

УДК 613.95:37.034:616-053.2

**Шовкун Валерия Анатольевна**

Кандидат медицинских наук, доцент,  
заведующая кафедрой пропедевтики детских болезней,  
Ростовский государственный медицинский университет  
[shovkunv@mail.ru](mailto:shovkunv@mail.ru)

**Лутовина Ольга Васильевна**

кандидат медицинских наук, доцент,  
доцент кафедры пропедевтики детских болезней,  
Ростовский государственный медицинский университет  
[lutovina76@mail.ru](mailto:lutovina76@mail.ru)

**Valeria A. Shovkun**

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,  
Head of the Department of Propaedeutic of Childhood Diseases,  
Rostov State Medical University  
[shovkunv@mail.ru](mailto:shovkunv@mail.ru)

**Olga V. Lutovina**

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor Department of Propaedeutic of Childhood Diseases,  
Rostov State Medical University  
[lutovina76@mail.ru](mailto:lutovina76@mail.ru)

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И  
ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ  
РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ–ВЗГЛЯД ПЕДИАТРА**

**FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AND SPIRITUAL  
AND MORAL DEVELOPMENT AND HEALTH  
OF CHILDREN–A PEDIATRICIAN'S VIEW**

*Аннотация.* Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах духовности и нравственности, а духовность – это единственный шанс человека сохраниться как вид. Доказано, что самым ранним периодом начала духовно-нравственного развития должен стать период внутриутробного развития ребенка и ранний возраст. В настоящее время раскрыты физиологические механизмы пренатального программирования развития здоровья ребенка, на всю последующую жизнь. Основа - симбиотическое единство плода с матерью, что порождает в блоках сознания будущего ребенка глубокие чувства, доверие к жизни и миру и способствует его духовно-нравственному развитию. Дошкольный возраст - также сенситивный период для формирования нравственного здоровья, в связи с произвольностью управления ребенком своим поведением на основе конвенциональной морали. Ребенок приходит в этот

мир, чтобы развиваться духовно, и это должно опережать технологическое развитие.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, ребенок, нравственность, духовность, программирование, развитие, здоровье, внутриутробное развитие, ранний возраст, личность, сенситивный период.

**Abstract.** *A healthy lifestyle is a lifestyle based on the principles of spirituality and morality, and spirituality is a person's only chance to survive as a species. It is proved that the earliest period of the beginning of spiritual and moral development should be the period of intrauterine development of the child and early age. Currently, the physiological mechanisms of prenatal programming of the child's development and health for the rest of his life have been revealed. The basis is the symbiotic unity of the fetus with the mother, which generates deep feelings, trust in life and the world in the blocks of consciousness of the unborn child and contributes to its spiritual and moral development. Preschool age is also a sensitive period for the formation of moral health, due to the arbitrariness of the child's management of his behavior on the basis of conventional morality. A child comes into this world to develop spiritually, and this should be ahead of technological development.*

**Key words:** *healthy lifestyle, child, morality, spirituality, programming, development, health, intrauterine development, early age, personality, sensitive period.*

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач устойчивого развития страны. Основы здоровья закладываются в наиболее ранние периоды жизни ребенка, поэтому важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью. Необходимо, как можно раньше, формировать у наших детей представление о здоровье как величайшей жизненной ценности и чувство личной ответственности за него. А для этого здоровый образ жизни должен стать первейшей, неотъемлемой потребностью детей и подростков и в дальнейшей их жизни [1].

Вместе с тем, в обществе должно сложиться понимание того, что здоровый образ жизни направлен не только на охрану и укрепление физического здоровья, но и на гармоничное развитие личности - оптимальное сочетание физических и духовных интересов. Здоровый образ жизни – это образ жизни, прежде всего, основанный на принципах нравственности, справедливости, добра, красоты и определенного самоограничения. Человек представляет и сохраняет свой вид морально, духовно, генетически и физически, придерживаясь очевидных гармоничных законов природы. Переосмысление своей духовной природы – единственный шанс человека сохраниться как вид. Здоровый образ жизни – есть результат духовно-нравственного восприятия мира человеком [2].

