

DOI 10.34853/NZ.2023.97.10.012

УДК - 613:616- 053.2

Шовкун Валерия Анатольевна

Кандидат медицинских наук, доцент,
заведующая кафедрой пропедевтики детских болезней,
Ростовский государственный медицинский университет
shovkunv@mail.ru

Лутовина Ольга Васильевна

кандидат медицинских наук, доцент,
доцент кафедры пропедевтики детских болезней,
Ростовский государственный медицинский университет
lutovina76@mail.ru

Valeria A. Shovkun

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Propedeutics of Childhood Diseases, Rostov State Medical University
shovkunv@mail.ru

Olga V. Lutovina

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor Department of Propedeutics of Childhood Diseases,
Rostov State Medical University
lutovina76@mail.ru

**ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У ДЕТЕЙ - ПЕДИАТРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

**FUNDAMENTALS OF HEALTHY LIFESTYLE FORMATION
IN CHILDREN -THE PEDIATRIC ASPECT**

Аннотация. Одним из важнейших слагаемых здоровья ребенка, качества его развития, которому придается сегодня решающее значение, является здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни направлен не только на охрану и укрепление здоровья, но и на гармоничное развитие Личности. Одними из самых чувствительных периодов для воспитания Личности являются раннее детство и дошкольный возраст, как решающие для развития интеллектуальных способностей - фактора успешного формирования представлений о здоровом образе жизни, появления у ребенка устойчивой потребности в здоровом образе жизни с представлением о здоровье как о непреходящей жизненной ценности. Одновременно следует развивать у ребенка устойчивый познавательный интерес к сохранению своего здоровья. Полученные ребенком знания и представления о себе, о своем здоровье, безопасности жизнедеятельности помогут ему осознанно выбрать здоровый образ жизни.

Необходимо стремиться к тому, чтобы весь уклад жизни ребенка и подростка был наполнен множеством примеров здорового образа жизни. Здоровый образ жизни ребенка - это основа его здоровья и успешности на протяжении всей последующей жизни.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, дети, Личность, мотивация, жизненная ценность, успех, моральное сознание, сенситивный период, аддикции, интеллект, культура здоровья.*

Annotation. *One of the most important components of a child's health, the quality of his development, which is given decisive importance today, is a healthy lifestyle. A healthy lifestyle is aimed not only at protecting and strengthening health, but also at the harmonious development of the Individual. One of the most sensitive periods for personality education are early childhood and preschool age, as crucial for the development of intellectual abilities - a factor in the successful formation of ideas about a healthy lifestyle, the emergence of a child's stable need for a healthy lifestyle with the idea of health as an enduring life value. At the same time, it is necessary to develop a child's stable cognitive interest in preserving their health. The child's knowledge and ideas about himself, about his health, life safety will help him consciously choose a healthy lifestyle. It is necessary to strive to ensure that the whole way of life of a child and a teenager is filled with many examples of a healthy lifestyle. A healthy lifestyle of a child is the basis of his health and success throughout the rest of his life.*

Keywords: *healthy lifestyle, children, Personality, motivation, life value, success, moral consciousness, sensitive period, addictions, intelligence, health culture.*

«Сохраним здоровье детей - сохраним Россию»
А.А.Баранов

Введение: *Здоровье человека – одна из глобальных научных проблем в мире, которая с каждым шагом развития цивилизации и общества обостряется. Данные, отраженные в статистике здоровья разных поколений граждан России, показывают, что проблема здоровья человека, его сохранения и укрепления, остается крайне острой, требующей серьезного осмысления и решения в XXI веке. Неслучайно задачи здоровье-сбережения россиян решаются сегодня на уровне государственной политики и стратегии развития нашей страны, находят отражение в приоритетных национальных программах. [1]*

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих экономический и социальный потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. [2]

Вот почему, так важно учить наших детей сохранять и укреплять свое здоровье, заботиться о здоровье окружающих, учить ребенка безопасным для здоровья формам поведения, гармоничному сосуществованию с самим собой и с окружающим миром. Необходимо, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье

- самая величайшая жизненная ценность, важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. [3]

