

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

**Формирование личности ребенка - залог устойчивой мотивации
к здоровому образу жизни**

**The formation of a child's personality is the key
to sustainable motivation for a healthy lifestyle**

Аннотация: Уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве. Проблема раннего формирования «культуры здоровья» ребенка, которая неразрывно связана с культурой физической, как часть общей культуры человека, актуальна. Такой подход своевременен, хотя и достаточно сложен, но необходим. Кроме того, необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в его желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Ребенок должен осознать, что здоровье-это важнейшая ценность, 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 в жизни. Ибо здоровье и успех – это неразрывные понятия нашей жизни. Дошкольный возраст является самым ответственным периодом детства для формирования устойчивых представлений о здоровом образе жизни, а главное, для формирования насущной потребности ребенка в здоровом образе жизни, а в будущем – активного гармоничного стиля жизни. Важно и при этом следует понимать, что здоровый образ жизни направлен не только на охрану и укрепление соматического здоровья, но и на гармоничное развитие личности, т.е. оптимальное сочетание физических и духовных интересов, возможностей человека, рачительное использование его резервов, то есть, здоровый образ жизни – это всегда и воспитание личности ребенка. Это - один из основных постулатов! И с другой стороны- второй основной постулат: формирование здорового образа жизни невозможно без формирования личности ребенка и подростка. Потому что, только гармоничная 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.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, ребенок, подросток, личность, мотивация, перинатальная психология, сенсорный опыт, дошкольный возраст, ранний возраст, культура здоровья, критический период развития, половая идентификация, воспитание, интеллект.*

Annotation: *The level and duration of a person's life, as well as the state of his health, is largely determined by the behavior model formed in childhood. The problem of early formation of a child's "health culture", which is inextricably linked with physical culture, as part of the general human culture, is relevant. This approach is timely, although quite complicated, but necessary. In addition, it is necessary to form a moral attitude towards the child's health, which is expressed in his desire and need to be healthy, to lead a healthy lifestyle. The child must realize that health is the most important value, for a person it is the main condition for achieving any life goal, and everyone is responsible for maintaining and strengthening their own health, and therefore for Success in life. For health and success are inseparable concepts of our life. Preschool age is the most crucial period of childhood for the formation of stable ideas about a healthy lifestyle, and most importantly, for the formation of the child's urgent need for a healthy lifestyle, and in the future – an active harmonious lifestyle. It is important and at the same time it should be understood that a healthy lifestyle is aimed not only at protecting and strengthening somatic health, but also at the harmonious development of personality, i.e. the optimal combination of physical and spiritual interests, human capabilities, the prudent use of its reserves, that is, a healthy lifestyle is always the upbringing of a child's Personality. This is one of the main postulates! And on the other hand, the second basic postulate: the formation of a healthy lifestyle is impossible without the formation of the Personality of a child and a teenager.*

Because only a harmonious Personality is able to assimilate traditional life values, understand, comprehend the inner picture of health, the picture of the modern world in its entirety, learn the rules and values of a healthy lifestyle.

Keywords: *healthy lifestyle, child, teenager, personality, motivation, perinatal psychology, sensory experience, preschool age, early age, health culture, critical period of development, sexual identification, upbringing, intelligence.*