Формирование здорового образа жизни у детей – одна из центральных проблем современности, и здесь важный постулат заключается в том, что 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 жиз-

ни[3]. Формирование здорового образа жизни проходит через процесс формирования личности ребенка, через понимание им внутренней картины собственного здоровья, через приобщение к физической культуре, через духовное, нравственное, социальное, интеллектуальное, эстетическое развитие детей. Ребенок здоров настолько, насколько он гармонично развит. [4].

Всё начинается с детства. Детство - уникальный период человеческой жизни и то, что заложено в детстве, определяет всю дальнейшую жизнь человека. «Детство - важнейший период человеческой жизни, не подготовка к будущей жизни, а настоящая, яркая, самобытная, неповторимая жизнь, от того, как прошло детство, кто вел ребенка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира – от этого в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний малыш» [5].

Доказано, что, одними из самых сенситивных периодов, для воспитания личности и формирования здорового образа жизни, являются раннее детство и дошкольный возраст. За первые 3 года жизни ребенок проходит путь от беспомощного существа с определенным набором безусловных рефлексов до настоящей, хотя еще и несовершенной, личности со своими желаниями, стремлениями, потребностями, отношением к окружающему, с проявившимися самосознанием, самооценкой, самолюбием, со своей системой социальных коммуникаций и возникающими при общении с окружающим миром трудностями. Дошкольный возраст – наиболее ответственный период в жизни человека, когда закладываются основы социального, эмоционального, волевого, познавательного развития, происходит приобщение ребенка к духовным ценностям, развитие его способностей и индивидуальности. Ребенок дошкольного возраста обретает опыт самоутверждения (кризис 3-х лет, 7-ми лет), познает радость удач и горечь разочарований, притягательность общения и начинает осознавать свои интересы. В дошкольном возрасте формируется тот сравнительно устойчивый внутренний мир, который даёт основание впервые назвать ребенка личностью, хотя, конечно, личностью, ещё не сложившейся, но не способной к дальнейшему развитию и совершенствованию. Эти периоды детства считаются решающими и для развития интеллектуальных способностей личности, что является одним из факторов успешного формирования представлений о здоровом образе жизни [6,7]. Доказано, 20% будущего интеллекта закладывается к концу первого года жизни, 50% - к 4 годам, 80% - к 9-ти годам, 92% - к 13 годам.

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. По мнению выдающегося русского ученого, психиатра, психолога, физиолога В.М. Бехтерева, главное, что организует личность, - это её направленность, то есть то, что придает её жизнедеятельности устремленный, нацеленный характер, что руководит мыслями, действиями и поступками [8]. Поэтому в процессе воспитания крайне важно формировать в структуре психики ребенка такие психологические новообразования, как детская картина мира, духовность и нравственность, которые играют решающую роль в определении вектора развития и саморазвития личности. Понимание этих непростых процессов со сто-

роны взрослых, прежде всего родителей, служит важнейшей предпосылкой формирования гармоничной личности ребенка[9].

В современных условиях действительно возникает необходимость обретения добрых гуманных отношений ребенка к миру и понимания своего места в нём, а это - проблема формирования гармоничной детской картины мира: целостной упорядоченной системы представлений, знаний, отношений ребенка к окружающей его среде, миру вещей и миру людей. Детская картина мира и есть в эмоциональной форме зафиксированное отношение ребенка к окружающей действительности (природной и социальной). Естественная способность различения добра от зла сохраняется в ребенке с раннего детства, и чем в большей степени у ребенка сформированы позитивные нравственные ориентации на добро, тем больше мир поворачивается к нему самыми светлыми своими сторонами. И такой ребенок психологически благополучен и духовно защищен.

Задача взрослых помочь ребенку гармонизировать его картину мира, чтобы противостоять злу в себе и выстроить мир добра. В понимании ребенка даже раннего возраста категории добра и зла должны иметь четкие границы. Обращаясь к взрослому с явным или скрытым вопросом на тему «что такое хорошо и что такое плохо?», ребенок хочет подтвердить для себя нравственное содержание и смысл того или иного явления, действия, поступка.

