешгирии бемориҳои сироятӣ, ҳифзи саломатӣ ва ташаккули шахсият дар тамоми синну сол, аз ҷумла дар синни 5-7-солагӣ нигаронида шудаанд.[4]

4. Ташкил ва идоракунии муҳити солим барои кӯдакони ин синну сол принципҳо ва хусусиятҳои худро дорад, ки ба инобат гирифтани хусусиятҳои синну сол ва имкониятҳои шахсии кӯдакон, донишдони шаклҳои инкишофи психофизиологӣ, таъсири мунтазам ва доимӣ ба раванди ҳифз ва таҳкими тарзи ҳаёти солими кӯдакон дар ҳамкорӣ бо педагогҳо, падару модарон ва мутахассисони соҳаи тиб дохил мешаванд.[4,6]

5. Барои кӯдак оила ҷузъи муҳимтарини вазъи иҷтимоии инкишоф ва муҳити наздики ӯ мебошад. Оила бояд ба инкишофи ҷисмонӣ равонӣ кӯдак ва фароҳам овардани шароити мусоид барои рушди ӯ, риояи қоидаҳои санитарӣ-гигиенӣ, речаи рӯз, ғизои солим, сайругашти ҳавои тоза, машғул шудан ба тарбияи ҷисмонӣ таъмин ва роҳҳои ҳалли масъалаҳои дида барояд.[4,10,13]

6. Натиҷаи озмоишҳои муқарраркунанда имкон дод, ки дар байни кӯдакони гурӯҳҳои озмоишӣ ва таҷрибавӣ муайян гардад. Дар ин раванд ҷорӣ намудани технологияи ташкили машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ, бозӣҳои варзишӣ, дуруст ва сари вақт ташкил намудани ғизои солим, риояи талаботи санитарӣ гигиенӣ ва ғайра аҳамияти калон дорад.[3,5,15]

7. Барои ҳалли масъалаи мазкур амсилаи педагогии «Ташкили кор оид ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони 5-7 сола» коркард гардид, ки дар он маҷмӯи роҳу усулҳои педагогии психологӣ истифода гардид. Дар асоси амсилаи педагогии таҳияшуда фаъолияти мураббияҳо, машғулиятҳои таълимӣ, мушоҳидаҳои фардӣ гурӯҳӣ хангоми иҷрои талаботҳои речаӣ рӯз, сӯхбат бо кӯдакону волидон таҳлил шуданд.[5,12]

8. Истифодаи технологияҳои педагогӣ дар барномаи «Солимии кӯдакон – боигарии миллат» ба мутахассисони муассисаҳои таълимии томактабӣ оид ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар қори якҷоя бо оила нигаронида шуда, асоси онро баҳисобгирии хусусиятҳои физиологӣ, психологӣ педагогии кӯдакони синни калони томактабӣ ташкил медиҳад.[4,9,16]

9. Мутахассисон (мушовирон, мураббӣён, инструктори варзиш, равоншиносон) ҳамшираи тиббӣ падару модаронро дастгирӣ намуда, дар ҳолати зарурӣ бо мутахассисон қори барқарорсозии тарзи ҳаёти солими кӯдакро танзим мекарданд. Ин яке аз равишҳои мувофиқтарин дар мавриди саломатии кӯдак ва инкишофи ҷисмонии ӯ мебошад. Пайдарпайии чорабиниҳо ва иртиботи наздики волидон, табибон, мураббӣён ва дигар мутахассисон имкон доданд, ки ба натиҷаҳои назаррас ноил гардем.[3,6,11]

10. Падару модарон тавачҷӯҳи худро ба масъалаҳои тарзи ҳаёти солим барои фарзандонашон зиёд карданд. Хоҳиши шунидани тавсияҳои мутахассисонро оид ба беҳтар намудани саломатии фарзандашон, ташкили речаӣ дуруст дар хона ва таъмини ғизои солимро барои инкишофи ҷисмонии фарзандон баён намуданд.[2,10,13]

11. Волидон речаӣ ҳаррӯзаро дар муассисаи таълимии томактабӣ риоя намуда, фарзандонро дар вақти муайян - то соати 8.00 ба муассиса меоварданд, ки дар натиҷа бештар аз 90 % кӯдакон дар машқҳои пагоҳирӯзӣ иштирок мекарданд. Тавсияи мутахассисон, аз ҷумла мураббияро барои дар рӯзҳои истироҳатӣ ташкил ва таъмин намудани фаъолияти кӯдакони худ дар оиларо мепурсиданд ва риоя мекарданд.[2,10,13]

12. Дар натиҷаи қорбарӣ қариб 70% волидон ба фаъолияти гурӯҳ ва кӯдакостон ҷалб шуданд. Онҳо дар фаъолиятҳои гуногуни солимгардонии фарзандони худ, иду дилхушиҳо фаъолона иштирок ва ба мураббӣён дар омодагӣ ба ин чорабиниҳо кӯмак мекарданд. [5,9]

**Дар қори минбаъда мо тавсия медиҳем, ки масъалаҳои зерин мавриди таҳқиқ қарор ёбанд:**

1. Аҳамияти ташаккули тарзи ҳаёти солим, некӯаҳволии маънавий, ахлоқӣ, иҷтимоӣ ва равонии кӯдакону наврасон дар осори намояндагони адабиёти классикӣ ва муосир, асарҳои фолклорӣ мавриди таҳқиқ қарор ёбад;

2. Таҳияи тадбирҳои ҳифзи саломатӣ дар самти баланд бардоштани сатҳи маданияти тандурустӣ имрӯз зарурати такмил ва тағйир додани мазмуни онҳоро ба миён овард. Аз ҷумла, ин фаъолиятҳо бояд ба қобилият ва маҳорати кӯдакон, сифатҳои ҷисмонии онҳо (қувват, қолоқӣ, хушёрӣ, зирақӣ, тавонмандӣ) ва иродаи ахлоқии кӯдакон таъсири мусбат расонанд.

3. Таҳлили вазъи тарзи ҳаёти солим проблемаи тадқиқоти минбаъдаи солимии руҳӣ ва ҷисмонии кӯдакон, аз ҷумла заифшавии осеби узвҳои биниш, инкишофи нопурраи узвҳои нутқ, шунавоӣ, таҷағҳӣ-ҳаракатӣ, гирифтори бемориҳои музмин, ҳастагӣ бо фаъолияти таълимӣ ва ғайра.

## **МУНДАРИҶАИ АСОСӢ ВА НАТИҶАҶОИ ТАҲҚИҚОТ ДАР ИНТИШОРОТИ ЗЕРИНИ МУАЛЛИФ ИНЪИКОС ШУДААНД:**

### ***I. Мақолаҳои илмӣ, ки дар нашрияҳои тақрибии тавсиянамудаи ҚОА-и назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон ҷоп шудаанд:***

1. Шарипова Н.Д. Тарбияи экологии кӯдакони синни томақтабӣ мавриди шиносӣ бо табиати кишвар. /Н.Шарипова //Паёми Донишгоҳи омӯзгорӣ. 2018. № 4 (76). С.72-75. ISBN 2219-5408.
2. Шарипова Н.Д. Хусусиятҳои ташаккули тасаввуроти кӯдакон дар бораи тарзи ҳаёти солим /Н.Шарипова // Паёми Академияи таҳсилоти Тоҷикистон. 2019. № 2 (31). С.44-48. ISSN 2222-9809.
3. Шарипова Н.Д. Роҳҳои босамари баландбардории сифати таълим тавассути ҷорисозии таҷрибаи пешқадами педагогӣ /Л.Иматова, Н.Шарипова// Паёми Донишгоҳи миллӣ. 2019. № 10. Қ.2. С. 182-187. ISBN 2074-1847.
4. Шарифзода Н. Метод ва усулҳои муътадилсозии ҳолати эмотсионалӣ дар кӯдакон /Л.Иматова, Н.Шарифзода //Паёми Пажӯҳишгоҳи рушди маориф. 2020. № 1 (29). С.27-31. ISBN 2617-5620.
5. Шарифзода Н., Мирхонова Н. Ташаккули лаёқат ва истеъдод дар кӯдакони синни томақтабӣ. /Н.Шарифзода [Фишурда] //Паёми Пажӯҳишгоҳи рушди маориф. 2022. №1 (37). С.83-90. ISBN 2617-5620.

### ***II. Монография, дастурҳои таълимӣ-методӣ:***

6. Шарипова Н.Д. Равоншиносии муассисаи томақтабӣ : Дастури таълимӣ. – Душанбе: Типогра. Бебок. 2018.- 103 с.

### ***III. Маводи дар маҷмуаи маводи конференсия ва дигар нашрияҳои интишоргардида:***

7. Шарипова Н.Д. Барномаҳои таълимӣ ба мактаб омода кардани кӯдакон дар Ҷумҳурии Тоҷикистон. /Маҷаллаи байналмилалӣ илмӣ-амалии «Global Science and Innovation 2019: Осиёи Марказӣ. Нур-Султон, 2019. С.360-363. (дар ҳаммуаллифӣ)
8. Шарипова Н. Ташаккули омодагии касбӣ ба идоракунии раванди таълиму тарбия //Маводи конференсияи илмӣ-амалии ҷумҳуриявӣ «Педагогикаи халқӣ ва таҳсилоти муосир: анъана, таҷриба ва инноватсия //– Душанбе, 2019. – С.81-84.
9. Шарипова Н.Д. Истифодаи фолклор дар ташаккули донишҳои валеологии кӯдакони синни томақтабӣ ///Материалҳои Конфронси байналмилалӣ илмӣ-амалии «Масъалаҳои мубрами таълим ва омӯзиши забонҳо дар таълими муосирӣ бисёрфарҳангӣ ва бисёрзабона» (26-27.1018). – Душанбе, 2019. – С.227-230.
10. Шарипова Н.Д.Моҳияти таъсири оила ва муассисаҳои таълимӣ томақтабӣ дар ташаккулёбии асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синну соли калони томақтабӣ //Маводи конфронси ҷумҳуриявӣ «Муносибати навин ба тақмили мазмуни таҳсилоти томақтабӣ дар шароити муосир» (дар партави Паёми Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ, Пешвои миллат, муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон аз 26.12.2019).-Душанбе, 2019. С.59-63.
11. Шарипова Н.Д. Ташаккули омодагии касбии мутахассиси таҳсилоти томақтабӣ ба идоракунии раванди таълиму тарбия //Маводи конфронси

ҷумҳуриявӣ //Педагогикаи халқӣ ва таҳсилоти муосир: анъана, таҷриба ва инноватсия – Душанбе, 2019. – С.81-84.

12. Шарипова Н.Д. Хусусиятҳои ташаккули тасаввуроти кӯдакони синни томактабӣ дар бораи тарзи ҳаёти солим. //Тарбияи томактабӣ: амалия, анъана ва навоарӣ //Материалҳои конфронси ҷумҳуриявӣ илмию амалӣ (Бахшида ба 50 солагии таъсиси кафедраи назария ва методологияи тарбияи томактабӣ. – Душанбе, 2019. – С.46- 51.

13. Шарипова Н. Робитаи мутақобилаи муассисаҳои таълимии томактабӣ ва оила дар ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим // Педагогикаи халқӣ ва маорифи муосир: анъана, таҷриба ва навоарӣ // Маводҳои Конференсияи илмию амалии ҷумҳуриявӣ. – Душанбе, 2019. – С.101-103.

14. Шарифзода Н.Д. Тарбияи экологии кӯдакон мавриди шиносӣ бо табиати диёр //Маводи конфронси илмӣ-назариявӣ ҷумҳуриявӣ дар мавзӯи «Рушди таҳсилоти томактабӣ дар 30 соли Истиқлолият». Душанбе, 2021. - С.85-88.

