

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОУ ВПО ЛНР «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»**

**Институт педагогики и психологии**

**Кафедра дошкольного образования**

***ФИЗИЧЕСКОЕ  
РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА***

Материалы Университетского открытого круглого стола

г. Луганск, 16 апреля 2020 года



Луганск  
2020

УДК [373.2.015.31:796](06)

ББК 74.100.55я43

Ф 50

**Рецензенты:**

- Турянская О.Ф.* – профессор кафедры педагогики ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор педагогических наук, профессор;
- Белых А.С.* – профессор кафедры педагогики ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», доктор педагогических наук, профессор;
- Бугеря Т.Н.* – доцент кафедры психологии ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», кандидат педагогических наук, доцент.

**Ф 50**

**Физическое развитие детей дошкольного возраста: теория и практика : материалы Университетского открытого круглого стола (г. Луганск, 16 апреля 2020 года) / Гл. ред. И.В. Чеботарева; ред. кол. : Е.В. Сапрыкина, Е.В. Чепурченко, С.В. Короткова; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Книта, 2020. – 200 с.**

В сборнике представлены материалы Университетского открытого круглого стола «Физическое развитие детей дошкольного возраста: теория и практика».

Материалы сборника могут быть использованы специалистами в области педагогики и психологии, аспирантами, студентами педагогических специальностей, педагогами-практиками.

УДК [373.2.015.31:796](06)

ББК 74.100.55я43

*Рекомендовано Научной комиссией  
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко  
(протокол № 10 от 16 июня 2020 года)*

© Коллектив авторов, 2020  
© ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| <i>Великая Е.В.</i> Реализация принципа оздоровительной направленности в образовательном процессе ДООУ ...  | 5  |
| <i>Назаренко Н.Т.</i> Сценарий-конспект спортивного праздника «Выше, быстрее, сильнее» для старшего дошкольного возраста .....                        | 9  |
| <i>Горбулич Г.В., Брагилева Т.В.</i> Освоение различных видов музыкальной деятельности как один из аспектов физического развития дошкольников .....   | 14 |
| <i>Дубяга Н.А.</i> Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных учреждениях (из опыта работы) .....                      | 23 |
| <i>Туряница О.В., Ярмолюк Е.Ю.</i> Конспект физкультурного развлечения «Путешествие колlobка в страну здоровья» для детей второй младшей группы ..... | 28 |
| <i>Добрынина О.В.</i> Конспект НОД по физическому развитию, тема: «Задания от Клёпы» для детей старшего дошкольного возраста .....                    | 32 |
| <i>Евдокимова Н.Ю.</i> Парная гимнастика как средство физического воспитания дошкольников (из опыта работы) .....                                     | 40 |
| <i>Иванова И.В.</i> Современные подходы к физическому развитию дошкольников .....   | 45 |
| <i>Каралкина И.Н.</i> Взаимодействие ДООУ и родителей по созданию здоровьесберегающей образовательной среды .....                                     | 52 |
| <i>Короткова С.В.</i> Особенности формирования социального здоровья детей старшего дошкольного возраста   | 64 |
| <i>Лащенова И.А.</i> Художественное слово как средство формирования здорового образа жизни у старших дошкольников .....                               | 78 |
| <i>Мороз С.А.</i> Растим детей здоровыми! (Из опыта работы ГДООУ ЛНР «Брянковский ясли-сад № 53 «Радуга»)   | 85 |
| <i>Новохатский Ю.А.</i> Особенности организации детского туризма в условиях современного дошкольного образовательного учреждения .....                | 91 |



|  |     |
|--|-----|
| <i>Обчаренко Е.Н.</i> Воспитание осознанного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста  | 102 |
| <i>Савоскина Е.В.</i> Использование методики игрового стретчинга в физкультурно-оздоровительной работе дошкольного образовательного учреждения       | 108 |
| <i>Самойлова Е.Г.</i> Формирование у дошкольников здорового образа жизни средствами физического воспитания   | 120 |
| <i>Сапрыкина Е.В.</i> Роль кинестетических ощущений в формировании двигательных навыков у дошкольников   | 125 |
| <i>Тушевская Э.С.</i> Влияние музыки на физическое развитие дошкольников   | 133 |
| <i>Чеботарева И.В.</i> Духовные основы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста   | 137 |
| <i>Шматченко А.А.</i> Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста  | 160 |
| <i>Уварова Л.И.</i> Конспект НОД по физическому развитию «Помогаем Винни Пуху» для детей младшего дошкольного возраста                               | 167 |
| <i>Минкина И.П., Залуцкая Ю.А.</i> Конспект НОД по физическому развитию «Органы чувств человека» для детей среднего дошкольного возраста             | 170 |
| <i>Лащенова И.А., Мусиенко Ю.А.</i> Конспект НОД по физическому развитию «Правильно питайся!» для детей среднего дошкольного возраста                | 175 |
| <i>Лукьянчук О.И.</i> Конспект НОД по физическому развитию «Наш здоровый образ жизни» для детей старшего дошкольного возраста                        | 180 |
| <i>Шелевер М.В.</i> Конспект НОД по физическому развитию «Береги своё здоровье» для детей старшей логопедической группы                              | 182 |
| <i>Гуц С.Н.</i> Конспект НОД по физическому развитию «Что нам помогает сохранить здоровье» для детей подготовительной к школе, логопедической группы | 187 |
| <i>Богатырь С.В.</i> Конспект занятия по физической культуре «Мы спортсмены» для детей старшего дошкольного возраста                                 | 191 |



организма в целом.

### Литература

1. Ветлугина Н.А. Теория и методика музыкального воспитания в детском саду / Н.А. Ветлугина, А.В. Кенеман. – М. : Просвещение, 1982. – 271 с.
2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М. : [Б. и.], 2000. – 95 с.
3. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие для пед. ин-тов по спец. «Дошк. педагогика и психология» / А.В. Кенеман. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Просвещение, 1978. – 272 с.
4. Dawn Kent. The Effect of Music on the Human Body and Mind / Kent Dawn [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http:// digitalcommons.liberty.edu/cgi/viewcontent](http://digitalcommons.liberty.edu/cgi/viewcontent).