Духовность – это высшие стороны внутреннего мира, которые проявляются в человечности, сердечности, доброте, совестливости, искренности, теплоте, открытости для других людей. Внутренняя суть человеческой личности - это система его ценностей, способность осознавать то, что дорого, значимо и важно для человека. Традиционные ценности – это своеобразная система координат, которой каждый человек руководствуется в своем поведении и суждениях. Человеку, чтобы реализовать свой потенциал, необходимо исходить из тех или иных собственных ценностных представлений и на них ориентироваться в течение всей жизни. Духовность - это и воспитание чувств. В духовном развитии важна такая составляющая, как культура желаний. Основой культуры желаний является мера, гармония, соотнесённость желаемого и возможного: «Я и общество», «Я и другие», «Я и мои желания». К этому, безусловно, следует добавить ещё одну важнейшую человеческую способность: способность чувствовать другого человека, проявляя при этом предупредительность, деликатность, чуткость и отзывчивость.

Основным средством духовно-нравственного развития и воспитания является создание духовной образовательной среды, в которой с детства закладывается адекватная иерархия целей и традиционных ценностей жизни человека, необходимые компоненты его полноценной жизнедеятельности. Необходимо изначально учить ребенка сопереживать, радоваться своим и чужим успехам, уважать мнение других, различать добро и зло, любить и заботиться о природе, о мире, в котором мы живем! Таким образом, формируются высшие социальные потребности, вырабатываются правильные представления о должном поведении человека, о смысле жизни, идеалах, счастье, то есть, формируется духовность.

Нравственность (мораль) – это система норм и ценностных представлений, регулирующих поведение человека, на основе идеалов зла и добра, должного, справедливости и совести. Чувство долженствования как высшее достижение духовной культуры человечества через воспитание становится достижением конкретной личности. Нравственные чувства устойчивы и определяют отношение к окружающим, к труду, к себе, то есть, здесь должен имеет место, критический самоанализ в контексте «я и другие», личная скромность, внутреннее стремление к нравственной самокоррекции, самосовершенствованию и саморазвитию. Соответственно в процессе воспитания и образования, нравственность и духовность – это взаимосвязанные и взаимодополняющие друг друга понятия [10].

Самым ранним периодом начала духовно-нравственного развития должен стать пренатальный период - период внутриутробного развития ребенка. К 3-му месяцу пренатального развития ребенка практически сформированы все системы его жизнедеятельности, эмоциональная сфера, память, способность к восприятию и обучению. Внутриутробный период – не просто закладка органов и систем жизнеобеспечения ребенка, это очень ответственный этап в жизни человека, его соматического, психического и духовного здоровья, определяющих его поведение и социальную активность. Большинство ученых признает, что психика ребенка не может появиться вдруг, в момент родов, что человек появляется на свет не «чистым листом». Ребенок в утробе матери с самого момента зачатия живет собственной напряженной психической жизнью. Имеются свидетельства глубоких сенсорных связей ребенка в утробе матери с окружающим миром и, особенно с родителями, что является основанием для серьезного отношения к периоду внутриутробного развития ребенка, учитывая все богатство возможностей воспринимать и отражать окружающий мир. Вероятнее всего, это отражение происходит посредством сферы бессознательного (глубинных слоев психики, которые находятся в начальной стадии онтогенеза), но и, тем не менее, это является серьезным опытом, влияющим на формирование психики в будущем [11].

Особое влияние на внутриутробное развитие ребенка оказывают физическое состояние матери, ее психоэмоциональные переживания, процессы становления её личности. Мать и ребенок представляют собой психологический симбиоз и постоянно находятся во взаимодействии. Мать – это первая Вселенная ребенка, его «живая основа» как с материальной, так и с психической точки зрения. Она является также посредником между внешним миром и ребенком. Будущий ребенок, формирующийся внутриутробно, не воспринимает этот мир напрямую. Однако будущий ребенок непрерывно улавливает ощущения, чувства, мысли, которые вызывает у матери окружающий мир. Психологи и психиатры выявили наличие еще одного существенного фактора - качества эмоциональной связи, существующей между матерью и ребенком. Любовь, с которой она вынашивает ребенка, мысли, связанные с его появлением, богатство общения, которое мать делит с ним, - все это оказывает влияние на развивающуюся

психику плода и его клеточную память, формируя основные качества личности, сохраняющиеся на протяжении всей последующей жизни.