Здоровый образ жизни – это система взаимосвязанных между собой видов деятельности и мотивированного поведения, которая соответствует биологическим и социальным потребностям ребенка, способствуя благоприятному росту, развитию и формированию здоровья детей и подростков. Таким образом, одним из важнейших условий воспитания здорового поколения является формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека, которая привита с раннего детства. Детская картина мира – это совокупность знаний, представлений, смыслов, раскрывающихся через отношения ребенка со взрослыми и сверстниками. В этой картине мира формируются нравственные представления о жизни, и надо сделать всё, чтобы не произошло размывание границ этих детских представлений и сдвиг этих границ в негативную сторону у детей старшего возраста в последующем (тяготение пребыванием в родительском доме, бесконечные бессмысленные «тусовки» в компаниях сверстников, алкоголизм, наркомания, криминал...). В многообразии факторов, влияющих на физическое и нравственное развитие детей, здоровый образ жизни играет ведущую роль. Привычки к здоровому образу жизни, выработанные с детства, будут определять всю последующую жизнь человека, поскольку, чему бы ребенок не научился в детстве, он пронесит это через всю свою жизнь. К сожалению, сегодня в иерархии жизненных ценностей, здоровый образ жизни находится далеко не на первом плане. Здоровый образ жизни – это качественная характеристика, в целом, образа жизни. Образ жизни – это привычки, режим, темп жизни, особенности трудовой, психоинтеллектуальной, социальной деятельности, особенности отдыха, общения, двигательная активность, общение и взаимоотношения с окружающим миром, наконец, – это способ переживания жизненных ситуаций. Здоровый образ жизни является ключом к успеху. Существует прямая зависимость между формированием здорового образа жизни у детей и подростков и их жизненного успеха в настоящем и будущем. Установлено, что успешное формирование здорового образа жизни должно начинаться с момента рождения ребенка для того, чтобы в последующем у взрослого человека уже выработалось осознанное мотивационно – деятельное отношение к своему собственному здоровью. [1]

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Понятие «личность» очень сложное. Личность – это индивидуальность, то есть неповторимое своеобразие физических и

психических особенностей, их сочетаний, форм, степени выраженности, присущих данному конкретному человеку и отличающих его от всех других людей. Выдающийся русский ученый, психиатр, психолог, физиолог В.М. Бехтерев, чье творчество пронизано идеей «цельного» познания человека или целостного подхода к его изучению, определял Личность так: «это человек со своим индивидуальным психическим укладом в единстве умственных и душевных качеств, активным отношением к окружающим его внешним условиям, способный к управлению своим поведением и собственной деятельностью. Главное, что организует личность, -это её направленность, то есть то, что придает её жизнедеятельности устремленный, нацеленный характер, что руководит мыслями, действиями и поступками».[2] Сегодня специалисты понимают, что процесс воспитания личности не может быть эффективным без приобщения ребенка к здоровому образу жизни. О влиянии *здорового образа жизни* на процесс гармоничного развития личности говорил ещё великий русский педагог XIX века К.Д. Ушинский, утверждая, что *воспитание основам здорового образа жизни* «как ничто другое, может далеко раздвинуть пределы человеческих сил: физических, умственных, нравственных». [3] Начинать воспитание ребенка необходимо задолго до его рождения - с планирования семьи. Желанный ребенок – это один из важнейших факторов его нормального развития в дальнейшем и гармоничного воспитания. Иногда для этого необходима переоценка родителями всей своей предыдущей жизни. *Далее*, воспитание начинается уже с *внутриутробного этапа детства* (у монголов начало жизни отсчитывается не с момента рождения, а с начала внутриутробного развития). Современная пренатальная и перинатальная психология (лат. *pre* – до, *peri* – около, *natalis* – относящийся к рождению – наука о психической жизни новорожденного ребенка) позволяет исследовать глубинные области детской психики и проследить возникновение человеческой личности на самом раннем этапе развития, ещё до рождения человека. Перинатальная психология изучает закономерности развития человека на ранних этапах: пренатальной (антенатальной) и неонатальной (постнатальной) фазах детского развития, и их влияние на всю последующую жизнь: закономерности психологического и психического развития в тот период, когда мать и ребенок представляют собой единую систему (диаду). При этом разумеется, что «желанная» и запланированная беременность – залог благоприятного её течения и формирования гармоничных отношений в диаде «мать-дитя», улучшения отношений в семье, укрепления супружеских отношений, так называемая «зачаточная установка». *Основные составляющие перинатальной психологии*: система «мать-дитя-отец» являются единой психоэмоциональной системой, зависящей от состояния каждого; психоэмоциональный (духовный) уровень матери является ведущим в этой системе. Научно доказано существование *дородовой психологии плода*: способность плода к обучению с помощью приемов, дифференцирования и запоминания различных

сигналов. Формирование внутриутробного опыта плода происходит благодаря развитию ЦНС и органов чувств плода, то есть, это - сенсорный внутриутробный опыт. Следовательно, в генетических программах уже закодировано опережающее отражение действительности. Выделены варибельная часть ДНК, которая обеспечивает эволюцию мозга в опережающем темпе, формируя пре – адаптацию речи, зрительных, моторных и слуховых реакций. И поэтому, мозг также преадаптирован и к будущим социальным воздействиям - через импринтинг – запечатлевание - через эмоциональную сферу. Таким образом, мать и отец имеют возможность планировать и существенно гармонизировать перинатальный опыт ребенка, а значит - гармонизировать формирование личности ребенка и подростка, что послужит предтечей для успешного формирования *здорового образа жизни*.