**И.В. Чеботарева**

### **ДУХОВНЫЕ ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*В статье обозначен ряд причин ухудшения состояния здоровья дошкольников. Обоснована взаимосвязь физического, духовного, психического и социального здоровья. Подчеркнуто, что улучшению состояния здоровья подрастающего поколения способствует качественная организация физического воспитания дошкольников при ведущей роли духовной составляющей здоровья. Акцентировано внимание на христианских ценностях как одной из характеристик духовного здоровья. Приведены некоторые оздоровительные средства детей дошкольного возраста, которые можно использовать как в семье, так и в условиях дошкольных образовательных учреждений.*

**Ключевые слова:** физическое развитие, физическое воспитание, духовное здоровье, физическое здоровье, социальное здоровье, психическое здоровье, личность, дошкольник.



Сохранение и укрепление здоровья является одной из актуальных проблем общества, решение которой во многом определяется качеством воспитания подрастающего поколения, сформированностью у него системы ценностей, в которой здоровье занимает наивысшую позицию. Наличие здоровья является одним из ведущих факторов гармоничного развития личности, условием активной полноценной жизни человека, средством позитивной коммуникации, достижения намеченных целей и максимальной реализации творческого потенциала. Врач и писатель В.В. Вересаев в воспоминаниях «Записки врача» писал: «Только бы его, здоровья, – с ним ничего не страшно, никакие испытания; его потерять – значит потерять все; без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих людей и обстановки; оно – высшее и необходимейшее благо, а между тем удержать его так трудно!» [6].

Здоровье человека можно сравнить с особым капиталом, который разумные родители начинают закладывать и наращивать еще до рождения ребенка, сохраняя и укрепляя собственное здоровье. Появившись на свет, ребенок получает от родителей своеобразную инвестицию в будущее – здоровье как дар, своеобразную энергию, благодаря которой при поддержке семьи делаются первые шаги малыша в познании окружающего мира и осуществляется его полноценное развитие. Если материальные ценности (капитал) можно сберечь, закрыв в банковской ячейке, то сохранение и укрепление здоровья требует активной работы самого хозяина ценности, полученной от родителей при рождении. В этом отношении Н.М. Амосов в книге «Раздумья о здоровье» писал, что «резервные мощности» основных функциональных систем (здоровье) существуют до тех пор, пока упражняются. Остановка этого процесса приводит к уменьшению резервов и, соответственно, к снижению уровня здоровья [2]. Сохранению и тренировке этих «резервных мощностей» необходимо учить ребенка, что и является одной из ведущих задач первой ступени образования – дошкольной, на которой педагоги целенаправленно вводят воспитанников в контекст современной высокой культуры (Н.Е. Щуркова), стержнем которой являются ценности, среди которых здоровье занимает прио-



ритетное место.

Однако, несмотря на развитие медицины, педагогики, психологии и других наук, внимание которых направлено на изучение физического, психического, социального и духовного развития и становления человека как космопланетарного и биосоциального существа, результаты медицинских исследований в России подтверждают многолетнюю устойчивую тенденцию ухудшения состояния здоровья детей (А.А. Баранов, В.Ю. Альбицкий, А.А. Модестов и др. (2012 г.)). Так, по сравнению с детьми 5–7 лет 90-х годов прошлого века сократилось количество здоровых детей с 8% до 5,2% и существенно (в 3 раза) увеличилась распространенность хронических болезней – с 16,1% до 52,5% [24].

Напрашиваются вопросы: «Что же делать?», «Какие необходимо создать условия по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения?». Многие родители дошкольников пеняют на низкий уровень медицинского обслуживания, экологические проблемы и др. факторы, влияющие на здоровье ребенка. Однако следует помнить, что первое место среди факторов, воздействующих на здоровье человека, занимает его образ жизни. Доля его превышает половину всех воздействий на организм человека и только 15–20% приходится на факторы загрязнения окружающей среды и наследственность, 10–15% – на работу учреждений здравоохранения [15]. Н.М. Амосов подчеркивает, что человек сам виновен в большинстве болезней, возникающих от лени, жадности и неразумности [2]. Тем не менее, многие родители, которые довели ребенка до ожирения, напичкивая его фастфудом, газированными напитками и другими продуктами, наносящими огромный вред здоровью развивающейся личности, обвиняют производителей данной продукции или медицину, не способную быстро справиться с возникшей проблемой. Родители упрекают всех и вся в разрушении здоровья ребенка, тогда как эта разруха, если обратиться к размышлениям профессора Ф.Ф. Преображенского – героя произведения М.А. Булгакова «Собачье сердце», поселилась в головах валеологически и педагогически не грамотных родителей, ждущих от медицины целебной пилюли, волшебным образом быстро устраняющей тот вред, что они многие годы наносили здоровью своего ребенка.



Улучшение состояния здоровья дошкольников во многом зависит от качества организации процесса физического воспитания, целью которого является воспитание здорового, жизнерадостного и физически крепкого ребенка. Причем в этом процессе важным является активное участие всех субъектов образовательного процесса, особенно семьи, которой необходимо оказывать педагогическую и валеологическую поддержку, поскольку она является одним из факторов полноценного физического развития ребенка.

Достижение обозначенной цели осуществляется путем решения ряда задач. В дошкольной педагогике принято придерживаться трех групп задач: оздоровительные, образовательные и воспитательные, которые решаются в каждой возрастной группе, но их содержание конкретизируется с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей детей. Комплексное решение обозначенных групп задач необходимо осуществлять на основе понимания педагогами дошкольного образования того, что человека как сложнейшую систему нельзя воспитывать по частям (А.С. Макаренко). Изучение ребенка с целью эффективной организации процесса воспитания следует также осуществлять в единстве духа, души и тела (К.Д. Ушинский). Безусловно, это относится и к физическому воспитанию, прокладывающему путь физическому развитию дошкольника. Поэтому игнорирование того, что здоровье человека является сложным целостным образованием, компонентами которого являются физическое, психическое, социальное и духовное здоровье как раз и приводит к раздроблению воспитания человека на отдельные части: воспитание ума, тела и души и, безусловно, к обозначенным выше негативным тенденциям состояния здоровья детей.

Для осмысления здоровья как интегрированного образования акцентируем внимание на сущности каждого его компонента.

**Физическое здоровье** – это интегративный показатель состояния организма, при котором уровень его адаптационных возможностей обеспечивает сохранение основных параметров его гомеостаза под воздействием изменяющихся условий окружающей среды. Гомеостаз – это относительное постоянство состава и свойств внутренней среды организма как комплекса





жидкостей (кровь, лимфа и др.) [12].

**Социальное здоровье** – это способность человека успешно устанавливать и поддерживать социальные связи и отношения, руководствуясь сложившимися в обществе нравственными нормами и традициями, проявление активности в общественной жизни и стремление к социально-созидающей деятельности.