Вследствие ускоренного развития, которое происходит во время пренатального периода, плод может быть, особенно уязвим к влиянию окружающей среды. Это влияние описывается как программирование - процесс, при котором стимулы или повреждения во время критических периодов внутриутробного развития оказывают продолжительное влияние на организм в течение всей его последующей жизни. Доказано, что при всех острых и хронических переживаниях в кровь матери выбрасываются (или поддерживаются на постоянном уровне) «гормоны беспокойства» (катехоламины, глюкокортикоиды), достигающие без каких-либо препятствий клеточные мишени в организме плода через общую с матерью кровеносную систему. Поскольку у плода практически отсутствует система нейтрализации «гормонов беспокойства» и не развита возвратная венозная сеть, то они накапливаются в критических дозах не только в самом организме плода, но и в амниотической жидкости, которую плод постоянно заглатывает и выделяет. Головной мозг очень важен как мишень глюкокортикоидного программирования. ЦНС на протяжении длительного периода остается предметом детального критического разбора влияния событий ранней жизни на функции взрослого человека и патогенез нейропсихологических нарушений. Многие исследователи подчеркивают, что материнские и/или плодовые стрессы нарушают траекторию развития специфических структур мозга (префронтальная кора, миндалевидное тело, гиппокамп), изменяя активность генов, пролиферацию нейронов, синтез нейротрофических факторов, и вызывают персистирующие эффекты [12,13,14]. Стрессовые ситуации у матери во время беременности могут навсегда изменить физиологию и программу функционирования гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси потомства, поскольку последняя регулирует множество биологических процессов, таких как адаптацию, метаболизм, артериальное давление и иммунный ответ. Вследствие этих изменений люди с пренатальным стрессом будут предрасположены к метаболическим, сердечно-сосудистым (астма, аллергические расстройства, артериальная гипертензия, гиперлипидемия, сахарный диабет и ожирение), а также к психическим расстройствам в зрелом возрасте (поведенческие проблемы, расстройства обучения, задержка речевого развития, высокий уровень тревоги, страха, синдром дефицита внимания и гиперактивности, вредные привычки, шизофрения и аутизм)[15].

Таким образом, один из самых ответственных для формирования соматического и духовного здоровья ребенка периодов жизни – это период внутриутробного развития. Поэтому мать, отец и окружающие близкие будущего ребенка способны и должны выказать позитивно эмоциональное отношение, заботу и любовь к будущему ребенку, которые будут способствовать физическому, интеллектуальному и духовному его развитию. Родители в этот период имеет колоссальные возможности выполнить столь важную задачу - выстроить базу потенциальных возможностей будущего ребенка, передать ему позитивный опыт первичного общения с окружающим миром. Любовь матери и пере-

живания симбиотического единства с ней породит в блоках сознания ребенка способность к глубоким чувствам и доверие к жизни и миру, а, значит, и способность к здоровому образу жизни. Желанный ребенок, который чувствовал заботу ещё до рождения, уже получил первый духовный урок, возможно, самый важный для того, чтобы его будущая жизнь была в дальнейшем успешной, а у нежеланных детей ещё до рождения могут быть утрачены ключи к здоровью.