Детство – это период интенсивного и целенаправленного развития, процесс и путь формирования физического, интеллектуального, психического, нравственного и социального совершенствования человека. Самое исчерпывающее определение детства дал выдающийся педиатр, ученый с мировым именем, внесший огромный вклад в учение о здоровом ребенке, профессор И.М. Воронцов: «Детство - это ограниченное пространство времени от зачатия до завершения роста и созревания, в котором сосредоточены процессы развития и формирования относительно устойчивых фенотипических свойств, особенностей и функциональных возможностей человека, т.е. всей совокупности соматических, нравственно-психологических и интеллектуальных основ личности, предопределяющих его здоровье, сроки и качество жизни, эффективность выполнения социальной и биологической роли в семье, этническом или общечеловеческом обществе». [4]

Обсуждение: В развитии современного общества все более остро вырисовывается задача углубленного познания детства, и, главное, раскрытие закономерностей развития ребенка, выявление скрытых возможностей этого развития и саморазвития, что особенно сегодня важно. Конечная цель развития ребенка – это оптимальная реализация его генетической программы с формированием зрелого, взрослого человека с самыми высокими возможностями физической и интеллектуальной деятельности, с гарантиями здорового и активного долголетия. Достижение или недостижение высокого уровня здоровья всегда отражает степень реализации генетической программы в процессе оптимального развития. Можно говорить, что медицина будущего - это медицина онтогенеза и самый эффективный путь управления здоровьем. Управление здоровьем – стратегия профилактической медицины XXI века. [5]

Основными показателями здоровья детей являются «уровень физического, нервно-психического, интеллектуального развития, функциональная и социальная адаптация, то есть, способность приспосабливаться к меняющимся условиям внешней и внутренней среды организма: сопротивляемость по отношению к болезнетворным и стрессогенным неблагоприятным воздействиям; отсутствие или наличие пограничных состояний и признаков хронических заболеваний».[6]

Одним из важнейших слагаемых здоровья ребенка, качества его развития, которому придается сегодня решающее значение, является *здоровый образ жизни* - система взаимосвязанных между собой видов деятельности и мотивированного поведения, которая соответствует биологическим и социальным потребностям, способствуя благоприятному росту, развитию и формированию здоровья детей и подростков.

Здоровый образ жизни – это мера цивилизованности и человечности, характеризующая как отдельного человека, так и общество в целом. Он складывается из ориентации на здоровье как абсолютную жизненную ценность, на

идеалы личности, семьи, нации и природы, из эффективных мер питания, образования, физкультуры и спорта, гигиены тела и духа. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития различных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Основными составляющими здорового образа жизни детей и подростков, как медико-социального фактора, являются духовно-нравственное воспитание, полноценное питание, оптимальная двигательная активность, закаливание, рациональный режим дня, профилактика вредных привычек, репродуктивное поведение. Следует понимать, что здоровый образ жизни направлен не только на охрану и укрепление здоровья, но и на гармоничное развитие Личности, оптимальное сочетание физических и духовных интересов, возможностей ребенка, подростка, молодого человека, рачительное использование его внутренних резервов, развитие нового уровня мышления, когда «память становится мыслящей, а восприятие думающим». [7]

Таким образом, формирование здорового образа жизни-невозможно без формирования Личности. Ибо только Личность способна усвоить традиционные жизненные ценности, понять, осмыслить внутреннюю картину здоровья, картину современного мира во всей её полноте, усвоить правила и ценности здорового образа жизни. [8] И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека, которая должна быть привита с раннего детства. Ребенок с высоким уровнем культуры здоровья - это, прежде всего, ребенок, у которого устойчиво сформированы ценности здоровья и человеческой жизни, который мотивирован к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих его людей, общества в целом. Это ребенок, который осознает, что здоровье для человека - главное условие достижения им любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление собственного здоровья, а значит и за Успех. Это - ребенок, который знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представление о себе, ощущает себя субъектом здоровья и здоровой жизни. [8]

Для формирования здорового образа жизни у детей огромное значение имеет мотивация. Потребность и мотивация - это направленность активности ребенка, создающее предпосылку деятельности. Потребности самого ребенка, его мотивация являются движущими силами развития личности. Мотивация выполняет несколько функций: побуждает поведение, направляет, организует поведение и придаёт поведению личностный смысл и значимость. Но особенно важным является то, какой *смысл* имеет для ребенка та или другая деятельность, и от этого зависит её успешность. В тесной связи с мотивационно-потребностной сферой находятся человеческие эмоции, которые отражают субъективное отношение человека к внешнему миру, окружающим людям, самому себе, собственной деятельности и её результатам. Тесная связь эмоций с потребностями определяют необходимость учета возрастных особенностей эмоциональной сферы ребенка, его выраженную эмоциональность в процессе