**Психическое здоровье** – это состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических отклонений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения человека в окружающих условиях [7].

**Духовное здоровье** – это «состояние духовной сферы личности, позволяющее ей осмысленно преображать действительность в соответствии с моральными, культурными и религиозными ценностями для сохранения жизни человека, мира в целом. Духовная сфера личности – это область идеалов и ценностей, которые выступают в качестве ориентиров всей ее жизнедеятельности» [13, с. 59].

И.А. Беляев под духовным здоровьем понимает такое состояние «человеческой души, при котором она раскрывает себя Духу и, качественно преобразуясь благодаря его животворящему воздействию, получает возможность достижения внутренней и внешней гармонии. Духовно здоровый человек, будучи свободным от страстей и устойчивым к соблазнам, живёт с ощущением своего несовершенства и, преодолевая его посредством творческих усилий, стремится обрести подлинное единство с другими людьми, со всем человечеством, с иными доступными фрагментами бытия» [4, с. 89–90].

Н.Ф. Денисенко определяет духовное здоровье как осознание личностью своего «Я» как части природы, общества, проявление нравственно-волевых черт характера в различных делах, направленных на творение. Наличие духовного здоровья – это вера в высшие духовные ценности – Бога, любовь, добро, это ответственность перед другими людьми [9].

Таким образом, мы видим, что духовное здоровье формируется благодаря духовному развитию человека, т.е. обретению им духовности, под которой мы понимаем наивысший уровень саморегуляции человека, потребность и способность познавать



мир, самого себя. Духовность – это стремление личности совершенствоваться в процессе деятельности, соревнуясь с собой вчерашним, осознанно ставить новые задачи и достигать поставленной цели, устремляя свое сознание и душу к Богу, это потребность жить по законам любви, совести, добра. Нравственное здоровье человека является частью духовного здоровья и, соответственно, формируется благодаря нравственному развитию личности. Если обретение нравственности является горизонтальным вектором развития человека (Т.И. Петракова), направленным во внешний природный и социальный мир – как необходимость придерживаться в поведении нравственных норм, то процесс обретения духовности является вертикальным вектором развития, направленным во внутренний мир человека. Это потребность идти по пути личностного роста, сверяя свои поступки с наивысшими ценностями; самоактуализируясь (А. Маслоу); устремляясь к высшему (восхождение к Богу (Д.А. Леонтьев).

С нашей точки зрения, в здоровье как многокомпонентном образовании духовная составляющая должна выступать в качестве ведущей и определяющей процесс развития физического, психического и социального здоровья детей дошкольного возраста. Игнорирование этой составляющей как основы развития личности привело к негативным трансформациям детства и, соответственно, изменениям в психологическом портрете современного ребенка.

Экономическая глобализация как процесс преобразования мира в единую зону, в которой свободно перемещаются информация, товары, услуги и капитал, оказывает существенное влияние на культурную глобализацию, в частности на формирование у детей, уже начиная с дошкольного возраста, внациональных стандартов. Такое явление получило название «глобализация детства», в процессе которого происходит «засорение» отечественной детской культуры импортной продукцией: мультфильмами, игрушками, играми, книгами, одеждой и т.д. [3]. Фактически наши дети через просмотр ставшего популярным мультфильма или погружение в компьютерную игру приобщаются не к традиционным национальным ценностям, а к тем ценностям, что продуцируются глобализирующимся миром.



Информационные технологии, под воздействием которых развиваются современные дети, существенно влияют на развитие их коммуникативной сферы. С одной стороны, новая коммуникационная среда расширила возможности ребенка, с другой, – создала свою систему ценностей, ограничила проявление его способностей и живого общения. По результатам международного проекта EU Kids Online, в Европе 80–90% детей в возрасте 3–6 лет используют Интернет. Каждый второй трехлетний ребенок пользуется планшетом или смартфоном. Примерно половина детей в возрасте 2–6 лет зарегистрированы в детских социальных сетях. В России картина идентична: 80% детей в возрасте 4–6 лет пользуются Интернетом [17].

На сегодняшний день экран для многих современных дошкольников стал основным проводником в мир. Он диктует законы и предлагает модели поведения, которые дети копируют, поскольку у них нет еще критического отношения к миру. О.И. Маховская подчеркивает, что родители, усаживая дошкольника перед экраном телевизора или дав в руки планшет, не учитывают особенности развития ребенка этого возраста, когда он нуждается в живом общении и руководстве взрослого в понимании окружающего мира. Следствием «общения» ребенка с экраном является задержка эмоционального развития, поскольку он привыкает воспринимать информацию «в чистом виде», без переживаний и сопротивления, без эмоций, на которые не хватает времени. Дети «растут холодными и равнодушными – такими, какими сегодня являются телевидение и компьютерный мир» [18].

Под воздействием не всегда контролируемого потока информации и как ответ на возросшее ее количество, возник новый феномен, который ученые назвали клиповым мышлением («clip» в переводе с английского означает «фрагмент», «вырезка», «отрезок», «отрывок»), когда человек воспринимает окружающий мир как набор фрагментарных, разрозненных, мало связанных между собой образов [16]. Обладатели клипового мышления испытывают трудности по анализу любых сложившихся обстоятельств, поскольку их изображения не удерживаются в «памяти надолго, они сразу пропадают, а на их место тут же поступают новые (это как бесконечный процесс переключе-



ния телеканалов, просмотр новостей, рекламных роликов, трейлеров к фильмам)» [14, с. 529].

Виртуальный мир, содержащий бесконечный объем информации, является привлекательным для ребенка, поскольку на уровне познавательного безусловного рефлекса он следит за всем новым: звук, цвет, картинки, движение предметов. Для получения новых впечатлений ребенок ищет новые стимулы, что порождает зависимость от них и появляется новый условный рефлекс – информационный серфинг. «Скольжение» по верхам информации происходит в ущерб другим жизненным потребностям ребенка, например, тому, что способствует его полноценному развитию. Для ребенка с такой зависимостью интересней будет просмотр телевизора, нежели придумывание игры, требующей постановки цели и плана реализации [17].

Погружение детей в «неживую» виртуальную среду привело к такому негативному явлению, как аутизация «цифрового поколения» (ранняя десоциализация). Такое поколение воспринимает электронную визуальную культуру как «первую», поскольку знакомство с ней осуществляется раньше, чем с литературой, живописью, театром, киноискусством, т.е. с тем, что составляет сокровищницу культуры человечества и способствует формированию системы ценностей. Ребенок – искусственный аутист – проявляет эмоциональную глухоту (отсутствие сопереживания и понимания своих чувств и чувств других людей), подобную при клинических проявлениях аутизма [17].