С момента рождения, в раннем детстве продолжается процесс духовно-нравственного развития, включающий становление нравственного сознания (доморальный уровень), формирование нравственного поведения, появление нравственных переживаний и чувств. Проявления самостоятельности у ребенка определяет необходимость введения сложных нравственных правил. Кроме слов «можно» и «нельзя», появляется новое важное слово, регулирующее поведение ребенка – это слово «надо». И это слово помогает ребенку противостоять своим желаниям, и преодолевать возникающие нежелания. Чтобы человек понял, что значит нельзя, он должен убедиться в том, что такое - надо, необходимо. Чем младше ребенок, тем меньше должно быть запретов, однако, ребенок должен обязательно знать, когда и где не запрещается проявлять собственную активность. Формирование нравственного поведения в раннем возрасте происходит в бытовой деятельности, и здесь особенно важным для нравственного развития является положительный пример взрослых. Общеизвестен факт, что из раннего детства память сохраняет впечатления, некоторые события, особо выделяющиеся из многих других, и они остаются в виде воспоминаний на всю жизнь. В.М Бехтерев считал, что «уже это обстоятельство ясно показывает о повышенной детской впечатлительности. Особая впечатлительность детей стоит в тесной связи с необычайной их внушаемости, благодаря которой ребенку легко прививается как дурное, так и хорошее. Вот почему обстановка и в особенности окружающая среда всегда оказывают на воспитание ребенка огромное влияние». Ребенок перенимает, прежде всего, у родителей стиль поведения, манеры, привычки, отношение к людям, предметам, животным. Из доброжелательного отношения к миру окружающих ребенка вещей и живых существ - книге, цветку, птице, кошке, собаке - начинается человеческая культура, начинается гуманное отношение к человеку. Нравственное поведение ребенка должно совпадать с положительным эмоциональным отношением ко всему происходящему; нравственное развитие ребенка происходит на основе предъявления взрослыми разумных требований к ребенку и приучения к их выполнению [15].

Таким образом, основной путь влияния взрослых на развитие личности детей в раннем возрасте - способствовать усвоению моральных норм, регулирующих поведение людей в обществе. Образцами поведения для детей служат, прежде всего, сами взрослые – их поступки, взаимоотношения. Ребенок склонен им подражать, перенимать их манеры, заимствовать у них оценку людей, событий, вещей.

Дошкольный возраст является самым чувствительным (т.е. наиболее чувствительным) периодом для формирования нравственных эталонов и норм, ко-

которые входят в систему ориентировочной деятельности, лежащую в основе регуляции различных форм поведения. Нравственное воспитание осуществляется благодаря ознакомлению детей с нравственными нормами в процессе различной их деятельности. Ребенок дошкольного возраста знакомится с жизнью взрослых многими путями: наблюдая их труд, слушая рассказы, стихи, сказки. В качестве образца для него выступает поведение тех людей, которые вызывают любовь, уважение и одобрение окружающих. Образцом для ребенка может служить также и поведение сверстников, одобряемых и пользующихся популярностью в детской группе.

Считается, что период дошкольного детства является базовым в определении готовности будущего Гражданина к его будущей жизни. Важно сформировать у ребенка представление о принадлежности к не просто человеческому роду, а к нашей уникальной цивилизации; воспитывать уверенность в себе, патриотизм, умение анализировать поступки, чувства, мысли; научить его бережно относиться к своей семье близким, друзьям, другим людям, животным. В этот период детства появляются нравственные мотивы, которые являются важным моментом в формировании нравственного поведения и развития целостной личности. Уже в возрасте 4-5 лет имеет место произвольное управление своим поведением, и образ поведения другого человека, впервые, начинает быть значимым для ребенка (начало этапа конвенциональной морали); и впервые у ребенка возникает вопрос о том, как надо себя вести, при этом подражая образу (идеалу) значимого для него человека. К концу дошкольного возраста у детей формируется самосознание и самооценка, в содержание которой входит оценка собственных умений и моральных качеств, выражающихся в подчинении или неподчинении правилам, принятым в данной социальной группе. Ребенок приобретает сначала умение оценивать действия других детей, а затем – собственные действия, свои моральные качества и умения. Оценивая свои умения, 5-летний ребенок преувеличивает свои достижения, к 6-ти годам у ребенка сохраняется ещё завышенная самооценка, но эта самооценка уже содержит свое обоснование, а вот к 7-ми годам - у большинства детей самооценка умений становится более адекватной и реальной [16,17,18].

В нравственном воспитании дошкольников весьма актуальным является формирование гуманных отношений между детьми. Необходимым условием формирования нравственной сферы ребенка становится организация совместной конструктивной деятельности детей, способствующая развитию общения и взаимоотношений детей друг с другом, в процессе которых ребенок усваивает социальный опыт: беседы со взрослыми на этические темы, совместное чтение с родителями художественной литературы, совместные походы в кино, музей, на стадион, в спортзал, обсуждение положительных и отрицательных поступков детей, имевших место в течение дня и т.д.

