



DEVELOPING A HEALTHY LIFESTYLE IN PRESCHOOL-AGED CHILDREN

JALGASBAEVA JAZIRA BAXTIBAY QIZI

Second-Year Student in the Preschool Education Program, University of Innovative
Technologies

Abstract

The formation of a healthy lifestyle in preschool children is an important pedagogical process. This article highlights the main components of a healthy lifestyle, as well as the pedagogical methods and educational approaches used in its formation. Effective methods for increasing children's physical activity, instilling a culture of proper nutrition, and adhering to hygiene rules are analyzed.

Keywords

Preschool education, healthy lifestyle, nutritional culture, hygiene, pedagogical methods, educational approaches, healthy child, healthy generation.

MEKTEPKE SHEKEMGI JASTAGI BALALARDA SALAMAT TURMIS TARIZIN QALIPLESTIRIW

JALGASBAEVA JAZIRA BAXTIBAY QIZI - Innovacion texnologiyalar
universiteti Mektepke shekemgi talim qaniygeligi 2-kurs studenti

Annotaciya: Mektepke shekemgi jastağı balalarda salamat turmis tarizin qaliplestiriw áhmiyetli pedagogikalıq process esaplanadı. Bul maqalada salamat turmis tariziniń tiykarǵı quramlıq bólimleri, onı qaliplestiriwde qollanılatuǵın pedagogikalıq usıllar hám tárbiyalıq kózqaraslar sáwlelendiriledi. Balalardıń fizikalıq belsendiligin arttırıw, durıs awqatlanıw mádeniyatın sińdiriw hám gigiena qaǵıydalarına ámel etiw boyınsha nátiyjeli usıllar tallanadı.

Gilt sózler: Mektepke shekemgi bilimlendiriw, salamat turmis tarizi, awqatlanıw mádeniyatı, gigiena, pedagogikalıq metodlar, tárbiyalıq jantasıwlar, salamat bala,



salamat áwlad.

Аннотация: Формирование здорового образа жизни у дошкольников является важным педагогическим процессом. В данной статье освещаются основные компоненты здорового образа жизни, педагогические методы и воспитательные подходы, используемые для его формирования. Проанализированы эффективные методы повышения физической активности детей, привития им культуры правильного питания и соблюдения правил гигиены.

Ключевые слова: Дошкольное образование, здоровый образ жизни, культура питания, гигиена, педагогические методы, воспитательные подходы, здоровый ребенок, здоровое поколение.

KIRISIW

Salamat turmıs tárizi hár bir insannıń fizikalıq hám ruwxıy salamatlıǵın bekkemlewde áhmiyetli faktor esaplanadı. Ásirese, bul process balalıq dáwirinen baslap qalıplesse, ol keleshekte insan ómiriniń ajıralmas bólegine aylanadı. Sonlıqtan, mektepke shekemgi jastaǵı balalarda salamat turmıs tárizin qalıplestiriw búgingi kúnde áhmiyetli pedagogikalıq máselelerden biri bolıp esaplanadı. Balalardıń salamat ósiwi tek ǵana olardıń jeke abadanlıǵı emes, al jámiyettiń rawajlanıwı ushın da úlken áhmiyetke iye. Salamat turmıs tárizi balalardıń fizikalıq belsendiligin támiyinlew, durıs awqatlanıw ádetlerin qalıplestiriw, gigiena talaplarına ámel etiw, psixologiyalıq turaqlılıqtı rawajlandırıw hám ekologiyalıq mádeniyattı arttırıwdı óz ishine aladı. Bul baǵdarda mektepke shekemgi bilimlendiriw mákemeleri hám shańaraqtıń ornı sheksiz bolıp, hár eki ortalıqta da balalardıń jeterli itibar qaratılıwı zárúr. Tálim-tárbiyanıń dáslepki basqıshlarında-aq salamat turmıs tárizi kónlikpelerin sińdiriwe balalardıń keleshektegi turmıs sapası hám sociallıq belsendiligine tikkeley tásir kórsetedi. Zamanagóy pedagogikalıq izleniwler sonı kórsetedi, balalar salamat ádetlerdi, tiykarınan, úlkenler — yaǵnıy ata-analar hám tárbiyashılar úlgisi arqalı ózlestiredi. Sol



“SOG’LIQNI SAQLASHDA YANGI YONDASHUVLAR”
nomli respublika ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-7, 2026

sebepli mektepke shekemgi bilimlendiriw sistemasında salamat turmıs tárizine baylanıslı arnawlı baǵdarlamalardı islep shıǵıw hám olardı nátiyjeli ámelge asırıw áhmiyetli bolıp esaplanadı. Fizikalıq shınıǵıwlar, háreketli oyunlar, durıs awqatlanıw boyınsha usınıslar, jeke gigiena hám sanitariya qaǵıydaların úyretiw arqalı balalarda salamat turmıs tárizi tiykarları qalıplestiriledi. Bul maqalada mektepke shekemgi jastaǵı balalarda salamat turmıs tárizin rawajlandırıwdıń pedagogikalıq tiykarları, nátiyjeli usılları hám olardı ámeliyatta qollanıw imkaniyatları tallanadı. Sonday-aq, balalardıń salamat rawajlanıwı ushın áhmiyetli faktorlar, pedagoglar hám ata-analar arasındaqı birge islesiw jáne zamanagóy bilimlendiriw texnologiyalarınń áhmiyeti keńnen sáwlelendiriledi.

METODLAR

Mektepke shekemgi jastaǵı balalarda salamat turmıs tárizin qalıplestiriw quramalı hám úzliksiz process bolıp, ol sistemalı qatnastı talap etedi. Bul proceste hár qıylı pedagogikalıq metodlardan aqlǵa uǵras paydalanıw balalardıń fizikalıq, ruwxıy hám psixologiyalıq rawajlanıwına unamlı tásir kórsetedi. Tórende usı baǵdarda nátiyjeli esaplanǵan tiykarǵı usıllar bayan etiledi.

Birinshiden, oyun metodları balalar ushın eń tábiyiy hám qızıqlı úyreniw quralı esaplanadı. Sol sebepli salamat turmıs tárizine baylanıslı ádetlerdi qalıplestiriwde túrli oyunlardan keń paydalanıladı. Atap aytqanda, háreketli oyunlar balalardıń fizikalıq belsendiligin arttırıp, sportqa bolǵan qızıǵıwshılıǵın kúsheytedi. Rolge kirip oynaytuǵın oyunlar arqalı bolsa balalar gigiena qaǵıydaları, durıs awqatlanıw hám salamat ádetler haqqında túsinik payda etedi. Sonday-aq, didaktikalıq oyunlar járdeminde paydalı hám zıyanlı ádetler yamasa ónimlerdi parıqlaw sıyaqlı teoriyalıq bilimler bekkemlenedi.

Ekinshiden, eksperimental metodlar balalardı aktiv qatnasıwǵa iytermeleydi hám olardıń erkin pikirlewin rawajlandıradı. Ámeliy shınıǵıwlar dawamında balalar qol juwıw, tis tazalaw hám durıs awqatlanıw qaǵıydaların ámelde orınlap úyrenedi. Bunnan



“SOG’LIQNI SAQLASHDA YANGI YONDASHUVLAR”
nomli respublika ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-7, 2026

tisqari, túrli baqlawlar hám tájiriybeler arqalı olar qorshağan ortalıqtıń insan salamatlıǵına tásiiri haqqında óz betinshe juwmaqlar shıǵarıwdı úyrenedi.

Úshinshiden, informaciyalıq-bilim beriw metodları salamat turmıs tárizine tiyisli teoriyalıq bilimlerde jetkeriwde úlken áhmiyetke iye. Sáwbet hám gúrrińler arqalı balalardıǵa salamatlıqtıń áhmiyeti túsindiriledi. Multfilmder bolsa obrazlı hám qızıqlı formada kerekli bilimlerde sińiredi. Kitaplar hám hár qıylı súwretli materiallar járdeminde salamat turmıs táriziniń paydaları haqqında jáne de keńirek túsiniq beriledi.