Приведем ряд изменений современного ребенка выделенных Д.И. Фельдштейном, которые, на наш взгляд, помогут скорректировать процесс физического воспитания и развития детей дошкольного возраста:

- снижение энергичности детей, их желания активно действовать;

- рост эмоционального дискомфорта;

- сужение уровня развития сюжетно-ролевой игры дошкольников, что приводит к недоразвитию их мотивационно-потребностной и волевой сфер;

- неразвитость внутреннего плана действия, сниженный уровень детской любознательности и воображения;



- дефицит произвольности как в умственной, так и в двигательной сфере дошкольника;
- экранная зависимость и как результат – неспособность ребенка концентрироваться на каком-либо занятии, отсутствие интересов, повышенная рассеянность;
- обеднение и ограничение общения детей;
- увеличение количества детей с эмоциональными проблемами (ранимость, тревожность и т.д.);
- эмоциональные и нравственные ценности: чуткость, терпимость, умение сопереживать занимают последние места в иерархии жизненных ценностей [22].

Безусловно, представленная картина современного детства и психологический портрет ребенка вызывает тревогу, а также объясняет устойчивую тенденцию ухудшения состояния здоровья дошкольников. Как мы видим, в большей степени наблюдаются проблемы в развитии духовно-нравственной и эмоционально-чувственной сфер личности, что сказывается на развитии других сфер и в целом на здоровье ребенка. Такие тенденции являются подтверждением нашей позиции о ведущей роли духовной составляющей в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Покажем взаимосвязь всех компонентов здоровья при ведущей роли духовной составляющей.

**Духовное здоровье как основа формирования физического здоровья человека.** Условием нормальной жизнедеятельности человека (качественной организации жизни) является сформированная система ценностей – центральный компонент направленности личности, который организует и корректирует процесс целеполагания; обеспечивает устойчивость личности; регулирует ее поведение; адаптирует к различным изменениям в обществе. Система ценностей высокого уровня (человек, земля, Отечество, семья, труд, знание, культура, мир (по В.А. Караковскому), которую принял человек в качестве руководящей, является духовной силой, благодаря которой он проявляет устойчивость к соблазнам, навязываемым современным миром («Горе миру от соблазнов» Евангелия от Матфея 18:7). Духовно слабая личность, у которой не сформированы ценностные установки,



становится жертвой современных технологий, тонко работающих по наполнению сознания человека бездуховными идеалами. Такой человек не умеет сопротивляться хитро замаскированному злу. Поэтому его сознание подвергается манипулированию со стороны более сильных личностей, использующих эти тонкие технологии в управлении и в подчинении духовно слабого человека с целью удовлетворения своих все возрастающих запросов. Духовно слабый человек «покупается» на все, что ему навязывают, например, рекламой, поскольку только здоровый дух (система ценностей высокого уровня) порождает способность человека мыслить и поступать вдумчиво. Например, в мировом масштабе стремительными темпами растет число людей с избыточным весом (по оценкам ВОЗ более 1 млрд. человек, из них 41 миллион детей до 5 лет). ВОЗ рассматривает ожирение уже как глобальную эпидемию, охватывающую миллионы людей, страдающих по причине лишнего веса различными заболеваниями (диабет, атеросклероз, нарушение работы ЖКТ, опорно-двигательного аппарата и др.). Наличие духовного здоровья человека – это щит, ограждающий его от употребления вредных продуктов. По сути, здоровый дух «подсказывает хозяину», что данный продукт, хотя и выглядит соблазнительно (производители для этого прикладывают очень большие «творческие» усилия), категорически употреблять нельзя, он яд для здорового организма. Здоровый дух не только сигнализирует об опасности, но и побуждает человека непрерывно пополнять знания, предлагаемые современной наукой для сохранения и укрепления здоровья.

**Духовное здоровье как основа формирования социального здоровья человека.** Человек – это не только биологическое, но и социальное существо, которое нуждается в общении с себе подобными. Мир является своеобразной конструкцией и в ее построении каждый человек может принимать участие (И.Р. Пригожин), в том числе в установлении и поддержании социальных связей и отношений. Здоровый дух побуждает человека не только «возлюбить ближнего», но и «возлюбить дальнего» своего гораздо в большей мере, чем в предыдущие эпохи (С.П. Капица, С.П. Курдюмов, Г.Г. Малинецкий). Именно здоровые духом люди в точке бифуркации (разветвление путей эволюции), в кото-



рой находится сейчас человечество, способны наряду с достижением собственных целей, осмыслить и направить усилия на достижение общей цели – сохранение на Земле рода человеческого (Н.Н. Моисеев, книга «Быть или не быть Человечеству?»).

Опираясь на официальное определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения в 1946 г. (Здоровье человека есть состояние полного физического, ментального и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических недостатков), следует подчеркнуть, что социальное благополучие зависит от благополучия других людей, поскольку именно они составляют тот социум, где человек, включаясь в сложные социальные отношения, развивается как личность, как член общества, как семьянин, работник и потребитель. Здоровый дух диктует человеку сохранять и укреплять свое здоровье, поскольку забота о нем – это вклад в развитие здоровья своей семьи, учебного, трудового коллектива, социума.

Нездоровый дух человека и общества в целом приводит порой к страшным последствиям планетарного масштаба. Так, всеобщей бедой человечества на сегодняшний день является пандемия коронавирусной инфекции. Скорость распространения по миру этого заболевания является следствием беспечности людей, игнорирования нравственных норм и элементарных правил гигиены, не способности позаботиться о своем здоровье и окружающих людей.

**Духовное здоровье как основа формирования психического здоровья человека.** Ежедневно, ежечасно человек сталкивается с проблемами различного уровня сложности. С одними он справляется быстро и не испытывает длительного дискомфорта, другие же проблемы или, как их называют, стрессогенные факторы, вызывают стресс – реакцию на ситуацию, которая ставит под сомнение способности человека. Возникновение стресса объясняется несоответствием между требованиями среды и способностями человека адекватно реагировать на них [25]. Следует подчеркнуть, что в процессе развития психического здоровья детей дошкольного возраста необходимо не ограждать их от проблем, а обучать справляться с эмоциями и переживаниями, которые вызывают эти проблемы. Они неизбежны в жизни че-



ловека, как отмечает консультант по вопросам воспитания Бетси Браун, «единственный способ осложнить взрослую жизнь своего ребенка – это сделать его детство чересчур простым» [5].