Для подросткового возраста более типичны ориентация на «конвенциональную (соглашательскую) мораль». Постепенный переход к автономной морали начинается с 13-14 лет, но этот переход сильно отстает от развития абстрактного мышления. Ценностный мир подростка разворачивается в его отношении к



самому себе, другим людям, обществу и миру в целом. Собственные переживания воспринимаются как уникальные, скрываются от окружения по причине боязни быть непонятым. Осознание своего собственного «Я» - это не только открытие своего внутреннего мира и понимание себя, поэтому подросток стремится найти свое место и предназначение в обществе, он удовлетворяет свою потребность в понимании и самоутверждении. В отличие от ребенка, принимающего данные ему правила на веру, подросток начинает осознавать их относительность, но ещё не всегда знает, как их можно соподчинить друг другу. Простая ссылка на авторитеты его уже не удовлетворяет. Более того, для подростка «разрушение» авторитетов становится чуть - ли не психологической потребностью, предпосылкой собственного морального и интеллектуального поиска. Пока собственная система ценностей ещё не сложилась, подросток, увы, легко поддается моральному релятивизму (принцип, согласно которому не существует абсолютного добра и зла, имеет место отрицание обязательных нравственных норм и объективных критериев нравственности): если всё относительно, значит всё дозволено, - всё, что можно понять, то можно и оправдать и т.д. Подобные рассуждения кажутся циничными, и на самом деле могут перерасти в моральный нигилизм. Однако нужно четко осознавать, что все сложности и противоречия, которые свойственны подростковому периоду, обусловлены процессами завершающего созревания лобной коры. Эта часть мозга созревает последней, а, значит, она формируется больше за счет опыта, социальной ситуации развития [19]. Поэтому формирование морального сознания духовно-нравственное развитие нельзя рассматривать в отрыве от реальной действительности, в ходе которой формируются не только моральные понятия, но и чувства, привычки и другие компоненты нравственного облика личности подростка.

Основы духовно-нравственного воспитания ребенка и подростка закладываются в семье. Отмечая первостепенную роль семьи в становлении личности ребенка и подростка, следует подчеркнуть, что здесь недостаточно только понимания родителями своей роли и даже готовности её выполнять. Необходим высокий уровень нравственной, эстетической, духовной, правовой культуры самой семьи как сферы воспитания. Именно семья призвана преобразовать собственную систему духовно-нравственных ценностей в индивидуальную нравственную составляющую личности и поведения своих детей, обеспечивать её активное усвоение детьми, развивать на этой основе духовные потребности, интересы, мотивы, привычки, формировать общечеловеческие ценности, порядочность, нравственную позицию и постоянное стремление к познанию и самосовершенствованию. У детей старшего дошкольного возраста углубляется интерес к трудовым делам взрослых, к результатам их труда, возникает чувство восхищения самоотверженными поступками людей, желание подражать им, поэтому так важен положительный пример родителей, здоровый микроклимат в семье, богатый духовный мир всей семьи. Надо понимать, что в нравственном воспитании не может быть выходных.

Следует отметить, что в нравственном воспитании современных детей наметились некоторые негативные тенденции: книги ушли на второй план, их

место занял мерцающий экран телевизора, с которого в жизнь ребенка теперь нередко входят нелепые персонажи сказок, герои мультфильмов, не всегда отличающиеся душевностью и добротой. Смещение традиционных представлений о милосердии, гуманности, которые наблюдаются порой в современных «средствах воспитания» – например, новые сказки (где зло творится традиционно «добрыми» персонажами и наоборот), игрушки (которые воплощают не «образ идеальной жизни», а выходцев из преисподней) оказывают пагубное влияние на становление не только представлений о добре и зле в детском сознании, но и представляет опасность для личностного и нравственно-духовного развития ребенка. Почему сказка? Слово сказки живет в детском сознании – это самая благородная почва, на которой развиваются ростки мысли. Она способствует развитию эстетических чувств, благородству души, сердечной чуткости к человеческому несчастью. Благодаря сказке ребенок познает мир не только умом, но и сердцем. И не только познает, но и откликается на события и явления окружающего мира, выражает свое отношение к добру и злу. В сказке черпаются первые представления о справедливости и несправедливости. Наконец, в сказке представлены знания о мире, специфическая картина мира, соответствующая специфике детской картины мира. Сказка преподает урок нравственности, учит хорошим человеческим качествам, но делает это без скучных наставлений. [20].

