

«USTAZALEMI» Республикалық ғылыми-әдістемелік журналы
Республиканский научно-методический журнал «USTAZALEMI»

Ақпан – февраль №02(10)-2025

Теруге 17.02.2025ж. берілді. Басуға 21.02.2025ж. қол қойылды.

Мазмұны/Содержание

Фастовец Е.Н. «Люби и знай родной свой край».....	1
Султанова И.Е. «Интерактивные методы обучения английскому языку: Как использовать игры и технологии для повышения вовлеченности студентов».....	3
Чегизбаев Е.М. «Садақ жасау өнері: дәстүр мен жаңашылдықтың үйлесімі».....	7
Чегизбаева Г.К. «Қазақстанның ұлттық жанғыруы: XX ғасыр оқиғалары – авторлық бағдарламаның өзектілігі мен маңыздылығы».....	8
Семененкова М.Н. «Программа курса вариативного компонента «Читалия» для 2 класса: исследование эффективности в развитии читательской грамотности».....	10
Оразбай А.С. «Киімді үлгілеу процесіндегі креативті әдістер: Шабьт пен инновация».....	13
Суртаев А.В. «Выжигание по дереву».....	15
Кмыта Л.Я. «Театр как средство преодоления страха публичных выступлений у детей и подростков. Методы, которые помогают детям и подросткам преодолеть страх сцены и научиться быть уверенными при публичных выступлениях».....	17
Ерпанова Л.Ж. «Үстел үсті жабдықтары».....	19
Килашева Ш.М. «Игровые методы обучения: Как игры могут помочь в обучении и социализации детей».....	20
Наджарова О.М. «Здоровый образ жизни для детей: Важность физической активности и правильного питания в раннем возрасте».....	23
Деринг Э.А. «Технологии в дошкольном образовании: Как использовать современные технологии для улучшения образовательного процесса».....	25
Нурсейтова Н.М. «Основные движения русского народного танца».....	27
Абдугалиева Р.Х. «Домбырамен орындау. Техникалық дағдыларды дамыту. Ойын техникасын жетілдіру, түрлі стильдер мен жанрларды меңгеру».....	29
Атабаева Г.М. «Домбыра мұғалімінің психологиялық аспектілері. Оқушылармен жұмыс істеуде психологиялық әдістер мен тәсілдер».....	31
Ларионова Л.К. «Индивидуализация обучения в математике: Подходы к адаптации учебных материалов для разных уровней подготовки учеников».....	34
Туртаева Э.Т. «Жылан мен араның сүйікті «Ж», «С» дыбыстарын буында, сөзде ажырату»...	36
Краубаева А.А. «Әдебиет сабақтарында шығармашылық әдістерді қолдану - Оқушылардың шығармашылық қабілеттерін дамыту үшін қолданылатын әдіс-тәсілдер».....	38
Бақытбек Ж. « Қазақтың ұлттық ойындары».....	40

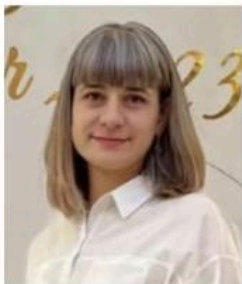
Бас редакторы: Айткалиева Гульмира Ержановна

ЖУРНАЛ ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ АҚПАРАТ ЖӘНЕ КОММУНИКАЦИЯ
МИНИСТРЛІГІ БҰҚАРАЛЫҚ АҚПАРАТ ҚҰРАЛДАРЫ САЛАСЫНДАҒЫ МЕМЛЕКЕТТІК
БАҚЫЛАУ КОМИТЕТІ №KZ34VPY00055580 КУӘЛІГІ БЕРІЛДІ.

Айына 1 рет қазақ және орыс тілінде шығады. Таралымы 1000 дана.

Журнал «USTAZALEMI» баспаханасында басылды

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ДЕТЕЙ: ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ



Наджарова Оксана Маратовна

Город Темиртау

КГУ "Центр адаптации несовершеннолетних Карагандинской области"

управления образования

Воспитатель

Здоровье является важнейшей ценностью для каждого человека, и для детей особенно важно заложить основы здорового образа жизни в раннем возрасте. Именно в детские годы формируются привычки, которые в будущем могут оказать большое влияние на состояние здоровья и физическое развитие. Здоровый образ жизни включает в себя несколько важных аспектов, таких как физическая активность, правильное питание, соблюдение режима дня, отдых и профилактика заболеваний. Важность физической активности и правильного питания для детей трудно переоценить, так как именно эти составляющие обеспечивают правильное развитие организма, укрепление иммунной системы и поддержание жизненных сил на протяжении всей жизни.

Здоровый образ жизни не только способствует поддержанию физической активности, но и формирует у детей правильное восприятие своего тела, умение заботиться о своем здоровье и осознанный подход к выбору продуктов питания и физическим нагрузкам. С учетом того, что в последние годы наблюдается рост числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни и неправильным питанием, вопросы привития здоровых привычек детям становятся особенно актуальными. Казахстанская система образования уделяет большое внимание вопросам здоровья и физического воспитания детей, поскольку здоровые дети — это залог успешного образования и развития общества в целом.

Важность физической активности в жизни детей

Одним из главных компонентов здорового образа жизни является физическая активность. Физическая нагрузка помогает детям развивать силу, выносливость, координацию движений, а также способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Дети, которые занимаются физической активностью, имеют больше шансов на развитие здорового сердца, нормализацию веса, укрепление костей и суставов, улучшение кровообращения, а также повышение уровня энергии.

Начиная с раннего возраста, важно прививать детям любовь к активному образу жизни. В возрасте до 5 лет дети должны проводить минимум три часа в день, активно двигаясь, играя и исследуя окружающий мир. Такие активности, как бег, прыжки, игры на свежем воздухе, плавание и катание на велосипеде, развивают все группы мышц и стимулируют нормальное развитие тела. В школьном возрасте физическая активность становится не менее важной, поскольку этот период характеризуется быстрым ростом организма и необходимостью поддержания его в тонусе.

Исследования показывают, что регулярные занятия физкультурой у детей способствуют не только улучшению физической формы, но и положительно влияют на умственные способности. Дети, занимающиеся спортом, имеют более высокие результаты в учебе, лучше усваивают информацию и справляются с умственными нагрузками. Физическая активность способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые помогают детям справляться с эмоциональными и психологическими нагрузками, снижают уровень стресса и тревожности.

Физическая активность должна быть разнообразной и включать не только школьные занятия физкультурой, но и домашние тренировки, спортивные игры с друзьями, участие в спортивных секциях или кружках. Важно, чтобы дети чувствовали радость от движения, а не воспринимали физические нагрузки как обязанность. Это способствует формированию здоровых привычек на всю жизнь.

Значение правильного питания для детей

Вторым не менее важным аспектом здорового образа жизни является правильное питание. Питание детей должно быть разнообразным, сбалансированным и соответствовать их возрастным потребностям. Продукты, которые дети употребляют в пищу, играют ключевую роль в их физическом

и умственном развитии. Правильное питание помогает укрепить иммунитет, развивать мозговую активность, обеспечивать организм всеми необходимыми витаминами, минералами и микроэлементами.

Основой рациона детей должны быть продукты, богатые белками, углеводами, жирами, витаминами и минералами. Белки необходимы для роста и восстановления тканей организма, углеводы — для получения энергии, а жиры — для нормального функционирования нервной системы. Важно, чтобы дети получали достаточное количество витаминов и минералов, особенно кальция, железа, витаминов группы В, а также витаминов А и С. Недостаток этих веществ может привести к различным заболеваниям, замедлению роста и снижению умственной активности.

Особое внимание следует уделять качеству продуктов. Важно, чтобы питание было свежим, разнообразным и натуральным. Детям нужно избегать излишнего потребления сахара, фаст-фуда, консервированных и обработанных продуктов. Вместо этого следует ориентироваться на свежие овощи, фрукты, злаки, мясо, рыбу и молочные продукты. Включение в рацион цельнозерновых продуктов помогает обеспечить организм необходимыми волокнами, улучшая пищеварение и способствуя нормализации обмена веществ.

Правильное питание также включает регулярность приемов пищи. Важно, чтобы дети ели 4–5 раз в день, не пропускали завтрак и обед, поскольку это способствует нормализации обмена веществ и поддержанию энергии на протяжении всего дня. Особенно важно не забывать о полезных перекусах между основными приемами пищи, чтобы избежать чувства голода и лишних перекусов вредной пищей.

Роль семьи и школы в формировании здоровых привычек

Формирование здоровых привычек у детей начинается в семье, и роль родителей в этом процессе трудно переоценить. Дети часто подражают взрослым, и если родители ведут здоровый образ жизни, это мотивирует детей также выбирать физическую активность и правильное питание. Семья должна стать примером для ребенка, показывая, как важно заботиться о своем теле и здоровье. Важно не только говорить о пользе физкультуры и правильного питания, но и создавать условия для того, чтобы дети могли регулярно заниматься спортом и питаться здоровой пищей.

ЦАН также играет важную роль в формировании здорового образа жизни у детей. В рамках программы должны проводиться занятия, направленные на развитие физической активности, обучающие детей основам правильного питания, культуре гигиены и здорового образа жизни. В ЦАН программы включают физическое воспитание как обязательный предмет, а также пропагандируют идеи здорового питания и отказа от вредных привычек.

ЦАН должны организовывать спортивные секции, кружки, соревнования и мероприятия, где дети могут проявлять свои спортивные таланты и развивать физические навыки. Важно создать в школьной среде атмосферу, способствующую физической активности, где каждый ребенок может найти занятие по душе и поддерживать свое здоровье в хорошей форме.

Здоровый образ жизни для детей — это комплексный подход, включающий физическую активность, правильное питание, соблюдение режима дня и отдых. Формирование таких привычек в раннем возрасте играет ключевую роль в развитии физического и психического здоровья ребенка. Казахстанская система образования активно поддерживает идеи здорового образа жизни, предлагая детям различные способы развивать физическую активность и поддерживать правильное питание.

Правильное питание и регулярные занятия физкультурой укрепляют здоровье детей, помогают предотвратить многие заболевания, развивают умственные и физические способности. С раннего возраста важно прививать детям осознанный подход к своему здоровью, показывая им, что забота о теле и поддержание здоровья — это важная часть успешной и счастливой жизни.

Список использованной литературы:

1. Абдуллина, А. Р., & Смагулова, А. М. (2018). Здоровый образ жизни и его влияние на развитие детей. Алматы: Издательство «Қазақ университеті».
2. Султанова, Н. А. (2020). Влияние физической активности на здоровье школьников. Алматы: Издательство «Мектеп».
3. Министерство образования и науки Республики Казахстан. (2022). Программа физического воспитания в школах Казахстана. Алматы.