Р. Берман – автор книги «Баловать нельзя контролировать. Как воспитать счастливого ребенка» глубоко убеждена, что задачей воспитателя является научить ребенка успокаиваться, помочь выстроить ему свой собственный «эмоциональный иммунитет» как орудие, которое поможет справляться с эмоциональными проблемами в будущем. Психотерапевт предлагает воспитателям обратиться за примером к матери-природе. «Бабочкам приходится с силой вырываться из коконов. Отчаянно колотятся о стенки куколки, их крылья обретают силу. Если кто-нибудь снаружи разрушит хризалиду, бабочка никогда не сможет летать. Борьба предшествует полету. Если вам больно смотреть на переживания и страдания ребенка, напомните себе: его будущее зависит от того, дадите ли вы ему возможность самому пробить себе дорогу в жизнь. Подумайте о его сверкающих крыльях!» [5].

Развитие психического здоровья ребенка, как достижения состояния его душевного благополучия не любит спешки. Однако темп жизни современных людей растет из года в год. Постановка множества целей и неумение расставлять приоритеты вынуждают человека добавлять в свой и без того насыщенный график задачу за задачей, выполнение которых порой вводит его в стрессовое состояние и в целом влияет на качество жизни. Ребенок, так же как и его родители, да и педагоги тоже, находится в водовороте этого темпа, что, безусловно, сказывается на его психике. Только здоровый дух поможет расставить человеку приоритеты, открыть в себе предназначение и выполнить миссию, с которой он пришел в этот мир (Ш.А. Амонашвили).

Многие современные родители стараются с ранних лет нагрузить ребенка различными занятиями, в том числе и занятиями спортом, таким образом, стремясь укрепить его физическое здоровье. Р. Берман советует родителям заглянуть в душу ребенка и позволить ему заниматься тем, что укрепляет, в первую очередь, его духовное здоровье и создает душевное благополучие. Психотерапевт приводит в качестве довода такие размышления: «Я тоже заблуждалась, думая, что занятия спортом с самого раннего воз-





раста позволят моему ребенку стать великим спортсменом. Так что, когда Полу было четыре, я записала его в футбольную секцию. Я с нетерпением ждала его первого матча – и вдруг во время игры увидела, как Пол гоняется за бабочкой вместо того, чтобы бить по мячу. «Играй в футбол, Пол!» – закричала я. Господи, о чем я думала? Он только год как расстался с памперсами! Что ему еще нужно было, кроме как побегать за бабочками?» [5].

Как никогда является актуальным в отношении сохранения душевного благополучия ребенка совет, данный педагогом-классиком Ж.-Ж. Руссо: «Природа хочет, чтобы дети были детьми, прежде чем быть взрослыми. Если мы хотим нарушить этот порядок, мы произведем скороспелые плоды, которые не будут иметь ни зрелости, ни вкуса и не замедлят испортиться: у нас получатся юные ученые и старые дети» [19].

Поскольку одной из важнейшей характеристик духовного здоровья является жизнедеятельность человека в соответствии с верой в Бога и стремлением жить по установленным Им законам, уделим внимание этому аспекту в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья.

Убедительным доказательством значимости духовного здоровья в сохранении физического здоровья являются результаты исследований:

- религиозные люди менее предрасположены к заболеваниям, чем не религиозные, они демонстрируют значительно лучшую излечиваемость (в несколько раз) по ряду заболеваний (эндокринные, кровообращения, мочеполовой системы и др.);

- верующие в среднем живут дольше, чем неверующие;

- религиозность удерживает человека от саморазрушительного поведения или асоциальных поступков;

- у верующих почти в 2 раза выше вероятность отказа от вредных привычек, чем у неверующих;

- социальная и семейная активность и ответственность верующих родителей способствуют стабильности семьи, готовности к рождению и воспитанию большего числа детей, формированию позитивной развивающей семейной среды, а также внедрению основ и установок на ЗОЖ в семье [11].

Такие результаты являются следствием соблюдения рели-



гиозными людьми принципов, норм, законов, которые установлены самим Законодателем Вселенной, Отцом, который хорошо знает духовные и физические потребности и возможности венца своего творения. По сути, все библейские тексты являются для человека средством организации счастливой жизни, в которой удовлетворение духовных интересов и потребностей, безусловно, имеет первостепенное значение. Однако сделаем акцент на некоторых библейских жемчужинах, размышление над которыми, с нашей точки зрения, будет способствовать духовному питанию и развитию человека.

Следует подчеркнуть, что для сохранения духовного здоровья необходимо осмысленно подходить к изучению Божьего Слова, в котором человек каждый раз находит для себя что-то новое и ценное. Как мы уже подчеркивали, современный мир предлагает человеку много соблазнов, однако разумный человек будет строить свою жизнь в соответствии с наставлениями Небесного Отца и духовно сохраняться: «и не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (К Римлянам 12:2). Десять заповедей, которые Бог дал своему народу через Моисея на горе Синай, являются сводом нравственных законов, выполнение которых ограждает человека от необдуманных поступков. Например, заповедь «не убий» многие расценивают как не лишение жизни другого человека, но с позиции христианской этики, это относится и к самому человеку, который дурными привычками, наносящими вред духовному, физическому и психическому здоровью, постепенно убивает себя. Исполнение заповеди «не прелюбодействуй» является гарантом сохранения как духовных отношений в семье, так и физического здоровья, особенно в современных условиях распространения различного рода венерических заболеваний.

Данные заповеди должны были выполнять родители и передавать их детям, причем терпеливо разъясняя сущность Божьей мудрости. «И да будут слова сии, которые Я заповедую тебе сегодня, в сердце твоём и в душе твоей; и внушай их детям твоим и говори о них, сидя в доме твоём и идя дорогою, и ложась и вставая; и навязки их в знак на руку твою, и да будут они повяз-



кою над глазами твоими, и напиши их на косяках дома твоего и на воротах твоих» (Второзаконие 6:5–9).