В образовании детей дошкольного возраста больше внимания стали уделять не столько духовному, сколько познавательному развитию, подготовке к школе. Родители покупают своим детям красочные энциклопедии, водят на дополнительные занятия, не жалея на обучение ни времени, ни денег. А вот на совместное чтение книг, на изготовление своими руками подарков близким, на прогулки, совместные игры, посещение театра, концертов времени свободного уже не остается. Действительно, через процесс образования идет познание человека самого себя, своего предназначения и жизненного смысла. К. Д. Ушинский считал, что образование не должно сводиться к простому «образованию ума». Он писал: «Влияние нравственное составляет главную задачу воспитания, гораздо более важную, чем наполнение головы познаниями и разъяснение каждому его личных интересов, ...нравственность не есть необходимое последствие учености и умственного развития». Наблюдаемый кризис нравственности проявляется, прежде всего, в доминировании материальных ценностей над духовными, личного над общественным, что приводит к искажению представлений детей о таких добродетелях, как доброта, милосердие, великодушие, справедливость, гражданственность и патриотизм. Искажения нравственного сознания, эмоциональная, волевая, душевная и духовная незрелость прослеживаются сегодня уже и у детей дошкольного возраста.

Таким образом, здоровый образ жизни предусматривает у современных детей важность показателей качества жизни в сфере психического, нравственного и духовного здоровья, критериями которого являются гармоничное и позитивное отношение ребенка к окружающему миру, субъективное психоэмоциональное благополучие и оптимистичная картина современного мира. В дет-

ской картине мира должны формироваться нравственные представления о добре и зле, и надо сделать всё, чтобы не произошло размывание границ этих детских представлений и сдвиг этих границ в негативную сторону у детей старшего возраста (тяготение пребыванием в родительском доме, немотивированные уходы из благополучного родительского дома, неуважение родителей, старших, преподавателей, бесконечные «тусовки» в компаниях сверстников, алкоголизм, наркомания, криминал). Агрессивное поведение, вандализм, игровая зависимость, пивной и другой алкоголизм подростков, наркомания, человеконенавистничество, презрение к знаниям, к культуре, к старшим – несовместимы с понятием здоровья. Ребенок приходит в этот мир, чтобы развиваться духовно, и духовно-нравственное развитие должно опережать технологическое развитие.

### **Литература:**

1. Баранов А.А. *Концепция государственной политики в области охраны здоровья детей в Российской Федерации* М., 2012. 20 с.

2. Киселёва В. *Пикник на обочине дивного нового мира*. М.: Изд-во «Наше завтра», 2022. 216 с.

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

4. Воронцов И.М. *Здоровье детей, пути его обретения и утраты // Новые Санкт-Петербургские врачебные ведомости*. 2005. № 3. С.60-65.

5. Сухомлинский В.А. *Как воспитать настоящего человека. Педагогическое наследие*. М.: Педагогика, 1990.

6. Акинина Т.М., Степанова Г.В., Терентьева Н.П. *Духовно-нравственное и гражданское воспитание детей дошкольного возраста*. М.: Перспективы, 2012. 243 с.

7. Павлова Л.Н. *Раннее детство: познавательное развитие*. М.: Айрис-пресс, 2014. - 20 с.

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

9. Лесгафт П.Ф. *Воспитание ребенка* Изд. Книговек (Серия –Золотая библиотека российской медицины). - 2012. 416 с.

10. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. *Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России* М.: Просвещение, 2012. 23 с.

11. Щедрина А.Г. *Онтогенез и теория здоровья: Методические аспекты*. Новосибирск, 2009. 320с.