воспитания. Воспитание способно существенно влиять на биологические, врождённые потребности, изменять степень и формы их проявлений. Ещё более велика роль воспитания в формировании социально обусловленных, в том числе познавательных, потребностей. Расширение сферы потребностей с помощью повышенной эмоциональной активации ребенка будет способствовать расширению диапазона внешних воздействий, привлекающих его внимание, и тем самым приведет к совершенствованию познавательных процессов и целенаправленной деятельности ребенка, что очень важно для формирования мотивации ребенка к здоровому образу жизни. При этом важно понимать, что у детей уже с первых месяцев жизни очень велика потребность в новизне, удовлетворение которой вызывает положительные эмоции, и те, в свою очередь, запоминаются. С возрастом, по мере созревания коры больших полушарий и усиления её влияний на нижележащие подкорковые структуры, возрастает сдержанность эмоциональных проявлений. Поэтому развитие мотивационно-потребностной сферы сформированием мотивации к здоровому образу жизни должно начинаться с момента рождения ребенка на фоне бурного развития эмоциональной сферы для того, чтобы у взрослого человека уже выработалось позитивное мотивационно-деятельное отношение к своему собственному здоровью. [9]

При формировании здорового образа жизни необходимо учитывать этапы становления морального сознания:

- 1) Доморальный уровень (до 3-х лет) - ребенок выполняет все установленные правила, исходя из эгоистических соображений: плохое наказывается, хорошее – поощряется.
- 2) Конвенциональная мораль («соглашательская») - от 3-х до 11-12-ти лет - потребность в одобрении со стороны значимых лиц (родители, учителя, герои). С 6-7 лет - у ребенка начинает постепенно формироваться собственная система ценностей.
- 3) Автономная мораль - ориентация на внутреннюю (автономную) систему принципов (после 12-ти лет - с развитием абстрактного мышления).

Воспитание здорового образа жизни невозможно без успешного интеллектуального, эмоционального и социального развития личности ребенка.

В формировании здорового образа жизни надо ориентироваться на индивидуальные возможности ребенка, не преподносить ребенку готовые истины, а учить находить их, проявлять сотрудничество на фоне доверия и требовательности к ребенку. В воспитании здорового образа жизни важно учитывать чувствительные периоды развития ребенка. Доказано, что одними из самых чувствительных периодов для воспитания личности являются раннее детство и дошкольный возраст. Эти периоды детства считаются решающими и для развития интеллектуальных способностей личности, что является одним из факторов успешного формирования представлений о здоровом образе жизни и важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него устойчивой потребности в здоровом образе жизни.

У детей дошкольного возраста активно развиваются психические процессы, растёт самооценка, чувство личной ответственности, дети способны выполнять несложные бытовые поручения, овладевают умениями и навыками самообслуживания, личной гигиены, сами прилагают значительные волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности, что является крайне важным для формирования навыков ведения здорового образа жизни. [10] К концу дошкольного возраста у ребенка впервые формируется «внутренняя позиция» - целостное отношение ребенка к окружающей действительности и к самому себе. У ребенка к этому возрасту появляется осознание своего социального «Я» и, одновременно, мотивационная готовность. Если ранее сложившиеся виды детской деятельности были направлены на преобразования мира вокруг себя, то теперь перед ребенком стоит самая сложная для него задача – изменить к лучшему самого себя. Важно, что в этом периоде детства происходит развитие произвольности поведения. Сначала этот процесс идет под влиянием указаний и контроля взрослых, а затем ребенок начинает самостоятельно управлять собственным поведением, подчинять его решению какой-либо задачи или достижению поставленной цели. Дети 4-5 лет начинают вполне осознанно соотносить свое поведение с поведением товарищей. Старшие дошкольники осознанно выделяют сами правила поведения, начинают влиять на поведение друг друга. В старшем дошкольном возрасте дети сознательно ставят себе цели: запомнить, увидеть, услышать, понять, и прилагают к этому усилия, осваивая управление своим восприятием, памятью, мышлением. Таким образом, *дошкольный* период детства, в котором происходит осознание ребенком себя как человека и личности, является наиболее благоприятным для формирования осознанного отношения ребенка к своему здоровью, устойчивых представлений о здоровом образе жизни, а главное, для формирования насущной потребности ребенка в здоровом образе жизни, а в будущем – активного гармоничного стиля жизни. [11]

Очень важным, на сегодняшний день, является формирование у детей раннего и дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения и укрепления собственного здоровья с помощью приобщения к здоровому образу жизни, а именно:

- дать детям общее представление о здоровье как о непреходящей жизненной ценности, о внешних и внутренних особенностях строения тела человека, о состоянии собственного организма, научить «слушать» и «слышать» свой организм, беречь свое здоровье и заботиться о нём;
- помочь детям в формировании основ здорового образа жизни: рационального режим дня, здорового питания, культурно-гигиенических умений, навыков самообслуживания, систематических занятий физкультурой; в понимании полезных и вредных привычек;
- познакомить детей с травмирующими ситуациями, ознакомить с правилами поведения на улице, в быту, научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами;

- формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности (правила безопасного поведения в играх, умение пользоваться бытовыми предметами, электроприборами, одеваться соответственно погоде, проявлять осторожность при общении с незнакомыми людьми, животными, сборе незнакомых трав, грибов, ягод, соблюдать правила дорожного движения, культурно вести себя в общественных местах в соответствии с обстоятельствами и традиционными правилами и нормами поведения т.д.);
- развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
- воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли, дать представления о правилах ухода за больным (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения);
- формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
- помочь осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;
- заинтересовать ребенка, создать у него положительные эмоции при освоении знаний о здоровом образе жизни, дать ему почувствовать удовольствие от методов оздоровления, при этом использовать положительные примеры из окружающего мира, личный положительный пример родителей. [12]

Другими словами, необходимо развить у ребенка устойчивый познавательный интерес к сохранению своего здоровья - «воспитание через интерес» и параллельно формировать положительные качества личности ребенка – мотивы укрепления здоровья. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре, безопасности жизнедеятельности позволяют ему найти способы сохранения здоровья, а приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. По мере накопления ребенком знаний о здоровье, здоровом образе жизни и накоплении личного опыта, меняется характер взаимодействия его с окружающим миром, возрастает активность жизненной позиции ребёнка в ведении им здорового образа жизни, что в дальнейшем станет нормой поведения и поможет уже во взрослой жизни реализовать свой творческий потенциал, заложенный в его генетической программе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы весь уклад жизни ребенка и подростка был наполнен множеством примеров здорового образа жизни. Пример - это персонифицированная ценность. Один из самых важных компонентов в формировании здорового образа жизни детей и подростков - положительный пример, прежде всего, родителей, ведущих здоровый образ жизни. [13]

Для профилактики зависимых состояний у детей и подростков очень важно и необходимо не препятствовать, когда дети начинают пробовать своё участие во множестве различных кружков и секций по интересам, не задерживаясь надолго ни в одном из них. Это надо воспринимать спокойно. Таким образом, дети примеряют на себя различные виды деятельности, набираются опыта получения удовлетворения от творчества или самореализации. Чем больше подобного опыта получит ребенок и подросток, тем меньше риск, что

он будет искать суррогатное удовольствие в психоактивных веществах и аддикциях.

И ещё одно обстоятельство надо учитывать: в школе, примерно с 9-10 лет, формируется групповое поведение ребенка. Оно формируется по разным принципам – двор, интересы, музыка, спорт и т. п. Рано или поздно в группу может случайно попасть психоактивное вещество. И если подросток стремится «быть как все», если статус в группе для него выше всего остального в жизни, он обязательно не устоит. Поэтому нельзя держать ребенка и подростка в информационном вакууме - он заполнит его из других источников. И не факт, что они будут достоверными и адекватными. Начинать надо рано, еще в дошкольном возрасте, который является самым сенситивным, привлекать ребенка к проблеме вредных привычек; надо научить детей отказываться от подобных предложений и соблазнов («нет, не хочу», «спасибо, не стану!», «мне это не доставляет удовольствия» и др.).

Еще одной из современных проблем стали интернет зависимость, чрезмерное увлечение детьми компьютерными играми. Компьютер – это наше настоящее и будущее. Вместе с тем, очень часто наши дети в своем увлечении компьютером начинают отвергать реальный мир, где им может быть грозят негативные оценки и есть необходимость что-то менять в себе. Однако следует понимать, что компьютер – не волшебная палочка, которая за один час игры сделает ребенка умным и всесторонне развитым.