Дородовая психология плода складывается из следующих составляющих: с момента зачатия мать и ребенок находятся в состоянии симбиотического единства, и они постоянно взаимодействуют друг с другом. При нормально развивающейся беременности *внутриутробный опыт плода* говорит о полной безопасности и безмятежном счастье. Еще до рождения ребенок испытывает различные переживания под воздействием аналогичных переживаний матери (*эмоциональный опыт - эмоциональный импринтинг*).

Носителями психоэмоциональной информации являются гормоны и нейрого르몬ы, которые выделяются в кровь матери под воздействием тех или иных эмоций. Гормоны легко проникают через плаценту к плоду, все эмоциональные переживания матери достигают плода в считанные секунды (минуты). Установлен и зафиксирован на снимках удивительный факт: плод практически синхронно с матерью улыбается или корчит гримасу скорби, повторяя её мимику, а значит, и её эмоциональное состояние. Таким образом, к моменту рождения плоду хорошо знакомы эмоции, которые мать испытывала во время беременности. Можно говорить о наличии эмоционального опыта у новорожденного, а также о значении для него положительных и отрицательных эмоций. Для успешного развития ребенка, его личности чрезвычайное значение имеют положительные эмоции, так как отрицательные эмоции серьёзно нарушают процесс развития. Научно доказано, что психика нежеланного ребенка травмируется еще до рождения.

Матери изначально обладают тем, что названо надежным щитом ребенка: любовью к нему. У женщины появляется рефлекс защиты своего ребенка во время беременности, как существа уже рожденного. В это время будущий ребенок *«записывает» на клеточном уровне информацию* о том, что в жизни есть и взлеты, и падения, которые необходимо преодолевать. Таким образом, ещё в утробе матери закладываются основа для формирования сильного и выносливого человека – гармоничной личности. Доказано, что любовь, с которой женщина вынашивает ребенка, богатство общения, которое мать делит с ним, - всё это оказывает влияние на развивающуюся психику плода и на его клеточную память, *формируя основные качества личности*,

сохраняющиеся на протяжении всей последующей жизни. Мысли, переживания, ощущения матери передаются ребенку и запоминаются им. В будущем они играют существенную роль в становлении характера, поведения и психического благополучия. Нет достаточных оснований говорить о внутриутробном формировании личности в социальном смысле. Однако различные социальные факторы, влияя на беременную женщину, опосредованно влияют на плод. Девять месяцев – это не только гормональное, но и эмоциональное, и информационное тесное взаимодействие матери и ребенка.