12. Абрамченко В.В., Коваленко Н.П. *Перинатальная психология: Теория, методология, опыт*. Петрозаводск: ИнтелТек, 2004. 350 с.

13. Володин Н.Н., Сидоров П.И. *Перинатальная психология и психиатрия* М.: Изд. Центр «Академия», 2009. 304с.

14. Пауэр М.Л., Шулькин Дж. *Рождение ребенка, дистресс и риск болезней*. М., «Триада-Х». 2010. 264с.

15. Акарачкова Е.С., Артеменко А.Р., Беляев А.А., Блинов Д.В. и др. Материнский стресс и здоровье ребенка в краткосрочной и долгосрочной перспективе // РМЖ. Медицинское обозрение. 2019. № 3. С. 27-32.

16. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. Изд.-Эксмо.- 2006. 512 с.

17. Морозова О.В. Формирование культуры здорового образа жизни у детей 5-6 лет // Гуманитар. исслед. 2014. № 3. С. 131-137

18. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М.: Мозаика-Синтез, 2010. 123с.

19. Сапольски Р. Биология добра и зла: Как наука объясняет наши поступки. М.: Альпина нон-фикшн. 2021. 766 с.

20. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. Питер. 2009. 386 с.

#### **Literature:**

1. Baranov A.A. The concept of state policy in the field of child health protection in the Russian Federation M., 2012. 20 p .

2. Kiseleva V. Picnic on the sidelines of the brave new world. Moscow: Publishing house "Our Tomorrow", 2022. 216 p

3. Shovkun V.A. Fundamentals of healthy lifestyle formation in children. Rostov n/A: Publishing house of RostSMU, 2021. 251 p.

4. Vorontsov I.M. Children's health, ways of its acquisition and loss // New St. Petersburg medical records. 2005. N 3. pp.60-65.

5. Sukhomlinsky V.A. How to educate a real person. Pedagogical heritage. M.: Pedagogy, 1990.

6. Akinina T.M., Stepanova G.V., Terentyeva N.P. Spiritual, moral and civic education of preschool children. M.: Prospects, 2012. 243 p.

7. Pavlova L.N. Early childhood: cognitive development. Moscow: Iris-press, 2014. - 20 p.

8. Bekhterev V.M. Problems of human development and upbringing. Selected psychological works Voronezh: Publishing House of the Russian Academy of Education, 2010. 415 p.

9. Lesgaft P.F. Education of a child Ed. Knigovek (Series – Golden Library of Russian Medicine). - 2012. 416 p .

10. Danilyuk A.Ya., Kondakov A.M., Tishkov V.A. The concept of spiritual and moral development and education of the personality of a citizen of Russia M.: Enlightenment, 2012. 23 p.

11. Shchedrina A.G. Ontogenesis and theory of health: Methodological aspects. Novosibirsk, 2009. 320p . 12. Abramchenko V.V., Kovalenko N.P. Perinatal psychology: Theory, methodology, experience. Petrozavodsk: IntelTek, 2004. 350 p.

13. Volodin N.N., Sidorov P.I. Perinatal psychology and psychiatry M.: Publishing Center "Academy", 2009. 304s.

14. Power M.L., Shulkin J. The birth of a child, distress and the risk of diseases. M., "Triad-X". 2010. 264p 15. Akarachkova E.S., Artemenko A.R., Belyaev A.A.,

*Blinov D.V., etc. Maternal stress and child health in the short and long term // Breast cancer. Medical review. 2019. No. 3. pp. 27-32.*

*16. Vygotsky L.S. Psychology of child development. Ed.-Eksmo.- 2006. 512 p.*

*17. Morozova O.V. Formation of a healthy lifestyle culture in children aged 5-6 years // Humanitar. research. 2014. No. 3. pp. 131-137.*

*18. Novikova I.M. Formation of ideas about a healthy lifestyle in preschoolers. M.: Mosaic-Synthesis, 2010.123p.*

*19. Sapolsky R. Biology of good and evil: How science explains our actions. Moscow: Alpina non-fiction. 2021. 766 p.*

*20. Bozhovich L.I. Personality and its formation in childhood.2009. 766 p.*