Великий царь Соломон – автор ряда ветхозаветных книг – во многих стихах подчеркивает значимость духовного здоровья человека как условия его нормального физического состояния. «Кроткое сердце – жизнь для тела, а зависть – гниль для костей» (Притчи 14:30). Соломон утверждает, что словом можно уязвить человека как мечом, но можно и излечить (Притчи 12:18). Познавая учения мудрого, человек «питается» источником жизни и удаляется от смерти (Притчи 13:15). Соломон утверждает, что доброе расположение духа сохраняет и укрепляет здоровье: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Притчи 17:22). Обращаясь к подрастающему поколению, Соломон призывает удалить от себя лживость, лукавство языка, зло и следовать добру (Притчи 4:24–29). «Словам моим внимай, и к речам моим приклони ухо твое; да не отходят они от глаз твоих; храни их внутри сердца твоего: потому что они жизнь для того, кто нашел их, и здравие для всего тела его. Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни» (Притчи 4:20–24).

В Новом Завете четко прослеживается педагогика любви, проповеданная Иисусом Христом. Великий Учитель дал нам две главнейшие заповеди любви, включающие в себя десять заповедей: «возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же, подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Евангелие от Матфея 22:37–39). Исполняя эти заповеди, человек, во-первых, защищает свое духовное и физическое здоровье от различных негативных факторов. Он делает это осознанно и на основе любви к Небесному Отцу, поскольку доверяет Законодателю, не желает Его огорчить и потерять духовную поддержку. В принятии решения, влияющего на здоровье, человек опирается на такую библейскую мудрость: «Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною» (Первое послание к Коринфянам 6:12). Во-вторых, любовь к себе (возлюби как самого себя) – является проявлением заботы о



собственном духовном, душевном и физическом состоянии. Человек не может дать окружающим людям того, чего у него нет. Полюбив себя как венец творения, человек способен дарить это прекрасное чувство и окружающему миру (людям, природе). Духовное здоровье человек обретает только при условии исполнения двух заповедей и проявления любви к Богу, себе и к миру.

В библейских рассказах, притчах, событиях заложены вечные ценности (любовь, совесть, терпение, прощение, милосердие), составляющие духовную основу жизни, и принятие которых поддерживает и оздоравливает дух человека, защищает его как доспехи от разрушительного воздействия злобы, гнева и агрессии.

Приведем ряд некоторых средств оздоровления дошкольников, основываясь на ведущей роли духовной составляющей здоровья.

**Хорошее настроение.** Позитивному взгляду на жизнь необходимо учить ребенка. Условием такого обучения является умение самого педагога моделировать свое настроение и транслировать его другим людям. Вспомним, что у В.А. Сухомлинского была ежедневная традиция – встречать утром детей на пороге школе, приветствуя их в прекрасном расположении духа и с улыбкой. Спустя десятилетия (2003 г.) под эгидой Международного центра гуманной педагогики были проведены Международные педагогические чтения «Улыбка моя, где ты?». Рыцарь Гуманной Педагогики Ш.А. Амонашвили глубоко убежден, что педагогическая улыбка является духовным состоянием педагога, качеством духа, благодаря которому осуществляется эманация добра и надежды [1]. По сути, улыбка заряжает дух позитивной энергией, которая, в свою очередь, поддерживает и укрепляет физическое здоровье ребенка, способствует выстраиванию позитивных отношений со сверстниками (социальное здоровье), обретению состояния душевного благополучия (психическое здоровье). Поэтому встречайте детей утром с улыбкой! Утренняя встреча с детьми может сопровождаться музыкой, которую педагог подберет в зависимости от времени года, настроения детей, особенностей восприятия музыкального произведения и других факторов.

**Питание.** Человек состоит из того, что употребляет в пищу. Важно родителям и педагогам, обеспечивающим здоро-



вьесбережение детей, осознать, что пища, употребляемая человеком, влияет не только на физическое состояние, но и, что немаловажно, – на духовное. Ведь каждая частица, микроэлемент пищи, попав в организм, становится строительным материалом клеток, деление и рост которых осуществляется непрерывно. Чем качественнее строительный материал, тем, безусловно, здоровее организм. Нездоровая пища вызывает негативные эмоции, депрессию, снижение умственной активности, проявление негативных черт характера, например, агрессию. К сожалению, человек хорошо понимает то, что можно сразу увидеть и почувствовать. Он понимает, что из плохого строительного материала будет возведен непрочный дом, залитое в автомобиль некачественное топливо даст большую вероятность засорения или выхода из строя топливной системы. Человек прикладывает усилия, чтобы избежать этих негативных последствий, но не всегда так бывает с собственным здоровьем. В организм, как в топку, отправляется пища, которая не только не снабжает человека энергией, но и наносит ему зачастую непоправимый вред.

Поэтому для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимо постепенно вводить их в мир здоровых продуктов и формировать основы культуры питания. В этом отношении интересным представляется опыт формирования у французских детей гастрономических предпочтений и, соответственно, культуры питания, который можно применить в отечественном дошкольном образовании. Привитие малышам любви к овощам и фруктам отличается изобретательностью и настойчивостью взрослых. Знакомство детей с овощами и фруктами они рассматривают как способ открытия богатства вкусов и начала кулинарного образования. Например, прежде родители стараются описать вкус каждого овоща и фрукта. Также используют различные «вкусовые игры»: с завязанными глазами малыши пробуют уже знакомые продукты и называют их; пробуют яблоки разных сортов и определяют особенности вкуса каждого и т.д. Так, первое знакомство ребенка с сельдереем обыгрывается как начало дружбы на всю жизнь. Однако не все овощи и фрукты вызывают у ребенка восторг и желание их употреблять, но родители и педагоги не сдаются и терпеливо вновь и вновь предлагают малышу по-



пробовать вкус сразу не понравившегося продукта [10].

**Духотворный потенциал музыки.** Используйте музыкальное сопровождение в процессе организации различных видов деятельности, поскольку музыка, как подчеркивал В.М. Бехтерев, может создать определенное настроение, снять возбудимость, благоприятно воздействовать на дыхание и кровообращение. В воспитательных и терапевтических целях медики предпочитают классическую и этническую музыку, под которую легко размышлять и познавать окружающий мир [23]. В.А. Сухомлинский писал, что музыка является самым чудодейственным, тонким средством привлечения воспитанников к красоте и формирования у них добра, человечности. Погружение в прекрасные звуки музыки способствует включению механизма самопознания личности и размышлению над предназначением человека. Музыка способствует созданию благоприятного фона, на основе которого складывается духовная общность педагога и воспитанников, она открывает сердца детей и педагога, и настраивает их на совместную работу [20].