Органы чувств у ребенка и соответствующие центры головного мозга развиваются уже к третьему месяцу беременности - быстрота развития невероятна. (*сенсорный опыт - сенсорный импринтинг*) - осязание развивается у плода раньше других органов чувств и является для него одним из самых важных источников информации о внешнем мире, чрезвычайно чувствительное обоняние, слух - с 20-й недели внутриутробного развития. Благодаря органу слуха и слуховой памяти плод знакомится с внешними звуками, окружающими мать: голоса близких, музыку, которую она слушает во время беременности, природные шумы и т.д. Сенсорный и эмоциональный внутриутробный опыт свидетельствует о том, что в генетических программах уже закодировано опережающее отражение действительности. [4] Успехи современной генетики позволяют отвергнуть аристотелевское положение о новорожденном как *tabula rasa* (чистая доска). Выделены переменная часть ДНК, которая обеспечивает эволюцию мозга в опережающем темпе, формируя пре – адаптацию речи, зрительных, моторных и слуховых реакций. Таким образом, доказано, как и предвидел П.А. Анохин в своей теории гетерохронного развития, что существует функциональный и генетический полиморфизм мозга, *преадаптированного к будущим социальным воздействиям.* А значит, существуют все основания для предположения о *формировании зарождающейся психики в период внутриутробного развития плода человека.*[4] Так, З.Фрейд утверждал, что пренатальный опыт оказывает влияние на всю последующую жизнь человека. Так как мать и плод «представляют собой единый нейрогуморальный организм, то они одинаково испытывают на себе любые (как благоприятные, так и неблагоприятные) факторы, что отражается в долговременной памяти и проявляются в последующей жизни человека. Доказано, - основным носителем памяти в живой клетке является генетический материал, содержащийся в ядре, а именно - молекула ДНК. Любая информация сохраняется клеткой довольно долго (от 1 до 3 месяцев), а если воздействие было длительным и охватывало огромное количество клеток, то эта память сохраняется на годы, при этом эмбриональные клетки отличаются от зрелых клеток взрослого организма необычайно большой ёмкостью памяти. Так, дети узнают музыку, песни, которые слышали, находясь в утробе матери. Таким образом, мать и отец могут *планировать и существенно гармонизировать перинатальный опыт*

ребенка. И мать здесь имеет колоссальные возможности выполнить столь важную задачу - выстроить базу потенциальных возможностей будущего ребенка, передать ему позитивный опыт первичного общения с окружающим миром. *Позитивный опыт* усваивается плодом через эндорфины - гормоны радости, которые при положительных эмоциях вырабатывают гипоталамические структуры мозга матери, проникая через плаценту. При желанной и нормально протекающей беременности плод находится в состоянии комфорта и безопасности. Переживание плодом состояния покоя, радости, счастья способствует гармоничному формированию его психики, определяет характер поведения и поступков ребенка в дальнейшей жизни. Положительные эмоции будущей матери усиливают также рост плода и повышают уровень интеллекта будущего ребенка. Таким образом, любовь матери к будущему ребенку и *переживания симбиотического единства* с ней порождает в блоках сознания ребенка способность к глубоким чувствам и *доверие к жизни и миру*, а, значит, способность и к *здоровому образу жизни*.

Именно этот *бессознательный чувственный опыт* определяет у будущего ребенка мироощущение, психоэмоциональное состояние и модели поведения в окружающем мире. Этот опыт условно делится на 2 уровня: *внутриутробный опыт* и *опыт биологического рождения*. Опыт рождения определяет в последующем и *модели поведения в будущем*. Память о событиях рождения существует не разрозненно, а в виде *отдельных блоков информации*, которые формируются на разных этапах. Эти информационные структуры называют перинатальными матрицами. Они представляют собой *информационные клише, организующие бессознательные психические процессы*. Любовь матери и *переживания 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*.

Благополучные физиологические роды чрезвычайно важны для формирования у ребенка: *положительной установки* по отношению к окружающему миру, а также- формирования *адекватных моделей поведения, чувства удовлетворения и ощущения полноценности, адекватных реакций* на внешние события. Имея в своём сознании такую четкую матрицу, *ребенок получает шанс стать успешным человеком, творческой личностью, гармоничным, духовным человеком с глубокой интуицией, врожденной мудростью и достоинством*. С раннего детства они способны проявлять свою волю, характер, однако, всегда прислушиваются к воле и интересам родителей. Эти дети – подтверждение того, что роды, не только физиологический акт, но и *процесс, идущий на уровне глубинных, психоэмоциональных, духовных переживаний, закладывающий фундамент потенций ребенка, и его личности, а это – основа формирования здорового образа жизни.*[5]

Первый час после родов – это важный период для матери – он определяет её отношения с ребенком. Поэтому так необходимы в этот период *грудное*