Интеллект – это способность мышления, рационального познания, прежде всего, готовность к творческой деятельности, это способность разумно действовать и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами. И здесь проблема состоит в следующем. Бесспорно, компьютер расширяет круг информации во всемирном масштабе, расширяет кругозор, но, увы, не создает условий для развития логического мышления и творческого начала. Высшей ценностью для личности, увлеченной компьютером, становится информация, а не творчество, а это опасно: такой подход может изменить сознание, способен вытеснить традиционную культуру, сформировать новый тип личности, лишенной эмоциональности, человечности – биоробота. Неограниченное использование компьютера ослабляет воображение, сковывает инициативу, самостоятельность, искажает мышление, формирует однобокость в развитии – робопатию.

И ещё одна проблема, длительное времяпрепровождение у телевизора, которое является для ребенка не отдыхом и не развлечением, а дополнительной психоэмоциональной нагрузкой на нервную систему, органы зрения и опорно-двигательный аппарат, и проходит оно, как правило, за счет более целесообразной деятельности – переключения на физические упражнения, прогулки, игры.

Таким образом, ребенок в силу своего возраста и отсутствия жизненного опыта не имеет ярко выраженной мотивации быть здоровым, так как у него ещё не сложилась иерархия жизненно важных традиционных ценностей. По-

этому ребенка надо учить быть здоровым через формирование здорового образа жизни, как учат истории, физике, химии, математике, и выработать у него устойчивое, непреходящее желание быть всегда здоровым. Правильный режим жизни и воспитание в области культуры здоровья должно формировать у ребёнка и основы безопасности его жизнедеятельности. Дети должны учиться не совершать поступков, опасных для своей жизни и здоровья, а также для жизни окружающих. Для этого важно, чтобы ребёнок усвоил моральные и этические нормы отношений между людьми: надо развивать его коммуникативные навыки, дух сотрудничества и коллективизма, учить искренне дружить с другими детьми, делить с ними успехи и неудачи, общаться и взаимодействовать в группе, контролировать своё поведение, сознательно им управлять, быть смелым и уверенным в себе в различных жизненных ситуациях. Здоровый образ жизни предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении не только собственного здоровья, но и окружающего мира. [14]

Формула формирования здорового образа жизни у детей следующая:

- приобретение знаний о здоровом образе жизни;
- формирование мотивации – «я хочу быть здоровым»;
- осознанное поведение – «я делаю все, чтобы быть здоровым».

Результат: Поэтому в работе с детьми по формированию здорового образа жизни важно помнить слова великого русского режиссера К.С. Станиславского, сказанные в отношении профессии актёра: «трудное надо сделать привычным, а привычное – легким и приятным». Так и в работе с детьми.

Таким образом, с ранних лет должна формироваться определенная культура поведения ребенка и соответствующий здоровый стиль жизни. Знания, умения и навыки здорового образа жизни, заложенные в детском возрасте, должны стать прочным фундаментом для создания положительной мотивации человека к охране собственного здоровья уже во взрослой жизни.

Образ жизни ребенка – это основа его здоровья на протяжении всей последующей жизни. Надо помнить всегда, что неправильно заложенная основа может привести к повреждению всей конструкции «здания здоровья», даже, если все остальные её элементы будут заложены, верно.

Здоровый образ жизни – это залог будущей счастливой жизни, которая обязательно приведёт повзрослевшего подростка к успеху во взрослой жизни, к реализации своего генетического потенциала.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование в формате double-blind peer review (рецензенту неизвестны имя и должность автора, автору неизвестны имя и должность рецензента). Рецензия может быть предоставлена заинтересованным лицам по запросу.

Conflict of interest

Not specified.

Review

All articles are reviewed in the double-blind peer review format (the reviewer does not know the name and position of the author, the author does not know the name and position of the reviewer). Reviews can be provided to interested parties upon request.

Литература

1. *Основы социологии. Постановочные материалы учебного курса. Внутренний Предиктор СССР. Том V. – Часть 4 (Человечность и путь к ней)*- М.: Концептуал, 2021.- С. 473-490.

2. Баранов А.А., Намазова-Баранова Л.С., Альбицкий В.Ю., Терлецкая Р.Н. *Состояние здоровья детей современной России. Серия «Социальная педиатрия»*, М.: ПедиатрЪ.- 2018.- 253с.

3. Баранов А.А., Альбицкий В.Ю. *Состояние здоровья детей России, приоритеты его сохранения и укрепления* Казанский медицинский журнал, Том 99, 2018, № 4.

4. Воронцов И.М. *Пропедевтика детских болезней / И.М. Воронцов, А.В. Мазурин. - 3-е изд., доп. и перераб. – СПб., 2009. – 1008 с.*

5. Воронцов И.М. *Здоровье детей, пути его обретения и утраты // Новые Санкт-Петербургские врачебные ведомости. 2005. N 3. С.60-65.*

6. Вельтищев Ю.Е. *Состояние здоровья и общая стратегия профилактики болезней. - М.: Моск. НИИ педиатрии и дет. хирургии, 1994. - 66с.*

7. Эльконин Д. Б. *Избранные психологические труды. — М.: Педагогика, 1989. - 560 с*

8. Шовкун В.А. *Основы формирования здорового образа жизни у детей. Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2021. 251 с.*

9. Бехтерев В.М. *Проблемы развития и воспитания человека. Избранные психологические труды Воронеж: Изд. дом Российской академии образования, 2010.- 415 с.*

10. Выготский Л.С. *Проблемы развития психики «Онис», 2012. - Т.3. – 368 с.*

11. Морозова О.В. *Формирование культуры здорового образа жизни у детей 5-6 лет // Гуманитарные исследования, 2014. № 3. С. 131-137.*

12. Афанасьева В.Н., Иванова М.К. *Воспитание основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста на физкультурных досугах / Международный студенческий научный вестник. – 2023. – № 2.*

13. Лесгафт П.Ф. *Воспитание ребенка М.: Книжный Клуб Книговек, СПб.; Северо-Запад, 2012. 416 с.*

14. Базарный В.Ф. *Дитя человеческое. Психофизиология развития и регресса.- М.: Концептуал, 2022.- 400 с.*

Literature

1. *Fundamentals of sociology. Staged materials of the training course. Internal Predictor of the USSR. Volume V. –Part 4 (Humanity and the way to it) - Moscow: Conceptual, 2021. - pp. 473-490.*
2. *Baranov A.A., Namazova-Baranova L.S., Albitsky V.Yu., Terletskaya R.N. The state of children's health in modern Russia. Series "Social Pediatrics", Moscow: Pediatrician.- 2018.- 253s.*
3. *Baranov A.A., Albitsky V.Yu. The state of children's health in Russia, priorities for its preservation and strengthening Kazan Medical Journal, Volume 99, 2018, No. 4.*
4. *Vorontsov I.M. Propaedeutics of children's diseases / I.M. Vorontsov, A.V. Mazurin. - 3rd ed., supplement and revision. – St. Petersburg, 2009. – 1008 p.*
5. *Vorontsov I.M. Children's health, ways of its acquisition and loss // New St. Petersburg medical records. 2005. N 3. pp.60-65.*
6. *Veltischev Yu.E. The state of health and the general strategy of disease prevention. - M.: Moscow. Research Institute of Pediatrics and Children. surgery, 1994. - 66s.*
7. *Elkonin D. B. Selected psychological works. — M.: Pedagogy, 1989. - 560 p.*
8. *Shovkun V.A. Fundamentals of healthy lifestyle formation in children. Rostov n/A: Publishing house of RostSMU, 2021. 251 p.*
9. *Bekhterev V.M. Problems of human development and upbringing. Selected psychological works Voronezh: Publishing House of the Russian Academy of Education, 2010.- 415 p.*
10. *Vygotsky L.S. Problems of mental development "Onis", 2012. - Vol.3. – 368 p.*
11. *Morozova O.V. Formation of a healthy lifestyle culture in children aged 5-6 years // Humanities Research, 2014. No. 3. pp. 131-137.*
12. *Afanasyeva V.N., Ivanova M.K. Education of the basics of a healthy lifestyle in older preschool children at physical leisure / International Student Scientific Bulletin. – 2023. – No. 2.*
13. *Lesgaft P.F. Upbringing of a child M.: Knigovek Book Club, St. Petersburg; North-West, 2012. 416 p.*
14. *Bazarny V.F. The human child. Psychophysiology of development and regression. - M.: Conceptual, 2022.- 400 p.*

Шовкун Валерия Анатольевна

Кандидат медицинских наук, доцент,
заведующая кафедрой пропедевтики детских болезней,
Ростовский государственный медицинский университет
shovkunv@mail.ru

Лутовина Ольга Васильевна

кандидат медицинских наук, доцент,
доцент кафедры пропедевтики детских болезней,
Ростовский государственный медицинский университет

lutovina76@mail.ru

Valeria A. Shovkun

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Propedeutics of Childhood Diseases, Rostov State Medical University

shovkunv@mail.ru

Olga V. Lutovina

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor Department of Propedeutics of Childhood Diseases,
Rostov State Medical University

lutovina76@mail.ru