15. Шарифзода Н. Махсусиятҳои таълим дар муассисаҳои томактабӣ. /Маводи Конференсияи ҷумҳуриявӣ илмию амалӣ «Таҳқиқоти педагогӣ: мушкилот ва дурнамои он дар замони муосир». - Душанбе, 2021. с.67-72.

16. Шарифзода Н. Инкишофи ҷисмонӣ ва нигоҳдошти саломатии кӯдакони синни 4-7 сола дар МТТ. /Мачмуаи конференсияи байналмилалӣ «Масъалаҳои мубрами назария ва амалияи тадқиқоти педагогӣ: дурнамои инкишофи он дар замони муосир» –Душанбе, 2023. С.330-333.

**ТАДЖИКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ САДРИДИНА АЙНИ**

*На правах рукописи*

ТДУ 373 +373.2(575-3)  
ТКБ 74.1+74. 100. 57(2 таджик)  
Ш-32



**ШАРИФЗОДА НАРГИС ДОСТИ**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Автореферат  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук по специальности  
13.00.06 - Теория и методика воспитания  
(13.00.06.01 - Теория и методика дошкольного воспитания)**

**ДУШАНБЕ – 2024**

Диссертация выполнена на кафедре общеуниверситетской кафедры педагогики Таджикского государственного педагогического университета имени С.Айни

**Научный руководитель:** **Иматзода Лутфия Махмадулло** – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики, психологии и методики преподавания Института развития образования имени Абдурахмана Джами Академии образования Таджикистана

**Официальные оппоненты:** **Сабури Хайрулло Мирзозода** – доктор педагогических наук, профессор кафедры социальной и профессиональной педагогики ГОУ «Худжандский государственный университет имени академика Бободжона Гафурова»

**Курбонова Зарина Ширинбековна** – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры педагогики, психологии и методики преподавания филологического факультета Российско-Таджикского славянского университета

**Ведущая организация:** **Таджикский международный университет иностранных языков имени Сотима Улугзода**

Защита диссертации состоится «26» декабря 2024 года, в 15:00 часов на заседании диссертационного совета БД.КOA-030 при Институте развития образования имени Абдурахмана Джами Академии образования Таджикистана (734024, Республика Таджикистан, город Душанбе, ул. А.Адхамов, 11/2, тел. 227 62 46; 55 999 31 20)

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте Института развития образования имени Абдурахмана Джами Академии образования Таджикистана (<http://www.prmatt.tj>)

Автореферат « 22 » ноября 2024 г. разослан

**Ученый секретарь**  
диссертационного совета, к.п.н., доцент



**Котибова Ш.П.**

## ВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования.** В современных условиях ценность здорового образа жизни считается одним из приоритетных направлений развития человека и служит основой для духовного, нравственного, социального и психофизиологического благополучия личности. Здоровье населения считается высшей национальной ценностью во всех развитых странах. Исследования последних лет доказывают, что корень любых преходящих и постоянных болезней, преждевременной и вынужденной смерти следует искать прежде всего в раннем детстве, так как именно в этом возрасте закладывается фундамент здоровья человека.

Правительство Республики Таджикистан со времен независимости периодически участвует в процессе обеспечения здорового образа жизни в республике, особенно молодого поколения, а также принимает практические меры для сохранения здоровья и повышения уровня культуры здоровья среди населения. Впервые рассматривался Закон Республики Таджикистан «О формировании здорового образа жизни на 2003-2010 годы». Далее было принято решение Правительства Республики Таджикистан «О Программе «Формирование здорового образа жизни в Республике Таджикистан на период до 2010 года» (03.03.2003 г., №84). Также подтверждены «Национальная программа формирования здорового образа жизни в Республике Таджикистан на 2011-2020 годы» и «Национальная программа формирования здорового образа жизни в Республике Таджикистан на 2022-2026 годы». В последней принятой программе указано: «Здоровый образ жизни — это вид и способы жизнедеятельности, характерные для той или иной социально-экономической формации человека. Он повышает адаптивность его организма, способствует качеству выполнения социальных задач, добиться своей активной жизни».

Первые семь лет жизни — важнейший период физического и психического здоровья, момент, который никогда не вернется. В эти годы детский организм развивается и совершенствуется с необычайной скоростью и выстраивает свои собственные функционирующие системы. Здесь закладываются корни личности, формируются основы личности, а также происходят сложные взаимоотношения с самим собой и окружающей средой. Рассматривая эту тему, очень важно знать, что именно в это время следует уделять особое внимание физическому и здоровому росту развитию детей.

Исходя из вышесказанного, следует вывод, что воспитание, обучение и развитие детей дошкольного возраста имеет свои особенности. Цель, задача, содержание, а также методы и средства воздействия на личность детей определяются на основе расчета их возраста и личностных особенностей. Именно дошкольный возраст имеет основное место в развитии всесторонней личности человека.

Практика показывает, что большинство детей, окончивших детский сад и поступивших в школу, не всегда готовы к обучению с точки зрения своего физического и психического здоровья. Из проанализированных данных следует, что дошкольный возраст является не только периодом быстрого физического развития, но и периодом интенсивного развития нервной и умственной деятельности. Хорошо развитый ребенок обладает навыками быстрого передвижения, правильной речи и восприятия окружающей среды.

Педагогические и психологические исследования показывают, что родители понимают важность физического развития и поддержания здоровья, важность здорового питания и физической активности детей. Со дня рождения процесс воспитания и обучения, физическое, психическое и умственное развитие детей, а также формирования у них личностных качеств считается важнейшей задачей родителей, педагогов детского сада и других специалистов (медицинские сестры, педиатры и психологи). Существует рассогласование между признанием родителями значимости дошкольного учреждения в формировании здоровых привычек у детей и их реальным участием в этом процессе. Педагоги недооценивая потенциал семьи, не в полной мере используют его влияние на ребенка. Не предпринимаются необходимые для налаживания эффективного взаимодействия с родителями, обмена информации и совместной работы по формированию ЗОЖ у детей.

Такое сотрудничество не позволяет обеспечить физическое и психическое здоровье ребенка, выполнить медицинские, психолого-педагогические требования к процессу воспитания и обучения. В этом социальном контексте самостоятельное освоение подходов и обеспечение педагогических условий для формирования основ здорового образа жизни у детей 5-7 лет требует сотрудничества ДООУ и семьи в республике.

**Степень изученности научной темы.** Педагогическая и психологическая наука провела достаточно исследований для постановки и решения исследуемых проблем. Психолого-педагогические вопросы по формированию здорового образа жизни освещены в работах зарубежных исследователей И.И.Брехман, Г.М.Коджаспирова, Э.П.Беспалько, Л.Абрахамян, Т.Репина, М.И.Лисина, И.В.Дубровина, А.Г.Щедрин, Н.Ю.Савельева, Т.Л.Богина, В.Н.Филипова, Андреева Н.А., Васильева О.С., Спирина И.К., Шухатович В.Р., Щедрина А.Г. и др.

В своих работах таджикские исследователи М.Лутфуллоев, Ф.Шарифзода, Б.Р.Кадыров, Х.Рахимзода, А.Нуров, Б.Рахимов, Ш.Сафаров, Т.Б.Намозов, Д.Каримова, Ф.Партатов, Курбонов Ф.А., Кодирова Х.М., Сангинов Б.К. и другие рассматривали и излагали точку зрения по данному направлению.

Именно, научные работы по формированию здорового образа жизни проводились отечественными исследователями Х.Рахимзаде, Ш.А.Сафарова, И.Х.Каримовой, Б.Ашуровой, Л.А.Губановой, А.К.Бободжоновой, Б.Р.Кадырова, Д.Каримовой, Ф.Партовова, Т.Намозова, М. Суяркулова, И. Ганиевой, Б.Абдусамадзода и др.

Особенно следует отметить научные исследования Д.Каримовой на тему –«Особенности формирования валеологической ориентации учащихся средних специальных учебных заведений Республики Таджикистан» и Ф.Партовова на тему –«Педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у воспитанников интерната», в которых исследуется проблема формирования здорового образа жизни учеников школ-интернатов.

Наиболее важные подходы в решении данной проблемы рассматриваются в докторской диссертации Ш.Сафарова –«Педагогические основы формирования здорового образа жизни младших школьников средствами таджикских национальных подвижных игр», Т.Намозова –«Социально-педагогические основы формирования здорового образа жизни учащихся старших классов общеобразовательных школ Таджикистана» и И.Уроковой –«Коммуникативная игровая деятельность как средство валеологического воспитания школьников».



Данные исследования демонстрируют актуальность и разносторонний подход к изучению педагогических условий формирования основ здорового образа жизни у учащихся различных возрастных групп.

В республике учеными и специалистами разработаны и изданы образовательные программы и методические пособия по «Здоровому образу жизни» – Х.Рахимзода «Программа здоровой образ жизни для 1-4 классов», «Программа здоровой образ жизни для 5-11 классов», книга «Здоровый образ жизни». Также «Образовательные модули для учителей 1-4 классов общеобразовательных учреждений», «Вода, санитария и гигиена» разработаны И.Каримовой, Ф.Шарифзода, М.Ниязмухаммадовой, Б.Ашуровой, З.Абдурахмоновой, Т.Девоншоевой и авторами И.Каримовой, Ф.Шарипова, Н.Косимовой, Н.Кодирова – программа «Здоровый образ жизни», учебное пособие «Здоровый образ жизни» для 7,8,9 классов.

В дошкольных образовательных учреждениях проведено исследование Д.Каримовой на тему «Дидактические возможности профилактики вредных привычек у детей дошкольного возраста через гуманное коллективное обучение». Данная проблема также изучена в научных и учебно-методических работах Н.Насруллоевой, В.Недоспасовой, Б.Маджидовой, Л. Иматзода, Н. Юнусовой, М.Обидовой, З.Курбоновой, Г.Курбоновой, М. Акрамовой и др.

Однако следует отметить, что в нашей стране формирование основ здорового образа жизни у детей в старших группах дошкольных учреждений не было предметом специального исследования.

Понимание актуальности этой проблемы способствуют осознать **следующие противоречия:**

- потребность общества в заботе о воспитании здоровой личности и стремительно ухудшающееся состояние здоровья подрастающего поколения;
- важность формирования основ здорового образа жизни детей в дошкольных учреждениях и отсутствие благоприятных педагогических условий для обеспечения этого процесса;
- требования дошкольных образовательных учреждений по обеспечению формирования здорового образа жизни дошкольников и недостаточная профессиональная подготовка педагогов к осуществлению здорового образа жизни;
- сотрудничество специалистов и родителей по укреплению здоровья детей, физическому воспитанию и здоровью, обеспечивающее поддержку и развитие физического состояния ребенка, формирование показателей физического здоровья и не обеспечение надлежащего уровня его организации.

Исходя из выявленных противоречий была определена тема исследования «Педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста».

**Связь программы с научными программами или темами.** Диссертация исследована на основе требований Стратегия развития образования в Республики Таджикистан до 2030 года, Государственная программа развития дошкольного образования в Республике Таджикистан на период с 2020 по 2025 годы, научной темы кафедры общей педагогики Таджикского государственного педагогического университета им.С.Айни по основной теме «Современное состояние современной системы воспитания и обучения в дошкольных и начальных образовательных учреждениях и ее адаптация к требованиям международных стандартов».

Исходя из вышеуказанных определений, можно сделать вывод, что данное

исследование проведена с учетом актуальности научного исследования, и вносит вклад в развитие теории и практики дошкольного образования республики.

## **ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

**Цель исследования** – обеспечение педагогических путей и способов совместной работы дошкольных образовательных учреждений и семьи в формировании основ ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить теоретические и практические стороны исследования по проблеме защиты и укрепления психического и физического здоровья, формирование важных для жизни ребенка навыков и умений;

2. Анализировать и вывить содержание, свойства и технологии обеспечения здоровой среды для роста и развития ребенка, в том числе правилах режима дня, личной гигиене, обеспечении здорового питания, физической культуре, прогулках на свежем воздухе, значении активных игр в развитии детского организма;

3. Разработка педагогической амсилаи «Организация работы по формированию основ здорового образа жизни у детей 5-7 лет» и проведение опытно-экспериментальной работы для оценки его эффективности.

4. Использование эффективных способов и методов контроля и учета физического, умственного и нравственного развития детей дошкольного возраста в рабочей программе «Здоровье детей – богатство нации»;

5. Повысить качество профессиональной подготовки педагогов в направлении охраны психического и физического здоровья детей;

6. Разработка педагогических рекомендаций по организации взаимодействия между дошкольным учреждением и семье с целью поддержания физического здоровья и обеспечения благополучия в процессе роста и развития ребенка 5-7 лет.

**Предмет исследования** – использование педагогических технологий обеспечения здоровой окружающей среды и пропаганды здорового образа жизни с учетом возраста и активности детей дошкольного возраста.

**Объектом исследования** является процесс сотрудничества семьи и ДОУ, в процессе которого формируются основы здорового образа жизни ребенка 5-7 лет.

**Гипотеза исследования** заключается в том, что педагогические технологии способствуют тесному сотрудничеству педагогов ДОУ и родителей для формирования основ ЗОЖ при условии если:

-обеспечить благоприятную образовательную и воспитательную среду для формирования культуры здравоохранения и физического развития детей;

- педагогические технологии обеспечения здоровой окружающей среды с учетом возраста и активности детей будут использованы при разработке педагогической амсилаи «Организация работы по формированию основ здорового образа жизни у детей 5-7 лет».

- подтверждается эффективность педагогической амсилаи и на её основе будут разработаны рекомендации для широкого использования специалистов в дошкольных образовательных учреждениях.

- будет апробирована программа «Здоровье детей – богатство нации» и разработан методическое пособие для специалистов сферы дошкольного образования и родителей.

- совершенствовать профессионализм специалистов дошкольного образовательного учреждения в охране жизни детей и укреплении их здоровья, использовании пробуждения интереса детей к различным видам двигательной активности, соблюдении гигиенических навыков;

Проверка гипотезы будет осуществляться через проведение эмпирических исследований, включающих наблюдение, анкетирование, тестирование и анализ показателей здоровья детей, участвующих в данной программе.

**Организация и этапы исследования.** Исследование проводилось в три этапа:

**Первый этап (2017-2019гг.)** - поисково-теоретический. В процессе анализа психолого-педагогической литературы были определены методология и методика исследования, его понятийный аппарат, проблема, предмет, задачи, методы и гипотеза исследования.

**Второй этап (2019-2021гг.)** - опытно-экспериментальный. Осуществлялся формирующе-управленческий этап исследования, в ходе которого разрабатывались, утверждались и корректировались амсилай, формирующие основы здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста; обрабатывались, подтверждались и систематизировались полученные результаты; проверялись и уточнялись научно-методические выводы, полученные в ходе эксперимента.

**Третий этап (2021-2022гг.)** - заключительный-обобщающий. Апробировались педагогические технологии, формирующие основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста, разрабатывались амсилай взаимодействия дошкольных учреждений и семьи, проверялись гипотезы. Кроме того, осуществлялось апробирование результатов исследования, полученных в ходе формирующего эксперимента. Полученные в результате исследования данные были подвергнуты статистической обработке.

**Методологической и теоретической основой диссертационного исследования являются:**

- теория личностно-ориентированная образования (А.С. Белкин, А.В. Запорожец, Н.Я. Михайленко, А.В. Петровский и др.);

- теория формирования здорового образа жизни (И.А. Аршавский, Н.М. Амосов, Н.Г.Веселов, И.И.Брехман, Г.М.Коджаспирова, Э.П.Беспалко, М.Я. Виленский, Н.П. Дубинин, Ю.П.Лисицын, В.П.Петренко, Е.А. Овчаров, Л.И.Анзифелова, А.Г. Асмолов, А.В. Басов, А.К. Зиньковский, Ю.П. Лисицын, А.М.Малыгин, В.В. Новиков и др., Х.Рахимзода, Ш.Сафаров, Д.Каримова);

- определяющая роль социальной среды в процессе развития личности и сложившиеся теориио социальной значимости семейного воспитания (И.В.Гребенников, С.С.Голод, А.Г. Харчев и др., М.Лутфуллоева, Ф.Шарифзода);

- современные достижения исследователей в области разработки методов охраны здоровья детей (Л.Абрахамян, Т.Репина, М.И.Лисина, Г.К. Зайцев, В.В.Колбанов, Л.В.Харчев, Л.В.Моисеева, Ю.Ф. Змановский, Н.Н. Куинджи, Л.Г. Татарникова, З.И. Тюмасева, Б.Н. Чумаков и др.);

- исследования по формированию здорового образа жизни в дошкольных образовательных учреждениях (И.В.Дубровина, А.Г.Щедрин, Н.Ю.Савелева, Л.В.

Абдульманова, Ю.Ф. Змановский, Л.Г. Татарникова, Б.Маджидова, Л.Иматзода, Д.Каримова и др.).

Источниками являются «Законов Республики Таджикистан «Об образовании», регулирующий сферу образования, Закон Республики Таджикистан «О дошкольном образовании» и «Государственная стратегия Республики Таджикистан по развитию образования до 2030 года», «Государственная программа развития дошкольного образования в Республике Таджикистан на 2020-2025 годы» и другие программно-методические материалы.

**Эмпирическая база исследования** основана на теоретическом анализе темы, данных тестовой базы, включающей анкетирование и опросы, использовании новых методов в процессе исследования, анализе результатов, составлении и формулировании выводов, контролируемых и ключевых тестов с использованием полученных количественных и качественных показателей

**База исследования.** Исследование осуществлялось на базе ДООУ №№ 45, 44, 67 г.Душанбе, ДООУ № 1,8 г.Вахдата, Частные ДООУ «Панда», «Асри XXI». Исследованием на этапе констатирующего эксперимента были охвачены 120 5-6 лет, около 70 родителей, 28 воспитателей, из которых 6 выступали в качестве экспертов. На этапе формирующего эксперимента участвовали – 50 ребенка старшего дошкольного возраста, их родители и воспитатели экспериментальных групп.

**Большое значение в данном исследовании имеет его научная новизна, которая заключается в следующем:**

- выявление эффективны методов организации образовательного, физкультурного и оздоровительного деятельности в детском саду в совместной работе с педагогами, родителями воспитанников, психологов и медицинских работников;

- расширено рассмотрено понятие «Основа здорового образа жизни», факторы которые способствуют сохранению и укреплению здоровья, привычки связанные с этим понятием, развитие движений и формирование физических свойств, освоение навыков личной гигиены и охраны своего здоровья;

- внедрена модель по «формированию основ здорового образа жизни у детей», структура которой включает в себя компоненты, связи и содержание способствующие сохранению и укреплению здоровья ребенка;

- обеспечивается эффективное взаимодействие между семьей и дошкольным учреждением по рабочей программе «Здоровье детей – богатство нации», в содержание которой включены родительские собрания, групповые и индивидуальные беседы и консультации, дни открытых дверей, встречи со специалистами, в том числе с медицинским персоналом и психологом;

- согласно педагогической амсилаи деятельности определено, что ее содержанием является физическое, психическое и умственное развитие детей, соблюдение санитарно-гигиенических правил, распорядка дня, обеспечение здорового питания, прогулки на свежем воздухе, индивидуальная работа с детьми, уровень выполнения программных требований к образованию организует обучение и развитие детей;

- с родителями в беседах и встречах проведении различных мероприятий проводилась беседа о важности здоровья ребенка, соблюдения гигиены и чистоты и объяснения ее значения для здоровья детей, как беречь своего ребенка от различных заболеваний и т.д.

### **На процесс защиты выносятся нижеследующие положения:**

1. Развивается двигательная активность, физическое и психическое здоровье ребенка. Культура здоровья в целом будет осуществляться посредством реализации разработанной педагогической амсилай, в котором обеспечиваются эффективные пути и способы его реализации, соблюдении санитарно-гигиенических правил, распорядка дня, обеспечении здорового питания, прогулок на свежем воздухе, занятиях физкультурой. Комплекс знаний и представлений у педагогов и родителей о компонентах развития здорового образа жизни детей 5-7 лет, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья, привычки связанные со здоровым образом жизни, развитие двигательной активности и формирование физических качеств, освоение навыков личной гигиены и основ охраны своего здоровья;

2. Такой подход позволяет формировать у детей привычки соблюдения распорядка дня, санитарно-гигиенических правил, двигательной активности, эмоционального отношения к этим аспектам и умения применять их в повседневной деятельности, чтобы знать основные навыки здоровой жизни и их защита;

3. Усовершенствовать педагогические знания и мастерство работы педагогов и специалистов ДОУ по исследуемому направлению путем овладения навыками организации практической оздоровительной работы с детьми 5-7 лет, а также с родителями по оказанию им психолого-педагогической поддержки;

4. Совершенствовать способность специалистов самостоятельно работать с передовыми технологиями, уделяя внимание особенностям работы с детьми и родителями. Проводятся формы и методы эффективного взаимодействия между семьей и дошкольным учреждением по рабочей программе «Здоровье детей – богатство нации», который включает родительские собрания, групповые и индивидуальные беседы и консультации, дни открытых дверей, встречи с педагогами, родителями, медицинским персоналом и психологом;

5. Родителям оказывается методическая помощь во внимании к физическому и умственному развитию ребенка и обеспечении благоприятных условий для развития.

**5. Теоретическая значимость исследования** заключается в определении понятия «основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста», которое определяется наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни; использовании специально разработанной амсилай, установление возможности и необходимости укрепления здоровья детей для успешной социализации; разработка педагогических технологий. Одним из ключевых аспектов является выявление возможности и необходимости укрепления здоровья детей для успешной социализации.

**Практическая значимость** исследования заключается в создании благоприятных педагогических условий, способствующих формированию здорового образа жизни и воспитанию у детей ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья; в выявлении эффективных форм и методов взаимодействия семьи и дошкольников в формировании здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста; в разработке в создании педагогических рекомендаций для педагогов дошкольных образовательных учреждений и родителей по формированию психического и физического здоровья детей; использование предложенной модули в системе образования и укрепления здоровья детей 5-7 лет.

**Достоверность и обоснованность результатов исследования** обеспечиваются анализом и использованием достижений современной психолого-педагогической науки, методологическим подходом дошкольного образовательного учреждения и семьи к решению поставленной проблемы, комплексом научных методов исследования, адекватных предмету, цели и задачам исследования, а также наличием данных, свидетельствующих о позитивных изменениях в формировании основ здорового образа жизни у старших дошкольников в процессе взаимодействия ДООУ и семьи.

**Соответствие диссертации паспорту научной специальности.** Тема, содержание и содержание диссертации на паспорт научной специальности 13.00.06 – Теория и методика образования (по направлениям и сферам деятельности) 13.00.06.01 – Теория и методика дошкольного образования, в том числе пункт 1 – Теория, практика и методика исследования вопросов, обучения и развития детей дошкольного возраста и пункт 11 – Разработка научно-обоснованных программ воспитания и обучения детей в соответствии с содержанием педагогической деятельности.

**Личное участие автора.** Определение показателей сформированности основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста, организация экспериментальной работы по проверке эффективности педагогических условий формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, внедрение педагогической амсилай

по организации целенаправленной работы в экспериментальных учреждениях. Также диссертантом разработан и апробирован программ «Здоровье детей - богатство нации» направленное на формирование потребности ребенка к здоровому образу жизни в совместной работе с семьей. В ней включены различные различные занятия, игры, упражнения и практические задания, направленные на развитие здоровых привычек и навыков у детей, а также предоставление родителям информации по основам здорового образа жизни и пути его поддержания.

**Апробация и внедрение** результатов диссертации состоят в следующем: основные теоретические и методологические положения исследования докладывались на научно-практических заседаниях ТГПУ им.С.Айни (май 2017, 2018, 2020, март 2021 и октябрь 2022гг.); основные результаты исследования обсуждались на заседании кафедрах общей педагогики и дошкольного образования. Некоторые аспекты проблемы и результаты исследования были представлены автором на заседании педагогического совета ДООУ №45,44 г.Душанбе и на семинаре в частном детском саду «Асри ХХ1». Основные результаты исследования опубликованы в печатных изданиях, в том числе в статьях в рецензируемых журналах, входящих в рекомендованный список Высшей аттестационной комиссии при Президенте Республики Таджикистан, а также в других республиканских и международных научных изданиях.

#### **Публикации по теме исследования:**

По теме данной работы имеется 14 публикаций, в том числе пять статей в журналах Высшей аттестационной комиссии при Президенте Республики Татарстан и Высшей аттестационной комиссии Министерства обороны Российской Федерации, статей в материалах международных и республиканских научно-практических конференций.

**Структура и объем диссертации.** Работа состоит из 180 страницы компьютерной печати, включая введение, две главы, заключение и список использованной литературы (177 наименований), использовано 6 диаграмм, 4 схемы, 4 таблицы и 8 рисунков. Начная работа включает 4 приложения.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Введение научной диссертации состоит из научной проблемы, определения объекта, цели и задач исследования, а также его теоретического и практического значения в развитии отечественной науки в проведения этапов исследования и экспериментальных работ экспериментальных учреждениях.

**В первой главе анализируется “ Теоретические основы формирования здорового образа жизни в старшем дошкольном возрасте”.** В первом параграфе изучена проблема в направлении **“Исследования проблемы основ формирования здорового образа жизни в педагогической, психологической и методической литературе”.**

Анализ педагогической, психологической и методической литературы подтверждает, что основу подрастающего поколения составляют здоровое тело и моральные качества на основе национальных и общечеловеческих ценностей. Ученые считают, что каждый ребенок рождается с высшей нервной системой и главную задачу составляет то, чтобы эта нервная система не повредилась, а наоборот, укрепились. Хорошая нервная система – основа здоровья человека.

Полученные данные свидетельствуют о том, что в древних городах дети, подростки и молодежь долгое время получали образование в специальных школах. Они занимались ходьбой, прыжками, метанием и другими видами спорта. Так зародилось физическое воспитание.

Наиболее важные мысли по данной проблеме наблюдаются в творчестве основоположника таджикской классической литературы Абуабдуллои Рудаки. Он твердит, что для счастья в жизни и долголетия человеку должны давать физическое и нравственное воспитание. В своем четверостишье он твердит:

*Четыре вещи освобождают от печали,  
Здоровое тело, добрый нрав, доброе имя и ум.  
Каждый, кому его добрый дух подарил все эти четыре,  
Будет жить радостно, бессмертно и не будет печалиться.*

Принимая во внимание данную мудрость, мы рассматриваем данный вопрос в наследство таджикских мыслителей Абуабдуллои Рудаки, Абуали Сино, Закариаи Розы, Саади Ширози, Насири Хусрав, Унсуралмаоли Кайковус и другие, которые придерживаются мнения, что ребенка следует воспитывать в духе интеллекта и нравственности с раннего возраста, привлекать к занятиям спортом и физкультурой.

Сегодня обеспечение здоровья и его укрепление среди подрастающего поколения стало одним из основных приоритетов государства. В «Национальной программы по пропаганде здорового образа жизни в Республике Таджикистан на 2011-2020 годы» сказано следующее: «Формирование нового поколения граждан через принципы здорового образа жизнь, в том числе повышение уровня медицинского образования жителей страны, изменение своего поведения в отношении своего здоровья, понимание сущности здорового образа жизни».

В «Национальной программе формирования здорового образа жизни в Республики Таджикистан на 2022-2026 годы» указано, что в настоящее время некоторые заболевания наблюдаются в стране чаще, чем в предыдущие годы. Фактором роста некоторых заболеваний можно считать недостаток движения, неправильное употребление пищи, нехватка витаминов, ожирение и т.д. Одним из ключевых аспектов программы является повышение уровня медицинской грамотности населения и изменение поведенческих привычек в отношении здоровья, что в свою очередь способствует формированию понимания основ ЗОЖ.

Помимо прочего, анализ статистики Министерства здравоохранения и социальной защиты населения Республики Таджикистан показывает, что уровень заболеваемости детей раннего и старшего дошкольного возраста в некоторой степени увеличился, а большое количество у детей и подростков наблюдается невроз, возросли аллергические заболевания, острые заболевания легких, дифтерия, болезни крови, инфекционные заболевания, желудочно-кишечные и сердечно-сосудистые заболевания. В этой связи академик М. Лутфуллозода отмечает: «Нашему обществу, нашей дорогой стране – суверенному и независимому Таджикистану – нужно сильное и здоровое поколение. Поколение, которое сможет работать на процветание этой страны, защищать ее границы и независимость, а также обеспечивать целостность нации. Воспитать такое поколение – долг каждого, и можно сказать, прежде всего, родителей, школы, образования и общества».

Наиболее важно данную проблема рассматривает профессор Х.Рахимзода, где он подчеркивает, что «Основная цель – разъяснить подрастающему поколению вред плохих манер и поведения, наркомании и здорового образа жизни, и в зависимости от возрастных особенностей должны быть решены следующие образовательные задачи:

- обучение правилам распорядка дня;
- соблюдение режима дня и личной гигиены;
- воспитание положительного отношения к чтению, активности, нравственности и трудовой этике;
- ознакомление с самыми основными вопросами экологии, охраны природы и окружающей среды;
- воспитание чувства прекрасного;
- формирование увлечения детей полезной общественной работой, спортом, страноведением и т. д.»

Следует отметить, что дошкольный возраст чрезвычайно важен в формировании физического и психического здоровья детей - «в этот период происходит интенсивное развитие органов и формирование функциональных систем организма, формирование базы знаний и важны практические навыки здорового образа жизни, осознанная потребность в занятиях физической культурой и спортом».

Требования Стандарта раннего развития и обучения детей (от рождения до 7(6) лет, программа воспитания, развития детей «Радуга», являющихся нормативно-правовыми документами обучения и развития детей до 7 лет особенно направлено внимание на охрану и укрепления здоровья детей. Особое внимание направлено на оздоровительно-закаливающие работы с детьми, соблюдение распорядка дня, обеспечение разнообразного питательного питания, физических упражнений, медицинского наблюдения на развитие и здоровью ребенка.



Н. М. Щелованов и Н. М. Аксарина наблюдали этот закон развития, выявили особый период меньшей чувствительности к отдельным видам факторов и определяя ведущие направления в его развитии подчеркивают –Важной характеристикой периода раннего детства является связь и взаимозависимость здоровья ребенка, его физического и психического развития. Физически здоровый ребенок не только редко болеет, но и хорошо развивается умственно. Даже незначительное ухудшение состояния здоровья ребенка влияет на его эмоциональную сферу”.

Одной из составляющих физического воспитания является раннее формирование ряда культурно-гигиенических навыков. Наличие привычки содержать одежду в чистоте, мыть руки перед едой и т. д. способствует предотвращению и устранению заболеваний. Обеспечение здоровья и нормального развития организма детей раннего возраста, а также правильного развития их психической и психологической деятельности считается основной задачей воспитания.

Составление системы формирования здоровья детей с использованием образовательных методов и технологий в сфере охраны здоровья во взаимодействии с педагогов и родителей считается важным в координации деятельности педагогов и родителей.

Схема 1.



Контроль развития детей является основной частью оздоровительно-воспитательной деятельности детей в дошкольных учреждениях, и ее целью является, прежде всего, определение уровня физического и умственного развития ребенка. При этом они определяют правильность медико-педагогических воздействий и воспитательных методов. В результате регулярного наблюдения не только определяется уровень развития ребенка, но и позволяет увидеть нормальное развитие организма детей раннего возраста, а также правильное развитие их умственной и психологической деятельности, обеспечить своевременную коррекцию негативных последствий. (О. Агаджанян, Н. Амосов, И. Аршавский, М. Я. Виленский, Ш. А. Сафаров, Т. Б. Намозов, Д. Каримова и др.).

Выбор инновационной системы развития здоровья ребенка с учетом его здоровья, индивидуальных способностей, интересов и перспектив его развития отдает приоритет координации деятельности специалистов детского сада и выбору наиболее здоровых путей и методов воспитания.

В частности, отечественный исследователь Н.Н.Турсунов изучил использование динамических игр и посоветовал специалистам использовать в процессе обучения интересные развивающие игры, которые помогают детям самостоятельно мыслить, расширять их мировоззрение, помогает проявить смелость, выдержку, счастье и другие качества. Ценность подвижных игр состоит в том, что в их основе лежат различные жизненные движения, а также в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях. По мнению Ш. Сафарова «Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движения детей, укрепления и закаливания их организма».

Важно выбрать инновационную систему формирования здоровья, индивидуальные способности, интересы и перспективы развития, координирующую деятельность всех педагогов и специалистов детского сада, отдавая приоритет выбору наиболее эффективных методов и приемов обучения. Таким образом, формирование и развитие всех составляющих здоровья необходимо для полноценного развития ребенка.

**Во втором параграфе второй главы рассматривается проблема «Значение семьи и дошкольных образовательных учреждений в формировании основ здорового образа жизни ребенка».** Подчеркивается, что семья играет значительную роль в формировании социального и исторического опыта у детей. Учитывая это, можно утверждать, что семья является ключевым институтом воспитания и социализации ребенка. Потому что чем культурнее и образованнее родители, тем больше они прививают своим детям грамотности и знаний, ума, любви и любви к своим близким и друзьям.

Здоровье детей подвержено воздействию множества негативных факторов, таких как ухудшение экологической ситуации, снижение уровня жизни в стране, недостаточное качество и доступность специальных социальных услуг для детей в области их умственного и физического развития. Весьма существенным фактором «нездоровья детей» является неспособность самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных знаний здорового образа жизни и навыков сохранения своего здоровья.

Воспитатель должен дать краткую информацию и объяснить о направлениях воспитательной работы, которые установлены для дошкольных образовательных учреждений, в том числе о формировании мировоззрения учащихся, воспитании

стремления к учебе, духовно-нравственном воспитании, юридическом воспитании, трудовом и экономическом образовании, воспитание чувства красоты, воспитание здорового образа жизни, чтобы показать, что молодое поколение должно быть сильным как морально, так и физически. Для того чтобы молодое поколение полноценно развивалась, необходимо использовать все направления образования.

О важности такого подхода ученые Андреева Н.А., Гаджиев Р.Д., Дешеулина Р.П., Доронова Т.Н., Седых Н.В подчеркивают, что в развитии маленьких детей главным действующим лицом является взрослый. Взрослые относятся к детям с теплом, нежностью и предоставляют им информация, необходимую для развития мышления и психики. Мягкий, спокойный тон голоса и доброе отношение – залог нормального развития ребенка.

Для развития здоровья ребенка, формирования основ здорового образа жизни особое значение имеют условия, в которых он живет дома. Основы здорового образа жизни закладываются в семье с детства. Чтобы дети росли здоровыми и сильными, важно, чтобы их родители были здоровыми, добрыми и с хорошим характером. Ведь только психически и физически здоровые родители могут вырастить детей, которые также будут физически здоровыми и с хорошим характером. Если в семье есть взаимопонимание и дружеские отношения, уделяется внимание распорядку дня согласно возрасту ребенка, все это в совокупности служит основой формирования основ здорового образа жизни

Взглянув на классические труды великих мыслителей прошлого, таких как Я.А.Коменский, Г.Песталотси, К.Д.Ушинский и В.Сухомлинский, а также наследие восточных мыслителей, включая Рудаки, Фирдавси, Абуали Сино, Носири Хусрав, Шайх Аттор, Унсуралмаолии Кайковус, Саъди, Джоми, Хусайн Воизи Кошифи и других мы видим глубокое исследование этой проблематики.

Согласно показателям «Национальной программы по формированию здорового образа жизни в Республике Таджикистан на 2022-2026 годы», некоторые заболевания в стране распространены чаще, чем в предыдущие годы. Фактором роста некоторых заболеваний является недостаток движения, неправильное употребление пищи, обжорство и ожирение. В целях реализации данной программы и пропаганды здорового образа жизни среди жителей страны, в том числе в деятельности образовательных учреждений и семьи, разрабатывается план мероприятий.

Опираясь на работы М.И.Лисиной, Н.М.Шеловановой, А.М. Прихожан, Н.М.Амосова, Н.Г.Веселова, М.Я.Виленский, Н.П.Дубинина и отечественных ученых М.Лутфуллозода, Ф.Шарифзода, Х.Рахимзода, Ш.Сафарова, И.Каримовой, Д.Каримовой, Ф.Партовова, Б.Маджидовой, Н.Юнусовой, Л.Иматзода, М.Обидовой и других можно выделить факторы, влияющие на физическое и психическое развитие ребенка. Между физическим и психологическим развитием детей существует тесная взаимосвязь, и физическое развитие одновременно поддерживает психологическое развитие. В свою очередь, недостаточное влияние взрослых на нервно-психическое развитие детей может быть причиной задержки физического развития. Из-за недостатка или отсутствия эмоционального общения и коммуникации со взрослыми у детей задерживается физическое и психическое развитие.

Исходя из вышеуказанных высказываний, можно сделать вывод, что оказании помощи семье в обеспечении внимания физическому и умственному развитию ребенка, и обеспечении благоприятных условий для его развития, соблюдении санитарно-гигиенических правил, распорядка дня, обеспечении здорового питания, прогулки на свежем воздухе, занятия физкультурой и поиске путей решения также является одним из важных сторон данной проблемы.

**В третьем разделе первой главы “Технология формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста” рассматривается использование различных путей и средств обеспечения здоровой среды для психического и физического развития ребенка.**

Следует отметить, что физическое развитие ребенка зависит от многих внешних и внутренних факторов, таких как режим дня, прогулки на свежем воздухе и занятия физкультурой. С физическим развитием детей связано возникновение заболеваний центральной нервной системы, изменений эндокринной системы, тяжелых респираторных инфекций и рахита.

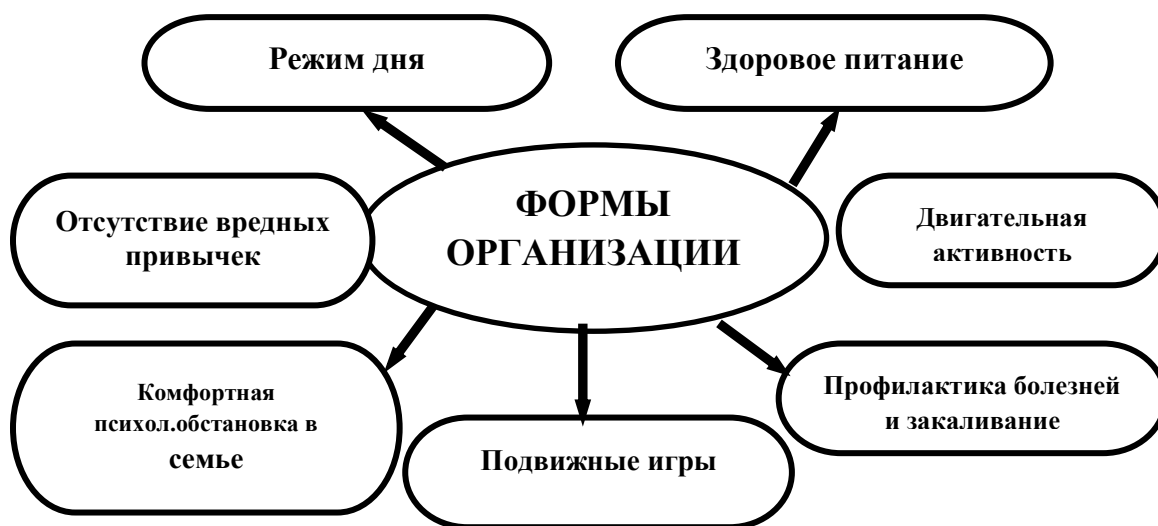
Ученый Н.М.Амосов высказывает мнение о необходимости постоянных и важных усилий для поддержания здоровья, которые невозможно заменить ничем другим. Необходимо создать специальную пространственную среду, которая будет стимулировать пространственную среду, которая будет стимулировать интересы детей в области познания, их исследовательскую и практическую деятельность. Такую среду следует создавать в дошкольных учреждениях с целью формирования у детей учебных навыков, которые являются основой здорового образа жизни.

Прогресс науки и техники привел к тому, что телевидение, компьютер, видео сопровождают ребенка с первых лет его жизни. Есть и семьи, которые усаживают маленьких детей перед экраном, который заменяет живое общение со взрослыми, сказки бабушек, рассказы мам, рассказы пап. Исследования ученых показывают, что компьютерные игры и длительное сидение перед зеркалом вредны для развития мозга ребенка. Вызывает беспокойство их влияние на строение, сознание и окостенение детского организма.

Для профилактики отклонений в физическом развитии детей необходимо постоянно следить за состоянием их здоровья, проводить физические измерения, анализировать полученные показатели, выявлять причины и назначать необходимое лечение. В этом случае В.В. Белорусовой и И.Н. Решетен отмечает: «Здоровье зависит на 20 % от генетических факторов, на 20 % от условий окружающей среды, т. е. экологии, на 10% от функционирования системы здравоохранения и на 50 % от самого человека, от его образа жизни. С этой точки зрения, если учителя не могут повлиять на первые 50% здоровья, то остальные 50% они должны иметь возможность отдать детям».

Физическое и умственное развитие ребенка зависит от заботы, воспитания, воспитания и влияния взрослых и окружающей среды. Следует учитывать, что организм ребенка, особенно его нервная система, требует использования различных форм организации деятельности.

В целом, организация и внедрение здоровой среды может быть описана следующим образом



**Схема 2. Формы организации здоровой среды**

Для решения организационных и методологических проблем, связанных с новой организацией среды обитания и усилением методов профилактики, необходимо разработать новые инновационные формы организации в оздоровительной деятельности этих учреждений. Опыт доказал, что несоблюдение правил здорового образа жизни является причиной заболеваний и ухудшения психического и нервного развития ребенка. Одной из составляющих физического воспитания является раннее формирование ряда культурно-гигиенических навыков. Согласно разработанному и утвержденному плану работы по мероприятиям были проанализированы все аспекты, конкретные факты по физическому, нервно-психическому развитию детей, лечебно-профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний, индивидуальная работа с отдельными детьми, уровень выполнения. Были представлены требования образовательной программы, воспитания и развития ребенка.

Чтобы ребенок вырос здоровым, взрослые должны заботиться о его организме с раннего возраста. Проведение подвижных игр обеспечивает кровообращение, мышечную деятельность, дыхание и развитие двигательной активности детей. Использование воды, воздуха и солнца являются важными средствами увлажнения и укрепления организма. Обсуждаются профилактика заболеваний и соблюдение правил гигиены, профилактика умственного и физического переутомления детей. О темах «Режим дня», его сущности в жизни детей, знакомство с понятием «Режим дня», его необходимость в правильной организации жизни и деятельности каждого ребенка - «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья», закрепление сведений о закаливании, о роли природных факторов в укреплении здоровья человека проводятся культурно-гигиенические мероприятия.

**Во второй главе «Экспериментальные работы по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста»** рассматривается понимание детьми сущности здорового образа жизни через внедрение эффективных образовательно-воспитательных программ, и повышению эффективности знаний педагогов и родителей в поддержании и развитии здоровья детей.

**В первом параграфе «Диагностика формирования основ здорового образа жизни у детей 5-7 лет»** анализируется проблема формирования основ здорового образа жизни и разработке экспериментально-образовательных программ.

Цели воспитания определяются на основе оценки физических и психических возможностей ребенка, реализация которых является задачей родителей и педагога в дошкольном учреждении. При определении целей и задач, а также методов и приемов воздействия на ребенка учитывается индивидуальность каждого ребенка.

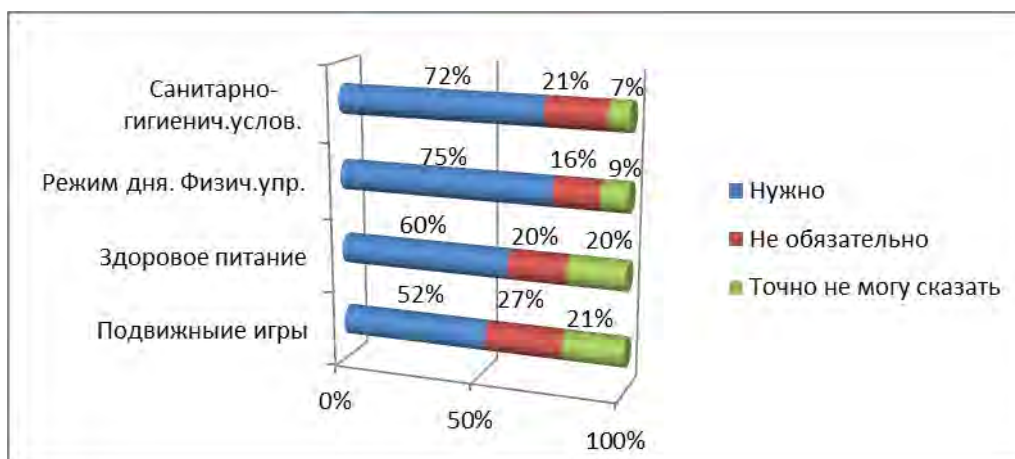
Основная цель – сохранение физического и психического здоровья детей и обеспечение их человеческого развития, реализация этой цели основана на решении следующих задач:

- анализировать и выявить содержание, свойства и технологии обеспечения здоровой среды для роста и развития ребенка, в том числе правилах режима дня, личной гигиене, обеспечении здорового питания, физической культуре, прогулках на свежем воздухе, значении активных игр в развитии детского организма;
- обнаружение индикаторов и проявлений физического, психического и интеллектуального развития детей дошкольного возраста;
- анализировать и изучать достижения и проблемы в направлении физического и психического развития детей по формированию основ здоровой жизни;
- использование эффективных способов и методов контроля и учета физического, умственного и нравственного развития детей дошкольного возраста в рабочей программе.

Для проведения исследования были выбраны следующие дошкольные образовательные учреждения: ДООУ №№ 45 и 67 в городе Душанбе, ДООУ №№ 1 и 8 в городе Вахдат, а также частный ДООУ «Асри XX1». В ходе констатирующего эксперимента были вовлечены 50 детей в возрасте 5-6 лет, около 50 родителей, 16 воспитателей и 6 методистов из ДООУ.

Определяющий диагноз заключался в организации процесса воспитательной работы, постановке целей, определении задач, форм, методов и путей работы в данном направлении. На вопрос «Какие условия являются важным для организации и обеспечения здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении?» специалисты ДООУ высказали свою точку зрения, результат которой был помещен в диаграмму.

**Диаграмма 1.**



В дошкольном образовательном учреждении работают квалифицированные педагоги, которые работают в тесном контакте с родителями. Роль воспитателя важна в организации объединения специалистов, родителей и медицинских работников. Они

должны быть на связи с родителями на протяжении всего учебного года, информировать их о достижениях, успехах и неудачах своих детей.

В частности, 72% педагогов считали, что для психического и физического здоровья детей необходимо соблюдать санитарно-гигиенические условия в группе, поддерживать температуру и чистоту воздуха, профилактика заболеваний, организовать рассадку детей в группе и обеспечивать естественное освещение, группировали количество детей в соответствии с требованиями государственного стандарта дошкольного образования. 60% воспитателей сказали, что это зависит от здорового питания, 75% зависит от правильной организации режима дня и физических упражнений, а 52% воспитателей отметили, что следует больше использовать обучающие и подвижные игры.

В ходе эксперимента в дошкольных образовательных учреждениях выявлен ряд проблем по обеспечению нормальных условий для удовлетворения пищевых и медицинских потребностей ребенка, защиты его от внешних угроз и предоставления возможностей развития. Во-первых, уровень и норма физического и психического развития каждого ребенка различаются, поэтому педагогам необходимо обеспечивать выполнение своих задач совместно с помощниками. Во-вторых, воспитателю необходимо уделять больше внимания диагностике, лечению и профилактике заболеваний и отклонений в физическом и психическом развитии. Это требует медицинских и педагогических знаний и постоянного сотрудничества с медсестрами. В третьих, не все родители в семье обеспечивают своим детям единый режим дня. Воспитатели обязаны организовать работу по разъяснению родителям педагогических знаний, чтобы они не только правильно распределяли свое время, но и способствовали закреплению навыков и умений ребенка, предъявляли требования к его личности.

Для достижения поставленной цели необходимо поддержка и помощь родителей. Необходимо поговорить с родителями об интересах детей в детском саду, какими занятиями заниматься и какие меры следует предпринимать дома, чтобы не навредить здоровью ребенка, сохранить его тело в тепле и вызвать интерес к активным движениям.

На вопрос «Какая среда имеет наибольшее влияние и значение для обеспечения здорового образа жизни детей?» был получен ответ родителей. Его результаты представлены на следующей диаграмме.

Диаграмма 2.



Социальные данные показывают, что большинство, 75% родителей считают, что главной задачей дошкольных образовательных учреждений является сохранение здоровья и обеспечение здорового образа жизни их детей. Они видят в этом обеспечении соответствия требованиям в распорядке дня, питания, сна, различных активные игры, организация деятельности, общение и взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. 53% родителей поддержали здоровое настроение, организацию сна, аппетит, состояние сна и индивидуальные особенности поддерживаются больше в семейной среде. Небольшая группа родителей (14%) высказала мнение, что для сохранения здоровья детей необходимо всегда проходить обследование у медицинского работника и иметь точную информацию о развитии ребенка. Результаты исследования также выявили группу родителей, которые испытывают трудности с ответом.

В стадии констатирующего исследования была проведена оценка уровня сформированности их валеологического мировоззрения. Для этой цели проводились индивидуальные разговоры с детьми, в ходе которых задавались вопросы типа: «Что такое здоровье?», «Кого можно назвать здоровым человеком?», «Вы занимаетесь утром зарядкой?», «Почему необходимо мыть руки перед едой?», «Что такое витамины?» и «Почему важно правильно питаться?». В ходе беседы рассматривались различные ситуации, вызывающие проблемы, и наблюдалась активность детей.

Для детей дошкольного возраста использовались три уровня знаний о здоровом образе жизни. Была применена балльная система: за правильные ответы давались 3 балла, за средние ответы - 2 балла, за ответы с помощью педагога - 1 балл.

Качественный и количественный анализ результатов, полученных в ходе исследования особенностей представлений о характеристиках здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с помощью интервью, позволил нам полшучить следующие результаты.

Диаграмма 3.



Согласно полученным данным на констатирующем этапе, высокий уровень не выявлено, почти одинаковые результаты показали в контрольной и в экспериментальной в среднем (4%) и низком (4%).

Учитывая результаты опроса родителей и детей педагогам следует в ходе экспериментальной работы применять индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом особенностей ребенка, индивидуального пути его развития, учитывая все его аспекты и интересы.

**Второй параграф второй главы называется «Педагогические технологии формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного**

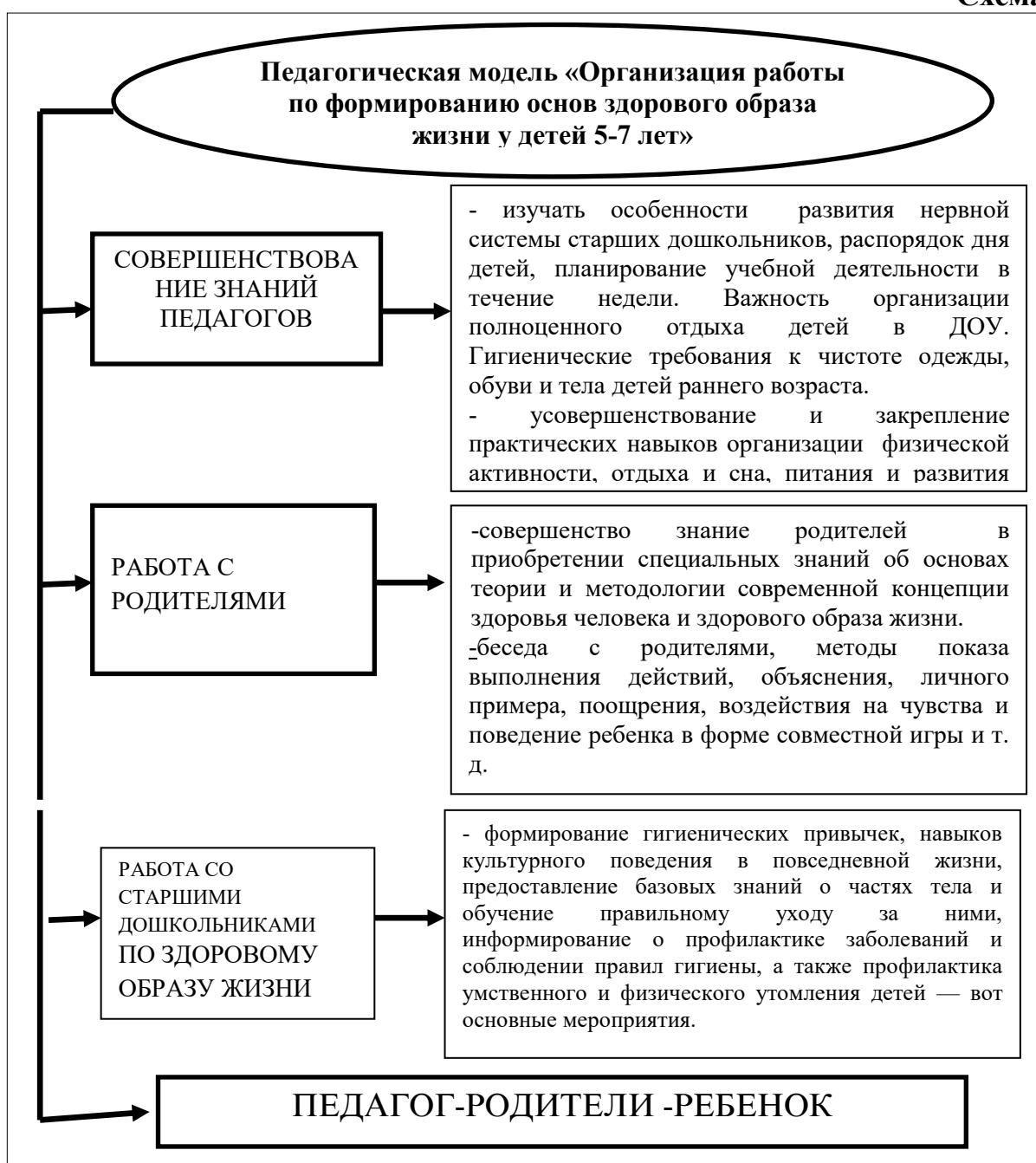


**возраста».** Отмечается, что обычно здоровый и сильный ребенок быстро адаптируется к распорядку дошкольного учреждения, новой социальной позиции - ученику, привыкает к новому спектру социальных отношений.

Для разработки индивидуальных планов обучения и поддержки здоровья ребенка необходимо адаптировать деятельность специалистов дошкольного учреждения, разработать индивидуальные планы обучения и укрепления здоровья ребенка. Учитывая состояния здоровья детей и их индивидуальные возможностей, круг интересов и дальнейшее развитие. Важно учитывать выбора подходящих современных методов и способов работы, которые способствуют формированию основ здорового образа жизни ребенка.

Педагогическая модель «Организация работы по формированию основ здорового образа жизни у детей 5-7 лет» представляет собой систему, включающую три взаимосвязанные части, каждый из которых зависит от другого.

**Схема 3.**



Каждый из них играет ключевую роль, и успех в одном зависит от эффективности другого. В общем, педагог улучшает свои знания, а также помогает родителям и детям развивать здоровый образ жизни и этот процесс состоит из следующих важных компонентов:

**Компонент 1. - Повышение уровня профессиональных знаний воспитателя:**

- наличие педагогических знаний по физическому, умственному и интеллектуальному развитию детей;
- формирование основ здорового образа жизни и внедрение их в повседневную деятельность дошкольных образовательных учреждений.

**Компонент 2. Работа с родителями.**

- организация и проведение воспитательно-образовательных мероприятий в работе с родителями и достижения успехов в этом направлении. Такие мероприятия, как «Роль родителей в воспитании здорового ребенка», «Закаливание организма – залог здоровья ребенка», «Как защитить ребенка от болезней» и т.д.

**Компонент 3. – Работа с детьми по организации основ ЗОЖ:**

- совершенствовать уровень профессионально-педагогического мастерства воспитателей дошкольных учреждений по формированию основы ЗОЖ у детей, совместная деятельность с другими педагогами-специалистами для обеспечения психологической и физической среды для детей
- развивать интерес ребенка к различным видам физической активности, соблюдению санитарно-гигиенических правил, потреблению здоровой пищи, обеспечению хорошего самочувствия и необходимости ежедневных физических упражнений.

Основная цель – предоставить специалистам профессиональные знания по формированию основ здоровья, оказать психолого-педагогическую помощь в освоении навыков организации практического здравоохранения.

При планировании оздоровительных мероприятий каждый педагог действовал творчески, исходя из условий и возможностей. Для обеспечения физического и психического развития детей были учтены состояние активности детей, отношения к занятию, выбор методов и способов усложнения содержания учебного материала и внедрении технологии организации занятий по физическому воспитанию, спортивным играм, правильная и своевременная организация питания, соблюдение санитарно-гигиенических требований и т.д.

В процессе исследования разработана и внедрена специальная программа, содержание которой направлена на формирование физического и психического здоровья состояло из 19 занятий. Программа рассчитана не только на детей дошкольного возраста, но и предполагает активное участие педагогов и родителей в данном процессе. Каждый день недели посвящен отдельной теме: понедельник - «День привычек», вторник - «День распорядка дня», среда - «День питания», четверг - «День здорового тела», пятница - «День спорта» и т.д.

В этот день участники «побывают в стране здоровых привычек», «обсудят человеческое тело», «поговорят о личной гигиене», «подумают о правильном питании», «занимают физической активностью», «поговорят о здоровом сне» и «создадут свой распорядок дня». Создание благоприятных условий для жизни - это не только запоминание фактов, а скорее полноценный образ жизни, правильное поведение как на улице, так и дома.

Таджикские пословицы и поговорки являются важным средством воздействия на здоровье всех. Таджикский народ имеет в своей богатой сокровищнице такие

пословицы и поговорки, такие как «Чистота – залог здоровья!», «Здоровое тело – богатство человека!», «Здоровье – бесценная драгоценность!», смысл которых доступен детям. Также важно использовать национальные обычаи и традиции в вопросах физического развития и поддержания здоровья.

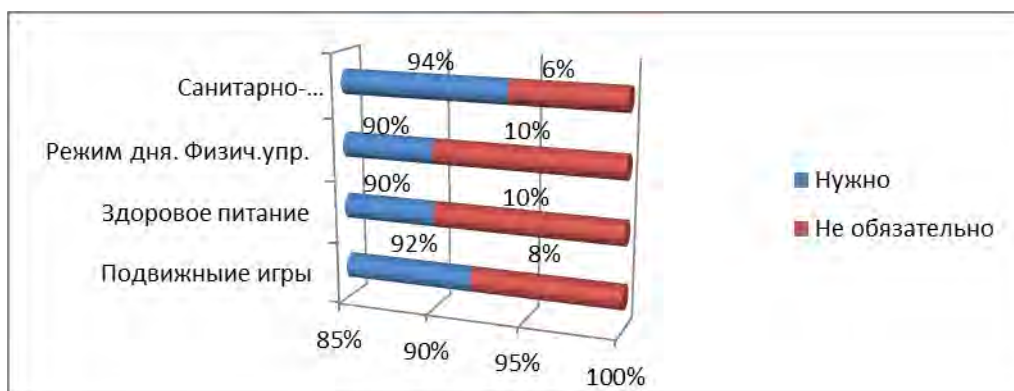
На основе научных исследований и практического опыта дошкольных учреждений доказано, что специально организованная учебная деятельность является важным средством обогащения представления предметов и событий, формирования первых знаний, умений и навыков ребенка. Во время наблюдения, общения, еды, игр, мытья и других занятий ребенок многому учится и удовлетворяет свои познавательные и физические потребности. Утренние спортивные занятия проводятся в течение 4–5 минут, включая выполнение 3–4 различных физических упражнений. Спортивные упражнения в основном основаны на имитационных движениях, таких как «Прыжки на месте», «Прыгающие зайки», «Летающие птицы» и «Медвежья походка».

Комплексное использование этих методик может помочь детям разного возраста развитие двигательной активности и формирование физических качеств, освоение навыков личной гигиены и основ охраны здоровья. В повседневной жизни большое внимание уделяется соблюдению гигиенических и санитарных правил, обучению самостоятельности и навыкам самообслуживания.

**В третьем параграфе второй главы рассмотрены «Обобщение и анализ результатов опытно-экспериментальных исследований».** При проведении основных испытаний применялись разные формы работы по наблюдению и учету развития детей, каждая из которых использовалась в зависимости от подготовки и профессиональной компетентности сотрудников. Было важно, чтобы каждый специалист в процессе экспериментальной работы, методической помощи и консультирования взял на себя ответственность за решения задач, и давал советы родителям в случае возникновения проблем.

Для оценки уровня подготовки и профессиональной компетентности педагога используются критерии, которые соответствуют определенному уровню развития – высокий, средний и низкий.

**Диаграмма 4.**



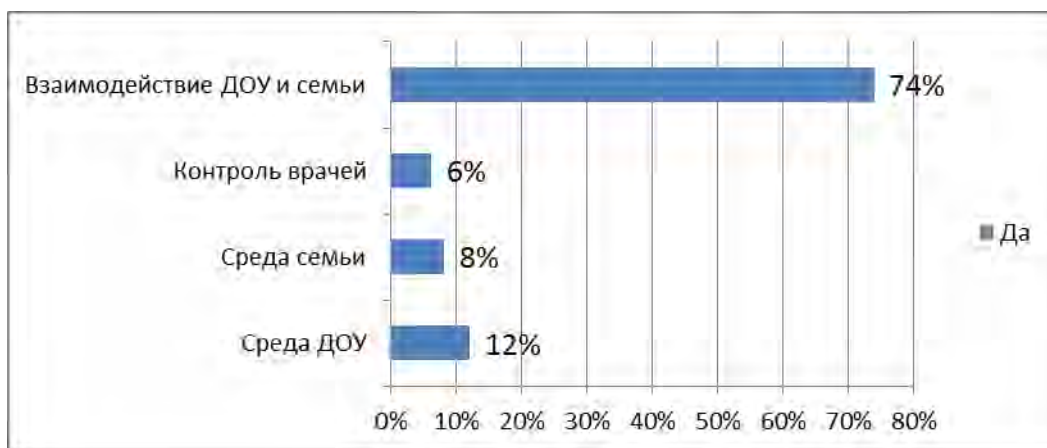
Более 90% педагогов высказали мнение, что физическое развитие и поддержание здоровья детей необходимо соблюдать санитарно-гигиенические условия в группе, поддерживать температуру и чистоту воздуха, а также обеспечивать здоровое питание. Они также подчеркнули важность правильной

организации режима дня и проведения физических упражнений. Воспитатели отметили, что следует использовать обучающие и подвижные игры.

Согласно итогам исследования, 48,2% педагогов выразили желание изучить информацию о современных технологиях обеспечивающие здоровую окружающую среду с учетом возраста и работоспособности детей". 12,9% высказались за повышение уровня грамотности родителей в вопросах охраны здоровья детей. 13,6% выразили желание регулярно организовывать мероприятия для физического развития и поддержание здоровья детей. Кроме того, 12,9% поддержали идею устранения проблем в существующей системе дошкольного образования по физическому воспитанию.

Сотрудничество ДООУ с семьей в основном эксперименте и опросе родителей показало, что более 80% (40 человек) родителей изменили свое отношение к выбору и использованию эффективных способов и методов контроля и учета физического, умственного, психического и нравственного развития детей и отдали приоритет сотрудничеству ДООУ с п семьей. Среда ДООУ – 8% (4 человека); семейное окружение – 6% (3 человека); контроль врачей - выбрали 6% (3 человека).

**Диаграмма 5.**



Сравнение ответов детей экспериментальной группы с данными определяющего эксперимента проводилось с помощью количественного и качественного анализа. Результаты эксперимента свидетельствуют о том, что уровень развития знаний детей в экспериментальной группе повысился.

Данные, полученные для экспериментальной группы на констатирующем и основном этапах, представлены на следующей диаграмме.

**Диаграмма 6.**



Как видно из диаграммы, в экспериментальной группе отмечается на 25% повышение уровня сформированности основ ЗОЖ. Это позволяет утвердить, что средний уровень увеличился на 24%, что доказывает эффективность использования комплекса задач физического и психического развития детей экспериментальной группы. Лишь у 15% детей выявлен низкий уровень, а по сравнению с периодом до испытания на него приходится 49% разницы в сторону улучшения работы.

В результате расширения социального опыта и соответствующего воспитания у детей формируется чувства удовлетворения, радости, развивается чувство прекрасного.

В заключение отметим, что важной задачей является повышение качества профессиональной подготовки педагогов, развитие их личности, понимание своей ответственности в образовании и защита психического и физического здоровья детей со дня их рождения до поступления на обучение. В частности, обеспечение педагогических условий для формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста требует сотрудничества педагогов, родителей, медицинских сестер, психологов и ответственных лиц.

### **ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ:**

Таким образом, исходя из результатов исследования и приведенных выше выводов, можно дать следующие рекомендации по практическому применению результатов исследования:

1. Сохранение здоровья и нормальное развитие организма детей – это важное и ответственное направление в развитии детей. В данном исследовании были рассмотрены не только пути решения культурно-оздоровительных проблем, но и сложная и ответственная задача педагогического направления. [2]

2. Обеспечение здоровья и нормального развития организма детей раннего возраста, а также правильного развития их физической и умственной активности реализовывалось в условиях ДОУ и семьи. Для развития физического и психического здоровья детей важно повысить уровень культуры здоровья, изменить отношение и поведение к нему. [2,3]

3. Использование педагогических технологий показывает, что они имеют разные аспекты влияния на обеспечение здорового образа жизни детей. В частности, они направлены на решение социальных задач – профилактику инфекционных заболеваний, защита здоровья и формирование личности во все возрастные периоды, в том числе в возрасте 5-7 лет. [4]

4. Организация и управление здоровой средой для детей этого возраста имеет свои принципы и особенности, к которым относятся учет возрастных особенностей и личностных возможностей детей, знание закономерностей психофизиологического развития, регулярное и непрерывное воздействие на охрану и укрепление здорового образа жизни во взаимодействии и сотрудничестве педагогов, родителей и медицинских специалистов. [4,6]

5. Для ребенка семья является важнейшей социальной средой и самое ближайшее окружение. Семье следует обеспечить благоприятные условия для физического и умственного развития ребенка и соблюдать санитарно-гигиенические условия, распорядок дня, обеспечить здоровое питание, прогулки на свежем воздухе, занятия физкультурой и поиск путей решения проблемы. [4,10,13]

6. Результаты предварительного тестирования позволили определить средний и низкий уровень сформированности представлений об основах здорового образа жизни у детей контрольной и экспериментальной групп. В этом процессе важную роль играют внедрение технологии организации занятий по физическому воспитанию, спортивным играм, правильная и своевременная организация питания, соблюдение санитарно-гигиенических требований и т.д.[3,5,15]

7. Для решения данной проблемы разработана педагогическая модель «Организация работы по формированию основ здорового образа жизни у детей 5-7 лет», в которой использован комплекс педагогических и психологических методов. На основе разработанной педагогической модели анализировалась деятельность педагогов, учебная деятельность, индивидуальные и групповые наблюдения во время выполнения требований режима дня, бесед с детьми и родителями. [5,12]

8. Использование педагогических технологий в программе «Здоровье детей – богатство нации» ориентировано на специалистов дошкольных образовательных учреждений и включает охрану здоровья и совершенствование новых знаний, умений и навыков в процессе образовательной и культурно-оздоровительной деятельности у детей старшего дошкольного возраста. [4,9,16]

9. Специалисты (методисты, воспитатели, физкультурные руководители, психологи) медицинские сестры поддерживали родителей и при необходимости регулировали работу по восстановлению здорового образа жизни ребенка со специалистами. Это один из наиболее оптимальных подходов к здоровью и физическому развитию ребенка. Последовательность мероприятий и тесное общение родителей, врачей, тренеров и других специалистов позволили нам добиться значительных результатов. [3,6,11]

10. Родители усилили внимание к обеспечению домашних условий для здорового образа жизни детей. Они выразили желание услышать рекомендации специалистов по улучшению здоровья своего ребенка, организации правильного режима дома и обеспечению здорового питания для физического развития своих детей. [2,10,13]

11. Родители соблюдали режим дня в ДООУ и приводили детей в учреждение в определенное время – до 8 часов утра, в результате более 90% детей участвовали в утренней зарядке. Они просили и следовали рекомендациям специалистов, в том числе воспитателя, по организации и обеспечению деятельности своих детей в семье в выходные дни. [2,10,13]

12. В результате применения почти 70% родителей были вовлечены в деятельность группы и детского сада. Они активно участвовали в различных мероприятиях по оздоровлению своих детей, праздниках и развлечениях, помогали педагогам в организации различных мероприятий. [5,9]

**В дальнейшей работе рекомендуем исследование нижеследующих проблем:**

1. Важность формирования здорового образа жизни, духовно-нравственного, социального и психологического благополучия детей и подростков должна быть исследована в произведениях представителей классической и современной литературы, фольклорных произведениях;

2. Разработка здоровьесберегающих мероприятий в направлении повышения уровня культуры здоровья сегодня обусловило необходимость совершенствования и изменения их содержания. В частности, эти занятия должны положительно влиять на

способности и умения детей, их физические качества (сила, ловкость, настороженность, интеллект, раскрепощенность) и нравственную волю детей.

3. Анализ состояния здорового образа жизни является задачей дальнейших исследований психического и физического здоровья детей, в том числе с ослаблением органов зрения, незаконченным развитием органов речи, слуха, опорно-двигательного аппарата, страдающих хроническими заболеваниями, утомляемостью с образовательная деятельность и т.д.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ ОТРАЖЕНЫ В СЛЕДУЮЩИХ ПУБЛИКАЦИЯХ АВТОРА:**

### ***I. Статьи, опубликованные в изданиях из перечня ведущих рецензируемых изданиях рекомендованных ВАК при Президенте Республики Таджикистан:***

1. Шарипова Н.Д. Экологическое воспитание детей дошкольного возраста при ознакомлении с природой страны. / Н. Шарипова // Вестник Педагогического университета. 2018. № 4 (76). С. 72-75. ISSN 2219-5408.

2. Шарипова Н.Д. Особенности формирования представлений детей о здоровом образе жизни / Н. Шарипова // Вестник Академии образования Таджикистана. – Душанбе, 2019. № 2 (31). С. 44-48. ISSN 2222-9809.

3. Шарипова Н.Д. Эффективные пути повышения качества образования посредством внедрения передового педагогического опыта /Л.Иматова, Н. Шарипова // Вестник Национального университета. – Душанбе, 2019. № 10. Вопрос 2. С. 182-187. ISSN 2074-1847.

4. Шарифзода Н. Методы и пути стабилизации эмоционального состояния детей / Л.Иматова, Н.Шарифзода // Вестник института развития образования. – Душанбе, 2020. № 1 (29). С. 27-31. ISSN 2617-5620.

5. Шарифзода Н.Д. Развитие способностей и таланта у детей дошкольного возраста. / Н. Шарифзода, Н.Мирханова // Вестник института развития образования. – Душанбе, 2022. № 1 (37). С. 83-90. ISSN 2617-5620.

### ***II. Монографии, учебно- методические пособия:***

6. Шарипова Н.Д. Психолог дошкольного учреждения: Методическое пособие. Душанбе: Типогр.Бебок. 2018.- 103 с.

### ***III. Статьи, опубликованные в других научных издания и материалах конференций:***

7. Шарипова Н.Д. Учебные программы подготовки детей к школе в Республики Таджикистан. /Международный научно-практический журнал «Глобальная наука и инновации 2019: Центральная Азия. Нур-Султан, 2019. С.360-363. (в соавторстве).

8. Шарипова Н. Развитие профессиональной подготовки к управлению образовательным процессом // Материалы республиканской научно-практической конференции «Народная педагогика и современное образование: традиции, опыт и новации // - Душанбе, 2019. - С.81-84.

9. Шарипова Н.Д. Использование фольклора в формировании валеологических знаний дошкольников //Материалы Международной научно-практической

конференции «Актуальные вопросы преподавания и изучения языков в современном поликультурном и полилингвальном образовании» (26-27.10.2018). – Душанбе, 2019. – С.227-230.

10. Шарипова Н.Д. Значения влияния семьи и дошкольного образовательного учреждения на формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста // Материалы республиканской конференции «Новый подход к совершенствованию содержания дошкольного образования в современных условиях». (в свете Послания Основателя национального мира и единства, Лидера нации, Достопочтенного Эмомали Рахмана от 26.12.2019).- Душанбе, 2019. С.59-63.

11. Шарипова Н.Д. Особенности формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни. //Дошкольное образование: практика, традиции и инновация //Материалы республиканской научно-практической конференции (посвященной 50-летию образования кафедры теории и методика дошкольного образования. – Душанбе, 2019. – С.46-51.

12. Шарипова Н. Д. Взаимодействие ДООУ и семьи в формировании основ здорового образа жизни // Материалы республиканской конференции Народная педагогика и современное образование: традиции, опыт и инновации – Душанбе, 2019. – С.101-103.

13. Шарифзода Н.Д. Экологическое воспитание детей при ознакомлении с природой края // Материалы республиканской научно-теоретической конференции на тему «Развитие дошкольного образования за 30 лет независимости». - Душанбе, 2021. – С.85-88.

14. Шарифзода Н. Особенности обучения в дошкольных учреждениях здоровой образ жизни. // Материалы республиканской научно-практической конференции «Педагогические исследования: проблемы и перспективы в современности». - Душанбе, 2021. С. 67-72.

15. Шарифзода Н. Физическое развитие и сохранение здоровье детей 4-7 лет в ДООУ. / Сборник международной конференции «Актуальные вопросы теории и практики педагогических исследований: перспективы ее развития в современную эпоху» – Душанбе, 2023. С. 330-333.



## Шарҳи мухтасари

диссертатсияи Шарифзода Наргис Достӣ “«Шароитҳои педагогии ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни калони томақтабӣ», барои дарёфти дараҷаи илмӣ номзоди илмҳои педагогӣ аз рӯи ихтисоси 13.00.06 – Назария ва методикаи тарбия (13.00.06.01 – Назария ва методикаи тарбияи томақтабӣ)

*Калимаҳои калидӣ: шароити муосир, кӯдакони 5-7 сола, тарзи ҳаёти солим, инкишофи ҷисмонӣ ва равонӣ, технологияи педагогӣ, таълиқи педагогӣ, барномаи таълимӣ, амсилаи педагогӣ, мураббия, падару модар*

**Муҳимияти тадқиқот.** Дар шароити муосир арзиши тарзи ҳаёти солим яке аз самтҳои афзалиятноки рушди инсон доништа шуда, асоси неқӯаҳволии маънавӣ, ахлоқӣ, иҷтимоӣ ва психофизиологияи шахс хизмат мекунад. Синну соли томақтабӣ на танҳо давраи зуд тараққиёбии ҷисм мебошад, инчунин давраи инкишофи бошиддати фаъолияти асабу психика низ ҳисобида мешавад. Таҳқиқотҳои педагогӣ ва равонӣ нишон медиҳанд, ки падару модар муҳимияти инкишофи ҷисмонӣ ва нигоҳдошти саломатӣ, аҳамияти истеъмоли ғизои солим ва фаъолияти ҳаракатии кӯдакони дар ин синну соли томақтабӣ дарк мекунанд. Аз рӯзи таваллуд раванди тарбия ва таълим, инкишофи ҷисмонӣ, равонӣ ва ақлонии кӯдакон, инчунин ташаккули сифатҳои шахсии онҳо вазифаи муҳимтарини падару модар, мураббия ва дигар мутахассисон (ҳамшираи шафқат, духтури кӯдакони ва равоншинос) ба ҳисоб меравад.

**Ҳадафи тадқиқот:** Таъмини роҳи усулҳои педагогии ҳамкории муассисаи таълимии томақтабӣ ва оила дар ташаккули асосҳои саломатӣ ва тарзи ҳаёти солими кӯдакони синни калони томақтабӣ.

**Мавзӯи (предмети) тадқиқот:** Истифодаи технологияҳои педагогии таъмини муҳити солим ва тарғиби тарзи ҳаёти солим бо назардошти синну сол ва фаъолияти кӯдакони синни калони томақтабӣ.

**Объекти тадқиқот** раванди ҳамкории оила ва муассисаи таълимии томақтабӣ мебошад, ки дар ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солими кӯдакони синни калони томақтабӣ.

**Навгониҳои илмӣ тадқиқот:** муайян намудани усулҳои самараноки ташкили корҳои тарбиявӣ, тарбияи ҷисмонӣ ва фароғатӣ дар кӯдакони дар ҳамкорӣ бо мураббӣён, волидонии тарбиятгирандагон, равоншиносон ва кормандони тиб; амсилаи «ташаккул додани асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакон» чорӣ карда шуд, ки сохтори он ҷузъҳо, робитаҳо ва мундариҷаҳо дар бар мегирад, ба нигоҳдорӣ ва таҳкими саломатии кӯдакони мусоидат мекунанд, коркард гардид.

**Дараҷаи таълим:** натиҷаҳои бадастомада дар раванди таълиму тарбияи кӯдакони синни калони томақтабӣ истифода мешавад.

**Соҳаи истифода:** раванди таълиму тарбия, фароҳамоварии муҳити солим, ташаккули тарзи ҳаёти солим, амсилаи педагогӣ, таҳқиқотҳои педагогии равонӣ.

## Аннотация

на диссертацию Шарифзоды Наргис Досты «Педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста», на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.06 – Теория и методика обучения (13.00.06.01 – Теория и методика дошкольного образования)

*Ключевые слова:* современные условия, дети 5-7 лет, здоровый образ жизни, физическое и умственное развитие, педагогическая технология, педагогическая диагностика, образовательная программа, педагогическая модель, педагог, родители.

**Актуальность исследования.** В современных условиях ценность здорового образа жизни считается одним из приоритетных направлений развития человека и служит основой духовного, нравственного, социального и психофизиологического благополучия человека. Педагогические и психологические исследования показывают, что родители понимают важность физического развития и сохранения здоровья, важность здорового питания и физической активности детей в этом дошкольном возрасте. Со дня рождения процесс воспитания и образования, физическое, умственное и интеллектуальное развитие детей, а также формирование их личностных качеств является важнейшей задачей родителей, специалистов (медсестры, педиатры и психологи).

**Цель исследования:** представить педагогические пути и методы сотрудничества ДОУ и семьи в формировании основ здоровья и здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

**Тема (предмет) исследования:** Использование педагогических технологий для обеспечения здоровой окружающей среды и пропаганды здорового образа жизни с учетом возраста и активности детей старшего дошкольного возраста.

**Объектом исследования** является процесс сотрудничества семьи и ДОУ в формировании основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

**Научные новизны исследований:** определение эффективных методов организации воспитательной работы, физического воспитания и развлечения в детском саду во взаимодействии с педагогами, родителями детей, психологами и медицинским персоналом; Представлена модель «Формирование основ здорового образа жизни у детей», в структуру которой входят компоненты, связи и содержание, способствующие сохранению и укреплению здоровья ребенка.

**Уровень применения:** полученные результаты используются в процессе обучения и воспитания детей дошкольного возраста.

**Область использования:** образовательный процесс, создание здоровой окружающей среды, формирование здорового образа жизни, педагогическая модель, педагогические и психологические исследования.

## Annotation

**for the dissertation of Sharifzoda Nargis Dosti “Pedagogical conditions for the formation of the foundations of a healthy lifestyle in children of senior preschool age”, for the academic degree of candidate of pedagogical sciences in specialty 13.00.06 – Theory and methodology of teaching (13.00.06.01 – Theory and methodology of preschool education)**

***Key words:** modern conditions, children 5-7 years old, healthy lifestyle, physical and mental development, educational technology, pedagogical diagnostics, educational program, pedagogical model, teacher, parents.*

**Relevance of the study.** In modern conditions, the value of a healthy lifestyle is considered one of the priority areas of human development and serves as the basis for the spiritual, moral, social and psychophysiological well-being of a person. Pedagogical and psychological studies show that parents understand the importance of physical development and health maintenance, the importance of healthy nutrition and physical activity of children at this preschool age. From the day of birth, the process of upbringing and education, the physical, mental and intellectual development of children, as well as the formation of their personal qualities, is the most important task of parents and specialists (nurses, pediatricians and psychologists).

**Purpose of the study:** to present pedagogical ways and methods of cooperation between preschool educational institutions and families in forming the foundations of health and a healthy lifestyle for children of senior preschool age.

**Topic (subject) of the study:** The use of educational technologies to ensure a healthy environment and promote a healthy lifestyle, taking into account the age and activity of children of senior preschool age.

**Scientific novelties of research:** determination of effective methods for organizing educational work, physical education and entertainment in kindergarten in interaction with teachers, parents of children, psychologists and medical personnel; The model “Formation of the foundations of a healthy lifestyle in children” is presented, the structure of which includes components, connections and content that contribute to the preservation and strengthening of the child’s health.

**Level of application:** the results obtained are used in the process of teaching and raising preschool children.

**Area of use:** educational process, creating a healthy environment, creating a healthy lifestyle, pedagogical model, pedagogical and psychological research.