вскармливание, общение с ребенком, разговор, песня, игрушка, классическая музыка, книга, форма и содержание пространства, в котором находится ребенок. Очень важна система поглаживаний или прикосновений как программа тактильно – кинестетической стимуляции с целью активации психофизиологических функций ребенка (особенно, на фоне ритмичной музыки) и ускорения развития, что является базой для успешного формирования навыков. [6] В.М. Бехтерев писал: «В отношении воспитания нас в особенности должен интересовать ранний детский возраст, ибо несомненно, что хотя нам и кажется младенец в этом возрасте далеким от нас по состоянию своей нервно-психической деятельности, тем не менее, не подлежит сомнению, что первые шаги развивающейся личности суть наиболее трудные и в то же время наиболее важные в его жизни, ибо то, что приобретается ранее всего, и удерживается прочнее, нежели позднее приобретенное, которое, в свою очередь ранее утрачивается ... Вот почему чрезвычайно важно известным образом направлять развитие ребенка, т.е. его воспитывать его с раннего возраста, иначе говоря, со дня его рождения». Ускорение формирования навыков у ребенка на ранних этапах развития служит благотворным фактором и, в том числе, для формирования навыков по здоровому образу жизни.

Значительное влияние на становление психики ребенка и формирование личности имеет *детско-материнская привязанность*. Она возникает ещё внутриутробно, на основе пренатального опыта, Доказано, что большое значение имеют и наследственные факторы и отношения между супругами. *Это имеет влияние различных вариантов детско-материнской привязанности на психическое развитие ребенка и становление личности: дети, имеющие «надежную» привязанность – общительны, имеют выраженные черты лидерства, любознательны, самостоятельны, энергичны. Дети с «ненадежной» привязанностью проявляют социальную пассивность, нерешительны, не могут добиваться своей цели. Таким образом, надежная детско-материнская привязанность в первые годы жизни закладывают основы будущего чувства доверия и безопасности к окружающему миру, а значит более органичную основу для формирования личности и, как следствие, прочную основу для формирования здорового образа жизни.[7]*

В воспитании ребенка и подростка необходимо учитывать основные этапы формирования личности. В развитии личности принято различать три основных критических периода, знаменующих переход от одного возрастного этапа к другому: 3, 7 лет и период полового созревания. Причиной кризисов развития считается недостаточная удовлетворенность потребностей ребенка на важнейших этапах его психосоциального развития: потребности в активных формах поведения, в самостоятельности («Я - сам»), - потребности в переходе от игровой к реальной, общественно значимой деятельности, в пубертатный период - в самоутверждении.

Формирование личности в онтогенезе, начиная с ранних этапов, наиболее информативным является развитие двух функциональных систем — социальных и предметных контактов. Обе функциональные системы, как и все линии нервно-психического развития, берут свое начало с момента возникновения у ребенка зрительного и слухового сосредоточения. Нервно-психическое развитие ребенка на ранних стадиях постнатального онтогенеза носит лавинообразный характер. Великий русский писатель Л.Н. Толстой гениально сказал об онтогенезе ребенка: « ... от пятилетнего ребенка до меня – только шаг...., от новорожденного до пятилетнего – страшное расстояние, от зародыша до новорожденного – пучина, а от не существования до зародыша отделяет уже не пучина, а непостижимость»[8].