**Силы природы.** Великим Творцом с любовью создан природный мир для того, чтобы человек разумно пользовался его дарами, поддерживал и укреплял свое здоровье. Созерцание красоты природы рождает у человека возвышенные чувства прекрасного и восхитительного, что благотворно воздействует на духовное и физическое состояние. Для нас представляет интерес организация «общения» детей с природой в Японии, жителям которой присуще стремление жить в гармонии и согласии с ней. С ранних лет детей приучают любить, любоваться и наслаждаться красотой природы. В японской культуре существуют разные виды любования явлениями природы: полнолунием осенью; сменой цвета кленовых листьев, сочетаниями красной, желтой и зеленой листвы; первым снегом зимой; цветением вишни сакуры ранней весной; светлячками и пр. Почему бы такие «погружения» в красоту природы не использовать в отечественной системе дошкольного образования. Например, на участке ДООУ есть деревья, кустарники, цветы, которые могут стать объектом любования и изучения, как дара заботливого Отца, в поддержании и укреплении здоровья человека. Можно полюбоваться березой в разные



периоды времени года – белоствольной красавицей, у которой много «добрых качеств». Ее листья, кора, ветки, почки и сок имеют лечебные свойства. Береза радует глаз человека, от нее исходит сила, спокойствие. В народе считается, что в мае береза источает мощную энергетику. Обнимая это прекрасное дерево, человек легче справляется с тоской и апатией.

**Смехотерапия.** Психологи ассоциируют смех с «клапаном, выпускающим пар», «внезапным ослаблением напряженного внимания». Когда мозг не в силах справиться с неожиданным поворотом событий, улавливая необычную связь понятий, абсолютно не совместимых в обыденном логичном ракурсе, он прибегает к спасительной силе смеха. В социальном аспекте смех, выполняющий ряд функций (коммуникативную, игровую, социализирующую, санкционирующую, компенсаторную и познавательную), способствует вхождению индивидуума в коллектив, в социум, пониманию особенностей менталитета различных народов и культур [8].

Включение смехотерапии в систему физического воспитания дошкольника способствует формированию у него способности расслабляться, восполнять жизненную энергию и, таким образом, восстанавливать жизненные ресурсы. Для проведения смехотерапии педагогу необходимо иметь в своей профессиональной копилке смешные истории и картинки, юмористические художественные рассказы, стихи, мультипликационные фильмы, видео и др. средства, вызывающие здоровый добрый смех у дошкольников. Можно детям и воспитателю встать в круг и несколько минут строить друг другу смешные рожицы. Детям, которые испытывают агрессию, злобу, обиду можно предложить мысленно представить причину такого состояния, например обидчика, в виде нелепого образа или смешного героя мультипликационного фильма. Также важно учить ребенка высмеивать и свои собственные страхи и проблемы, что придает уверенность в своих силах и способствует эффективному решению различных жизненных проблем.

**Релаксация.** Мы уже подчеркивали, что стресс является одной из проблем нашего времени, поэтому крайне важно научить ребенка дошкольного возраста грамотно управлять



стрессом. Для этого необходимо обучить воспитанников методам релаксации, которые помогут снять мышечное напряжение, успокоиться и стабилизировать психику. На сегодняшний день существует множество релаксационных упражнений для детей дошкольного возраста, которые педагоги могут использовать в зависимости от состояния детей и обстоятельств. В процессе релаксации можно использовать ароматерапию – духовное и физическое оздоровление эфирными маслами растений, которые обладают не только бактерицидными, болеутоляющими, но и успокаивающими свойствами.

**Моделирование жизни по законам добра.** Несмотря на то, что жизнь полна негатива и злобы, необходимо учить дошкольников творить добро, которое имеет силу нейтрализовать зло и ненависть. Это христианская мудрость, действенность которой проверена тысячелетиями. Необходимо терпеливо пояснять детям, что отвечая на зло злом, только подпитываешь страшную силу, которая разрушает физически и духовно не только человека, но окружающий мир. Обучая детей любить мир, людей, которых, на первый взгляд, не за что любить, педагог тем самым возвращает у них здоровый дух, сподвигающий на созидательное поведение. Л.Н. Толстой, давая уроки в Яснополянской школе, обращался к детям с такими словами: «Постарайтесь полюбить того, кого ты не любил, кто обидел тебя. И если это удастся тебе сделать, то тебе сейчас станет очень хорошо и радостно на душе. Как свет ярче светит после темноты, так и на душе бывает особенно хорошо, когда вместо злобы и досады почувствуешь любовь к тому, кого не любил и кто обидел тебя» [21, с. 472]. Например, вовлекая детей в игру «Передай добро дальше» (подобно тому, как это делает герой фильма «Заплати другому») (реж. М. Ледер), у них постепенно формируется потребность жить по законам добротворения. Пусть сначала это добро будет не особенно заметным для других, но для ребенка – это очень важные и трудные шаги восхождения по духовной лестнице (Ш.А. Амонашвили).

Следует отметить ведущую роль педагога в комплексном решении системы задач физического воспитания. Он должен быть для малышей ярким примером жизнерадостного и оптимизи-





стичного человека, ведущего здоровый образ жизни. Вряд ли помогут разговоры с дошкольниками о здоровом питании, если воспитатель будет на виду у них употреблять нездоровую пищу и, соответственно, иметь формы, далекие от физического совершенства. У каждого педагога должна быть выработана и проверена практикой своя жизненная стратегия самосбережения здоровья, которая совершенствуется в соответствии с достижениями валеологической науки и является сильнейшим педагогическим средством в решении задач физического воспитания дошкольников. Так, постепенно дети будут осознавать целесообразность выработки собственной стратегии и следования ей в сохранении и укреплении физического, психического, духовного и социального здоровья.

Итак, сохранение и укрепление здоровья маленького ребенка – это важнейшая задача не только образовательной системы, но и нации, общества, человечества. Улучшение состояния здоровья дошкольников видится нам в изменении позиции педагога. Он должен, заглянув в свой внутренний мир, ответить на вопросы: «Стремлюсь ли я к сохранению и укреплению собственного здоровья?», «Что я для этого делаю?», «Что я могу сделать для сохранения и укрепления здоровья своих воспитанников?». Педагог может дать только то, что имеет сам. Преображение педагога – это путь успешного решения проблемы; его измененное сознание, здоровьесберегающее поведение является для воспитанника и его семьи образцом в организации жизни по законам здоровья.

Эффективность процесса здоровьесбережения дошкольников, как показало наше исследование, определяется умением педагога использовать мощный духовно-оздоровительный потенциал христианской культуры, а также достижения современной психолого-педагогической и валеологической науки, накопивших достаточное количество средств оздоровления детей дошкольного возраста, которые целесообразно использовать как в семье воспитанников, так и педагогами в условиях дошкольного образовательного учреждения.



### Литература

1. Амонашвили Ш.А. Улыбка моя, где ты? [Электронный ресурс] / Ш.А. Амонашвили. – Донецк, 2005. – 48 с. – Режим доступа : <http://docplayer.ru/31596887-Ulybka-moya-gde-ty-sh-amonashvili.html>.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – 3-е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
3. Андреева А.Д. Особенности психологического развития дошкольников в современных цивилизационных условиях [Электронный ресурс] / А.Д. Андреева // Вестник Мининского университета. – 2013. – № 2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskogo-razvitiya-doshkolnikov-v-sovremennyh-tsivilizatsionnyh-usloviyah>.
4. Беляев И.А. Здоровье человека как целостного природно-социально-духовного существа / И.А. Беляев // Вестник ОГУ. – 2014. – № 7 (168). – С. 86–90.
5. Берман Р. Баловать нельзя контролировать. Как воспитать счастливого ребенка [Электронный ресурс] / Р. Берман. – М. : Альпина Паблишер, 2016. – 280 с. – Режим доступа: <https://e-libra.ru/read/389660-balovat-nel-zya-kontrolirovat-kak-vozpitat-schastlivogo-rebenka.html>.
6. Вересаев В.В. Записки врача [Электронный ресурс] / В.В. Вересаев. – 14-е изд. – М. : Советский писатель, 1936. – 205 с. – Режим доступа: <https://e-libra.ru/read/313073-zapiski-vracha.html>.
7. Ветков Н.Е. Здоровье человека как ценность и его определяющие факторы / Н.Е. Ветков // Наука-2020. – 2016. – № 5. – С. 126–142.
8. Гайнуллина Д.М. Смех как физиологическая, социальная и лингвистическая составляющая нашей жизни / Д.М. Гайнуллина // Вестник Челябинского гос. университета; Общ. ред. О.Ю. Редькиной. – Челябинск, 2013. – С. 34–39.
9. Денисенко Н.Ф. Через рух – до здоров'я дітей / Н.Ф. Денисенко, О.П. Аксьонова. – Запоріжжя : Диво, 2006. – 122 с.
10. Друкерман П. Французские дети не плюются едой (Секреты воспитания из Парижа) / Памела Друкерман; пер. Ю. Змеева. – М. : Синдбад, 2017. – 384 с.



11. Дубоград Е.В. Влияние религиозности на отношение россиян к здоровью [Электронный ресурс] / Е.В. Дубоград, Н.В. Присяжная; под ред. А.В. Решетникова // Социология медицины : журнал. – № 1. – М. : Медицина, 2015. – Режим доступа: <https://www.rosmedlib.ru/book/1728-28101.html>.

12. Еремка Е.В. Валеологическая подготовка студентов университета. Теоретико-методологические и организационные основы : монография / Е.В. Еремка; под ред. профессора А.И. Дзунзы. – Донецк : ДонНУ, 2019. – 300 с.

13. Жарова М.Н. Здоровье в системе жизненных ценностей человека / М.Н. Жарова // Главврач. – 2012. – № 9. – С. 57–63.

14. Костенко А.Ф. Клиповое мышление – «плюсы» и «минусы» / А.Ф. Костенко // Научный альманах. – Тамбов : Изд-во ООО «Консалтинговая компания Юком», 2015. – С. 528–535.

15. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение : учебник / Ю.П. Лисицын. – 2-е изд. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.

16. Ложников А. Почему в современном мире начинает преобладать клиповое мышление [Электронный ресурс] / Андрей Ложников // New Goal.ru – ресурсы личностного роста. – 2016. – 02 ноября. – Режим доступа: <http://newgoal.ru/klipovoe-myshlenie>.

17. Ломбина Т.Н. Особенности обучения детей с клиповым мышлением [Электронный ресурс] / Т.Н. Ломбина, О.В. Юрченко // Общество: социология, психология, педагогика. – 2018. – № 1. – С. 45–50. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obucheniya-detey-s-klipovym-myshleniem/viewer>.

18. Маховская О.И. Как спокойно говорить с ребёнком о жизни, чтобы потом он дал вам спокойно жить [Электронный ресурс] / О.И. Маховская. – М. : Эксмо, 2012. – 312 с. – Режим доступа: <https://avidreaders.ru/book/kak-spokoyno-govorit-s-rebenkom-o.html>.

19. Руссо Ж.-Ж. Педагогические сочинения : в 2-х т. [Электронный ресурс] / Под ред. Г.Н. Джибладзе; сост. А.Н. Джуринский. – М. : Педагогика, 1981. – 656 с. – Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/1844738/>

20. Сухомлинский В.А. О воспитании / В.А. Сухомлинский. – М. : Политиздат, 1973. – 272 с.



21. Толстой Л.Н. Педагогические сочинения / Л.Н. Толстой ; сост. Н.В. Вейкшан (Кудрявая). – М. : Педагогика, 1989. – 544 с.

22. Фельдштейн Д.И. Изменяющийся ребенок в изменяющемся мире: психолого-педагогические проблемы новой школы / Д.И. Фельдштейн // Национальный психологический журнал. – 2010. – № 2(4). – С. 6–11.

23. Философия медицины : учебник / под. ред. Ю.Л. Шевченко. – М. : ГЭОТАР-МЕД, 2004. – 480 с.

24. Храмцов П.И. Состояние здоровья и образ жизни современных дошкольников [Электронный ресурс] / П.И. Храмцов, Н.О. Березина // Научная электронная библиотека «Киберленинка». – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-i-obraz-zhizni-sovremennyh-doshkolnikov/viewer>.

25. Хухлаева О.В. Психология развития и возрастная психология : учебник для академического бакалавриата [Электронный ресурс] / О.В. Хухлаева, Е.В. Зыков, Г.В. Базаева ; под ред. О.В. Хухлаевой. – М. : Юрайт, 2018. – 367 с.



**А.А. Шматченко**

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*В статье уточнено понятие «основы здорового образа жизни», его составляющих, раскрыто значение психического здоровья, содержание таких методов психического оздоровления, как музыкотерапия, цветотерапия и сказкотерапия, особенности их использования в процессе формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, психическое оздоровление, музыкотерапия, цветотерапия, сказкотерапия.*

Важнейшей качественной характеристикой общества является образ жизни людей, классов, наций. Не случайно тип общественной формации часто относят к условиям образа жизни.