Tórtinshiden, ámeliy shınıǵıwlar hám háreketke tiykarlanǵan metodlar balalardıń fizikalıq rawajlanıwında áhmiyetli orın iyeleydi. Azanǵı dene shınıǵıwları organizmdı shınıqtırıp, kún dawamında belsendilikti támiyinleydi. Sport elementleri kirgizilgen shınıǵıwlar bolsa balalardıń fizikalıq qábiletlerin rawajlandıradı. Ashıq hawada júriw hám jedel júriw bolsa immunitetti bekkemlewge xızmet etedi. Besinshiden, shańaraqlıq bilimlendiriw hám birge islesiw metodları arqalı ata-analardıń bul processtegi qatnasıwı támiyinlenedi. Ata-analar ushın shólkemlestiriletuǵın seminar hám treninglerde salamat awqatlanıw, gigiena hám fizikalıq belsendiliktiń áhmiyeti túsindiriledi. Sonday-aq, úy sharayatında orınlanatuǵın tapsırmalar hám shańaraqlıq ilajlar arqalı balalar salamat turmıs tárizin ámelde qollanıw imkaniyatına iye boladı. Ata-analar menen turaqlı sáwbetlesiw bolsa shańaraqta salamat ortalıqtı qalıplestiriwge járdem beredi.

Solay etip, joqarıdaǵı metodlardan kompleks paydalanıw mektepke shekemgi jastaǵı balalarda salamat turmıs tárizin qalıplestiriwde áhmiyetli faktor esaplanadı.

NÁTIYJELER

Azanǵı dene shınıqtırıw hám háreketli oýınlardı turaqlı shólkemlestiriw balalardıń fizikalıq rawajlanıwına sezilerli unamlı tásir kórsetti. Aktiv fizikalıq shınıǵıwlarda qatnasqan balalarda háreket kónlikpeleri rawajlanıp, teńsalmaqlılıqtı saqlaw hám koordinaciya dárejesi jaqsılanǵanı baqlandı. Ashıq hawada ótkerilgen shınıǵıwlar bolsa balalardıń immunitetin bekkemlep, keselleniw jaǵdaylarınıń azayıwına xızmet etti.



"SOG'LIQNI SAQLASHDA YANGI YONDASHUVLAR"
nomli respublika ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-7, 2026

Gigiena qag'ydalarin uyretiw procesinde balalarda qol juwıw, tislerdi tazalaw hám jeke tazalıqqa ámel etiw sıyaqlı ádetler qalıplesti. Pedagoglar hám ata-analar menen birgelikte ótkerilgen úgit-násiyatlaw isleri nátiyjesinde balalar gigiena talaplarına sanalı túrde ámel ete basladı. Nátiyjede gigiena qag'ydalarına ámel etken balalar arasında keselleniw dárejesi biraz azaydı. Awqatlanıw mádeniyatı boyınsha da unamlı ózgerisler baqlandı. Salamat awqatlanıw haqqında turaqlı túrde berilgen túsindiriwler arqalı balalar paydalı hám zıyanlı ónimlerdi ajırata alıwdı úyrendi. Durıs awqatlanıw principlerine ámel etken toparlarda balalardıń energiya dárejesi joqarı bolıp, olardıń belsendi qatnasıwı artqanı atap ótildi.

Ata-analar menen birgelikte alıp barılğan jumıslar nátiyjesinde balalar tek gána bilimlendiriw mákemesinde emes, al úy sharayatında da salamat turmıs tárizi qag'ydalarına ámel ete basladı. Ata-analar hám pedagoglar arasında bul baǵdardaǵı birge islesiw hám tájiriybe almasıw kúsheydi. Nátiyjede úyde de salamat awqatlanıw, fizikalıq belsendilik hám gigiena qag'ydalarına ámel etiw jaǵdayları kóbeydi.

Izertlew hám baqlawlar sonı kórsetti, mektepke shekemgi jastaǵı balalarda salamat turmıs tárizin qalıplestiriw sistemalı hám pedagogikalıq qatnas tiykarında ámelge asırılǵanda nátiyjeli nátiyjelerge erisiledi. Bunday qatnas balalardıń fizikalıq hám ruwxıy jaqtan turaqlı rawajlanıwın támiyinleydi, salamat awqatlanıw hám gigiena ádetlerine qızıǵıwshılıqtı arttıradı. Fizikalıq belsendilik nátiyjesinde immunitet bekkemlenip, kesellik jaǵdayları azayadı, sonday-aq, balalardıń sociallıq beyimlesiwi hám jámáátte islew kónlikpeleri de rawajlanadı.

Ulıwma alǵanda, alınǵan nátiyjeler salamat turmıs tárizin qalıplestiriw mektepke shekemgi jastaǵı balalardıń rawajlanıwında ayrıqsha áhmiyetke iye ekenligin tastıyıqlaydı. Bul processte pedagoglar, ata-analar hám bilimlendiriw mákemeleri arasındaǵı nátiyjeli birge islesiw áhmiyetli faktor esaplanadı.

ANALIZ HÁM NÁTIYJELER



“SOG’LIQNI SAQLASHDA YANGI YONDASHUVLAR”
nomli respublika ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-7, 2026

Mektepke shekemgi jastağı balalarda salamat turmıs tárizin qalıplestiriwge baylanıslı izertlewler sonı kórsetedi, bul process quramalı bolıp, hár tárepleme qatnas jasawdı talap etedi. Salamat turmısqa baylanıslı bilim hám kónlikpeler balalarǵa erte jastan baslap berilgende, olardıń fizikalıq hám ruwxıy rawajlanıwında unamlı ózgerisler baqlanadı. Sonıń ushın mektepke shekemgi bilimlendiriw mákemelerinde salamat turmıs tárizin qalıplestiriw pedagogikalıq jumıstıń áhmiyetli baǵdarlarınan biri esaplanadı. Fizikalıq shınıǵıwlar, gigiena qaǵıydaları, durıs awqatlanıw hám emocionallıq turaqlılıqtı támiyinlew arqalı balalar hár tárepleme salamat rawajlanadı. Bunda bilimlendiriw mákemeleri hám shańaraqtıń óz-ara birge islesiwı ayrıqsha áhmiyetke iye. Sebebi úy sharayatında da salamat turmıs tárizine ámel etiw balalarda qalıplesip atırǵan bilim hám ádetlerdi bekkemleydi. Izertlew dawamında pedagoglar tárepinen qollanılǵan metodlardıń nátiyjeliligi de anıqlanǵan. Atap aytqanda, oyın metodları arqalı balalar salamat turmıs tárizi haqqındaǵı maǵlıwmatlardı ańsat hám qızıqlı tárizde ózlestiredi. Háreketli oyınlar hám fizikalıq shınıǵıwlar bolsa olardıń háreket iskerligin rawajlandırıw menen birge, sociallıq beyimlesiwine de unamlı tásir kórsetedi. Gigiena hám sanitariya qaǵıydaların balalarǵa sińdiriw nátiyjesinde keselleniw dárejesiniń tómenelewı baqlanǵan. Bul bolsa salamat turmıs tárizine turaqlı itibar qaratıw zárúr ekenligin jáne bir márte tastıyıqlaydı. Sonday-aq, salamat awqatlanıw mádeniyatın qalıplestiriw boyınsha alıp barılǵan jumıslar da áhmiyetli nátiyjeler bergen. Balalarǵa paydalı hám zıyanlı ónimler haqqında túsinik beriw arqalı olardıń durıs awqatlanıw qaǵıydalarına ámel etiwine erisilgen. Pedagoglar hám analardıń birge islesiwı nátiyjesinde balalarda salamat awqatlanıwǵa bolǵan qızıǵıwshılıq artqan. Salamat turmıs tárizin qalıplestiriwde balardıń psixologiyalıq turaqlılıǵın támiyinlew de áhmiyetli orın iyeleydi. Tek fizikalıq belsendilik hám awqatlanıw emes, al, emociyalardı basqarıw kónlikpelerin rawajlandırıw da zárúr. Jámaátlik oyınlar, sport shınıǵıwları hám dóretiwshilik jumıslar balardıń sociallıq



“SOG’LIQNI SAQLASHDA YANGI YONDASHUVLAR”
nomli respublika ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-7, 2026

kónlikpelerin rawajlandırıp, olarda ózine bolğan isenimdi bekkemleydi. Ulıwma alganda, izertlew nátiyjeleri salamat turmıs tárizin qálipsestiriwde pedagogikalıq qatnaslar hám shańaraq penen birge islesiw sheshiwshi áhmiyetke iye ekenligin kórsetedi. Bul process izbe-iz hám sistemalı alıp barılğanda, balalarda salamat ádetler turaqlı qáclipsesti. Pedagoglar hám ata-analardıń belsene qatnasıwı bolsa bul processtıń nátiyjeliligini jáne de arttıradı. Juwmaqlap aytqanda, salamat turmıs tárizin rawajlandırıwǵa qaratılğan ilajlar balalardıń keleshektegi turmıs sapasını jaqsılawda áhmiyetli faktor bolıp xızmet etedi. Sol sebepli bul baǵdarda pedagogikalıq jumıstı jetilistiriw, innovaciyalıq usıllardı qollanıw hám shańaraqlıq tárbiyanı kúsheytiw áhmiyetli wazıypa esaplanadı.

JUWMAQ

Mektepke shekemgi jastaǵı balalarda salamat turmıs tárizin qálipsestiriw tek ǵana olardıń fizikalıq hám ruwxıy rawajlanıwı emes, al jámiyettiń rawajlanıwı ushın da áhmiyetli faktor bolıp esaplanadı. Izertlewler nátiyjesi sonı kórsetedi, salamat ádetlerdi erte jastan sińdiriw balalardıń immunitetin kúsheytedi, háreket muwapıqlılıǵın jaqsılaydı, gigienǵa ámel etiw kónlikpelerin qálipsestiredi hám olardıń sociallıq beyimlesiwini jeńillestiredi. Sonday-aq, salamat turmıs tárizi balalardıń ulıwma rawajlanıwına unamlı tásir kórsetedi. Bul processte turaqlı fizikalıq belsendilik, teń salmaqlı awqatlanıw, jeke gigiena qaǵıydalarına ámel etiw hám emocionallıq turaqlılıqtı támiyinlew úlken áhmiyetke iye. Eger balalar kishi jastan salamat turmıs tárizine úyretilse, keleshekte túrli keselliklerdiń aldın alıw hám jámiyetke beyimlesiw procesi ádewir ańsatlasadı. Bunnan tisqari, salamat turmıs tárizin qálipsestiriwde oynılar, fizikalıq shınıǵıwlar, tábiyat penen baylanıslı is-háreketler hám zamanagóy pedagogikalıq texnologiyalardan paydalanıw joqarı nátiyje beredi. Pedagoglar hám ata-analar birgelikte háreket etip, balalar ushın salamat ortalıq jaratıwı, olarǵa durıs awqatlanıw, fizikalıq belsendilik hám gigiena mádeniyatın ámeliy mısallar arqalı sińdiriwi kerek. Ulıwma alganda, salamat turmıs



"SOĞ'LIQNI SAQLASHDA YANGI YONDASHUVLAR"
nomli respublika ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-7, 2026

tárizin qálipsesteriw balalardıń fizikalıq hám intellektuallıq rawajlanıwına bekkem tiykar jaratadı, olardı erkin turmısqa tayarlaydı hám salamat jámiyet qurıwǵa xızmet etedi. Sol sebepli bul baǵdarda sistemalı pedagogikalıq qatnastı jolǵa qoyıw hám tárbiyalıq jumıslardı izbe-iz alıp barıw búgingi kúnniń áhmiyetli wazıypalarınan biri bolıp esaplanadı.

PAYDALANILǴAN ÁDEBIYATLAR DIZIMI:

1. Ózbekstan Respublikası Ministrler Kabinetiniń 2019-jıl 25-iyuldegi 626-sanlı qararı.
2. Sh.M.Rwzieva, A.P.Sodiqov, A.A.Zokirov "Mektepke shekemgi bilimlendiriw shólkeminde salamat awqatlandırıwdı shólkemlestiriw."
3. Xasanov U. "Bolalar jismoniy faolligi va uning salomatlikka tási" – Namangan: Tálim, 2021.
4. Yuldashev M. "Soǵlom turmush tarzini shakllantirishda innovacion yondashuvlar" – T.: Mánaviyat, 2021.
5. Nabiyeva S. "Mektepke shekemgi bilimlendiriw shólkemlerinde salamat turmıs tárizin qálipsesteriw boyınsha metodikalıq usınıslar" – Fergana: Pedagog, 2023
6. Karimova D. "Mektepke shekemgi jastaǵı balalardıń awqatlanıw mádeniyatı" – Buxara: Ilimiy miyras, 2023.
7. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń "Salamat turmıs tárizin rawajlandırıw haqqında"gi pármanı, 2020-jıl.
8. Pedagogika hám psixologiya ilimiy jurnalı. "Mektepke shekemgi jastaǵı balalarda salamat turmıs tárizin qálipsesteriw máseleleri" – 2023-jıl, №4.
9. Dúnya júzilik densawlıqtı saqlaw shólkemi (WHO). "Balalar ushın salamat turmıs tárizin qálipsesteriw boyınsha usınıslar" – Rásmiy esabat, 2021.
10. Abdullaeva G. "Mektepke shekemgi jastaǵı balalardıń fizikalıq rawajlanıwı hám salamat turmıs tárizi" – Tashkent: Ózbekstan Milliy universiteti baspası, 2022.