Возраст 3 года - один из *важнейших и критических этапов* развития ребенка. Самостоятельная предметная деятельность и усложняющиеся системы речи и социальных контактов приводят в этот период к формированию творческой активности, мышления и самосознания; ребенок стремится *утвердить свое «Я»*, что фактически знаменует ***рождение личности***. Основой личности к концу периода раннего детства (к 3-летнему возрасту) являются «Я - система» и, рождаемая ею потребность действовать *самостоятельно*. Сила этой потребности настолько велика, что она становится доминирующей, ставит ребенка *перед необходимостью выбора между «хочу» и «надо»*, вызывая порой противоположные эмоциональные переживания, что определяет противоречивость его поведения. Итак, 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 проявившимся самосознанием, самооценкой, и возникающими при общении с окружающим миром трудностями. Понимание этих непростых процессов со стороны взрослых, прежде всего родителей, *служит важнейшей предпосылкой формирования гармоничной личности ребенка.*[9] Вместе с тем следует подчеркнуть, что все названные личностные свойства у ребенка 3 лет находятся еще на самых ранних этапах развития, и только в возрасте 6-7 лет у ребенка, впервые, приходит осознание себя в системе человеческих отношений, то есть, появляется осознание своего *социального «Я»*. Дошкольный этап детства - *это период фактического формирования личности и личностных механизмов поведения*; познание ребенком внешнего мира уже включено в основные виды его деятельности на фоне бурно развивающихся восприятия и мышления, речи, воображения, произвольного внимания и смысловой памяти. Доказано, что основным в этом возрасте является формирование иерархии мотивов, придающих поведению *направленность*, кроме того, усложняются чувства ребенка, усваиваются морально - этические нормы. 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. 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 возраст* является также самым ответственным периодом детства для формирования устойчивых представлений *о здоровом образе жизни, а главное, для формирования насущной потребности ребенка в здоровом образе жизни, а в будущем – активного гармоничного стиля жизни.* Стремление выйти за рамки игры и желание участвовать в общественно значимой жизни для ребенка становится важнейшей потребностью, и игнорирование этого процесса способствует возникновению *психологического криза в 7 лет.* [10] К концу дошкольного периода у ребёнка появляется психологическая готовность к обучению в школе, которая включает: *интеллектуальную, эмоциональную и социальную зрелость.* Новый уровень самосознания, возникающий у ребенка на пороге школьной жизни, характеризуется такими психосоциальными особенностями, как *«внутренняя позиция»*, благодаря которой формируется некоторое целостное отношение к окружающему и самому себе, как части окружающего мира и общества. Сознание своего социального «Я» порождает новые потребности, в результате которых игра, заполнявшая жизнь ребенка на протяжении всего дошкольного периода, уже перестает его удовлетворять. Таким образом, один из наиболее ответственных периодов детства – *дошкольный возраст.* Именно в эти годы закладываются основы гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка. Систематический учебный труд, жизнь в школьном коллективе, укрепляют сознательное отношение ребенка к окружающему, самому себе, своим обязанностям, формируют его нравственный облик. У некоторых детей возникают трудности в процессе самой учебной деятельности. *Трудности такой перестройки порождают также психологический кризис у детей 7 лет.* Надо учитывать, что преодоление всех возникающих трудностей связано с предшествующим опытом ребенка, с его индивидуальными особенностями и соблюдением *здорового образа жизни.* [11]

Очень важный компонент становления детского самосознания – *психосексуальная идентификация*, играющая огромное значение в *формировании личности* ребенка. Самая первая категория, в которой ребенок осмысливает собственное «Я» – *это половая принадлежность – первый этап формирования личности.* Биологические характеристики пола должны быть дополнены *психологическим полом*, который включает: половую идентификацию, стереотипы поло-ролевого поведения, психосексуальные ориентации. Первичная половая идентификация складывается к 3 годам и служит наиболее устойчивым стержневым элементом самосознания. Если

задать вопрос «Кем ты хочешь быть мальчиком или девочкой?», большинство детей 3-4-х лет отвечают, что хотят остаться в своем поле. Это свидетельствует о том, что в 3-4 года половая аутоидентификация дополняется таким важным понятием, как поло-ролевое предпочтение. В 6-7 лет большинство детей окончательно осознают необходимость своей половой принадлежности. Этот возраст - основной этап в формировании половой аутоидентификации. На этот сложный и ответственный процесс влияют интеллектуальное развитие ребенка и социальные факторы. Следует отметить, что становление необратимости половой принадлежности совпадает с бурным усилением половой дифференцировки деятельности и установок у мальчиков и девочек: разные игры, другие интересы и стиль поведения.

Одним из важнейших периодов становления половой социализации является подростковый период - пубертат, когда развивается ещё одна составляющая психологического пола - психосексуальные ориентации. В этом процессе большое значение кроме гормональных факторов, имеют сексуально-эротические переживания, эмоционально-романтические привязанности и влюбленности. Это происходит автономно и индивидуально, и прежде всего, определяется, в значительной мере, детскими переживаниями и образцами традиционной культуры и, в первую очередь, семьи. Вопросы поло-ролевого воспитания детей и подростков и сохранение репродуктивного здоровья - глубоко взаимосвязанные процессы.[12] *«К материнскому и отцовскому долгу человека надо готовить чуть ли не с колыбели...» (В.А. Сухомлинский).* Тема мужского и женского начала, стара как этот мир. К ней обращались многие известные философы, ученые, врачи, поэты, писатели. В разные времена в разных обществах, по-разному растили, «настоящих» мужчин и «настоящих» женщин. *Важно целенаправленное поло-ролевое воспитание. Самый главный воспитатель – личный пример нравственности и благородства родителей.* Взаимоотношения родителей друг с другом постепенно вводят ребенка в стиль отношений между мужчиной и женщиной. Демонстрируемые отношения становятся образцами поло-ролевого поведения для ребенка.

Без учета психологической специфики пола ребенка (психологический пол) невозможен современный индивидуальный подход к формированию целостной личности. От адекватных поло-ролевых установок зависит формирование личности человека. [13] Решать эти задачи следует начинать как можно раньше, с самого раннего детства, и не прекращать на протяжении всего периода становления личности.

Организуя поло-ролевое воспитание, важно понимать, что *анатомические и биологические особенности являются лишь предпосылками, потенциальными возможностями психических различий мальчиков и девочек.* Эти психические различия формируются под влиянием социальных факторов – общественной среды и воспитания.

Подростковый возраст как переходный от детства к зрелости всегда считался критическим. Основным психологическим феноменом, характеризующим подростковый возраст, является резкий скачок в процессе формирования «Я-концепция». Чувство взрослости - это новый этап самосознания - *стержневая особенность личности*. Оно выражает новую жизненную позицию подростка по отношению к себе, людям, миру (включаются критика и самокритика), определяет специфическое направление и содержание его социальной активности, систему новых стремлений, переживаний и порой аффективных реакций, развивается самосознание, происходит открытие собственного внутреннего мира.

Таким образом, проживание кризисов ребенком и подростком ведет к формированию новых умений, навыков, ценностей и установок актуальных, а порой, и просто необходимых на определенном этапе жизни человека. Критические периоды развития, являясь результатом биологической и психосоциальной перестройки развивающегося организма, отражают объективные закономерности формирования новых уровней функционирования организма, в чем и заключается их *прогрессивный смысл*.

*В формирование здорового образа жизни необходимо учитывать такие понятия как **потребность и мотивация***. *Потребность* - это направленность активности ребенка, психическое состояние, создающее предпосылку деятельности. *Мотивация* занимает ведущее значение в структуре личности и является одним из основных понятий, которое используется для объяснения движущих сил поведения и деятельности. И.П. Павлов ввел понятие «*рефлекса цели*» как выраженного стремления живого организма к обладанию чем-либо: знаниями, пищей, привилегиями, различными предметами. Потребности самого ребенка, его мотивация являются *движущими силами развития личности*. [14]

Мотивация выполняет несколько функций: побуждает поведение, направляет, организует и придаёт поведению *личностный смысл и значимость* и, тем самым, приводит к совершенствованию познавательных процессов и целенаправленной деятельности ребенка, что очень важно для формирования мотивации ребенка подростка к здоровому образу жизни.

Таким образом, одними из самых *сенситивных* периодов, в частности, и 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. Доказано, 20% будущего интеллекта закладывается к концу первого года жизни, 50% - к четырем годам, 80% - к 9-ти годам, 92% - к 13 годам.[15] Другими словами, развитие интеллекта означает, что *человек учится быть человеком - разумно действовать, рационально мыслить, стойко противостоять непростым жизненным обстоятельствам и ... выходить из*

них победителем. Постепенное развитие интеллекта открывает перед ребенком дальнейшие ступени в его созревании.

Выводы:

- 1) Здоровый образ жизни предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья.
- 2) Формула формирования здорового образа жизни у детей следующая: А. Приобретение ребенком знаний о здоровом образе жизни; Б. Формирование мотивации – «я хочу быть здоровым»; В. Осознанное поведение – «я делаю все, чтобы быть здоровым».
- 3) Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни - здоровый образ жизни;
- 4) Знания, умения и навыки, заложенные в детстве, должны стать прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Литература

1. Шовкун В.А. Основы формирования здорового образа жизни у детей. Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2021. 251 с.
2. