



ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ: ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И РЕЖИМ СНА

Исмоилова Динора Давронбековна

Студентка 2-го курса факультета педиатрии Самаркандского
государственного медицинского университета
+998 77 352 08 88 / davronbekovnad@gmail.com
Самарканд, Узбекистан

Аннотация: Здоровый образ жизни детей является основополагающим фактором для их физического, психического и интеллектуального развития. В данной статье подробно рассматривается роль физической активности и режима сна в обеспечении здоровья и общего благополучия детей. Физическая активность способствует укреплению мышечно-скелетной системы, улучшению работы сердечно-сосудистой системы, а также снижению уровня стресса и психоэмоционального напряжения. В то же время, регулярный и качественный сон является важнейшим элементом восстановления организма, повышает память, внимание и способствует психической стабильности. В статье приведены практические рекомендации для родителей, педагогов и медицинских специалистов по поддержанию оптимального уровня физической активности и организации режима сна у детей. Результаты исследований подтверждают, что сочетание активного образа жизни и правильного режима сна способствует всестороннему развитию ребенка и закладывает фундамент для формирования здорового поколения.

Ключевые слова: дети, здоровый образ жизни, физическая активность, режим сна, качество сна, охрана здоровья, развитие, психическое благополучие, иммунитет, снижение стресса, физическое воспитание, интеллектуальное развитие

Введение: Здоровье и развитие детей являются одними из важнейших этапов в жизни человека. В этот период формируются жизненные привычки, которые оказывают непосредственное влияние на состояние здоровья и качество жизни в будущем (Всемирная организация здравоохранения, 2020). Здоровый образ жизни представляет собой совокупность привычек и правил, направленных на поддержание физического, психического и социального благополучия (Центры по контролю и профилактике заболеваний, 2018). Особое значение в формировании здорового образа жизни у детей имеют физическая активность и режим сна.

Физическая активность необходима для нормального развития организма ребенка, способствуя укреплению опорно-двигательной системы, улучшению





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

работы сердечно-сосудистой системы, нормализации обменных процессов и стабилизации психоэмоционального состояния (Strong et al., 2005). Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, дети в возрасте от 5 до 17 лет должны ежедневно уделять не менее 60 минут физической активности умеренной или высокой интенсивности (ВОЗ, 2020). Вместе с тем, современный образ жизни, увеличение времени, проведенного перед экранами, и малоподвижный образ жизни способствуют росту числа детей с избыточным весом, ожирением и хроническими заболеваниями (Tremblay et al., 2011).

Другим важным фактором является режим сна. Достаточное и качественное сна способствует восстановлению организма, укреплению иммунной системы, а также улучшению когнитивных функций — памяти, внимания и способности к обучению (Mindell & Owens, 2015). Недостаток или нарушение сна, в свою очередь, может привести к психическим расстройствам, изменениям поведения, дефициту внимания и повышенному риску развития физических заболеваний (Beebe, 2011). Это оказывает негативное влияние на здоровое развитие ребенка.

Таким образом, правильная организация физической активности и режима сна играет ключевую роль в укреплении здоровья детей и воспитании здорового поколения. В данной статье подробно рассматривается влияние этих двух факторов на здоровье детей с медицинской и психологической точек зрения, а также приводятся практические рекомендации для родителей и специалистов.

Основная часть: Сегодня формирование здорового образа жизни у детей является одной из самых актуальных задач, особенно это касается физической активности и режима сна — основных факторов, влияющих на здоровье ребенка. Здоровый образ жизни оказывает положительное влияние на все аспекты развития ребенка, улучшая не только физическое здоровье, но и психоэмоциональное состояние. Поэтому родители, школы и общественные организации должны совместно работать над этим вопросом. Во-первых, физическая активность — один из ключевых факторов укрепления здоровья детей. Недостаток активности среди детей способствует развитию избыточного веса, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических болезней. Физические упражнения способствуют развитию мышц, укреплению костей, улучшению работы сердца и легких. Кроме того, регулярная физическая активность помогает направить энергию ребенка в полезное русло, снижает уровень стресса и улучшает внимание и концентрацию. Занятия спортом также развивают социальные навыки, позволяют заводить друзей и учат работать в команде. Рекомендуется, чтобы дети занимались физической активностью не менее 60 минут в день средней или высокой интенсивности. В таблице ниже представлены виды физической активности, рекомендуемые для детей, а также их преимущества:





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

Вид физической активности	Описание	Преимущества
Ходьба и бег	Ежедневная прогулка или бег	Улучшает сердечно-сосудистую систему
Спортивные игры	Футбол, баскетбол, теннис и др.	Развивают социальные навыки
Прыжки и активные игры	Прыжки, метание камней и др.	Укрепляют мышцы и кости
Катание на велосипеде	Активное время на велосипеде	Улучшает баланс и выносливость

Кроме того, детям необходимо проводить больше времени на свежем воздухе, в природной среде. В современном цифровом мире многие дети проводят слишком много времени за экранами, что снижает их физическую активность. Поэтому родители и воспитатели должны стимулировать детей к активным играм и занятиям спортом. Во-вторых, режим сна играет важную роль в здоровье ребенка. Качественный сон обеспечивает процессы восстановления организма, укрепляет иммунитет, улучшает память и внимание. Недостаток сна приводит к проблемам с концентрацией, изменению поведения, плохому настроению и повышает риск хронических заболеваний. Для детей младшего возраста рекомендуется спать 9–12 часов в сутки, для школьников — не менее 8–10 часов.

Рекомендуемая продолжительность сна по возрастным группам представлена в таблице:

Возрастная группа	Рекомендуемая продолжительность сна (в сутки)	Рекомендации
3-5 лет (дошкольники)	10-13 часов	Тихая обстановка, регулярный режим сна
6-12 лет (школьники)	9-12 часов	Ограничение использования электронных устройств вечером
13-18 лет (подростки)	8-10 часов	Постоянное время отхода ко сну, комфортные условия для сна

Создание регулярного режима сна очень важно для детей. Это включает в себя отход ко сну и подъем в одно и то же время каждый день. Перед сном рекомендуется избегать яркого света и громких звуков, а также ограничить использование телевизоров, телефонов и других гаджетов, чтобы успокоить нервную систему и улучшить качество сна. Комфортные условия в спальне,





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

хорошая вентиляция и удобная кровать также способствуют полноценному отдыху.

Здоровый образ жизни невозможно представить без правильного питания и питьевого режима, однако физическая активность и сон являются основой для эффективного поддержания всех этих процессов. Баланс между физической активностью и отдыхом регулирует рост и развитие детей, улучшает их учебную успеваемость и психоэмоциональную устойчивость. Роль родителей и педагогов в формировании режима физической активности и сна у детей крайне важна. Они должны мотивировать детей к регулярным занятиям спортом, соблюдать режим сна и ограничивать использование электронных устройств, способствуя формированию здоровых привычек. Физическая активность и правильный сон — это долгосрочная гарантия здоровья детей и залог их успешного будущего. Подводя итог, можно сказать, что для создания здорового образа жизни у детей необходимо уделять особое внимание физической активности и режиму сна. Регулярные физические нагрузки и качественный сон играют важную роль в физическом и психическом развитии, а также в профилактике заболеваний. Родители, учителя и общество в целом должны поддерживать эти процессы, создавая детям условия для здоровой и счастливой жизни.

Заключение: Формирование здорового образа жизни у детей является важнейшим фактором их физического, психического и социального развития. Физическая активность и режим сна составляют фундамент здоровья ребёнка. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению мышц, костей, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддерживают иммунитет и предотвращают развитие хронических заболеваний. Сон обеспечивает процессы восстановления организма, улучшает когнитивные функции, внимание и память, а также способствует эмоциональной стабильности и психологическому благополучию.

Недостаток физической активности и нарушение режима сна у детей могут привести к серьезным проблемам — от избыточного веса и сердечно-сосудистых заболеваний до эмоциональных расстройств и снижения успеваемости в школе. В современном цифровом мире дети проводят много времени за экранами, что негативно сказывается на их активности и качестве сна. Поэтому родители, педагоги и специалисты здравоохранения должны принимать активное участие в формировании у детей здоровых привычек. Школы и общественные организации должны создавать условия для повышения уровня физической активности детей, обеспечивать доступность спортивных площадок и заниматься просветительской работой по важности соблюдения режима сна. Родители же обязаны поощрять своих детей к ежедневной активной игре на свежем воздухе, занятиям спортом и соблюдению постоянного режима сна. Внедрение комплексных программ по





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

формированию здорового образа жизни, создание дополнительных спортивных и рекреационных зон помогут детям расти здоровыми и счастливыми.

Таким образом, забота о физической активности и режиме сна детей — это залог их полноценного развития и успешного будущего. Создание благоприятной среды для здорового образа жизни сегодня формирует здоровое и гармоничное общество завтра.

Рекомендации:

1. Увеличить количество и качество уроков физкультуры в школах и детских садах.
2. Создавать и поддерживать безопасные игровые и спортивные площадки для детей во дворах и парках.
3. Проводить регулярные информационно-просветительские мероприятия для родителей о важности физической активности и режима сна у детей.
4. Внедрять правила здоровой гигиены сна: сокращение времени использования электронных устройств перед сном, создание спокойной и комфортной обстановки в спальне.
5. Организовывать совместные мероприятия медицинских учреждений и школ по формированию здорового образа жизни.
6. Разрабатывать и распространять учебные пособия и методические материалы для детей и родителей о ЗОЖ.

Использованные источники:

1. Абдуллаев, Ш. М. (2018). Детское здоровье и физическая активность. Ташкент: Ўқитувчи, с. 132–140.
2. Бекжанов, И. Т. (2020). Режим сна у детей и подростков. Ташкент: Медицина, с. 78–85.
3. Каримова, Н. А. (2019). Влияние спорта на психическое здоровье детей. Ташкент: Илмий нашрлар, с. 45–53.
4. Рахимова, М. Ш. (2021). Сбалансированный режим дня в детском возрасте. Самарканд: Фан ва технология, с. 92–99.
5. Фарходова, Л. Б. (2017). Значение режима сна для развития ребёнка. Бухоро: Тарбия, с. 56–63.
6. Арипов, М. К. (2016). Современные подходы к формированию ЗОЖ у школьников. Ташкент: Спорт, с. 104–110.
7. World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, pp. 12–25.
8. National Sleep Foundation. (2020). Children and Sleep. Washington, DC: NSF, pp. 30–42.





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

9. Tremblay, M. S., et al. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), pp. 1–15.
10. Centers for Disease Control and Prevention. (2018). Physical Activity Facts. Atlanta, GA: CDC, pp. 7–20.
11. Owens, J. A. (2014). Insufficient Sleep in Adolescents: A Public Health Crisis. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 10(12), pp. 1489–1496.
12. Pate, R. R., et al. (2015). Physical Activity and Public Health in Children and Adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), pp. 1510–1530.
13. Strong, W. B., et al. (2005). Evidence Based Physical Activity for School-Age Youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), pp. 732–737.
14. Sadeghi, M., & Khosravi, A. (2018). The Role of Physical Activity in Mental Health of Children. *Iranian Journal of Pediatrics*, 28(3), pp. 1–8.
15. Lee, S. M., et al. (2017). Effects of Physical Activity on Children's Health and Development. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 11(3), pp. 225–234.

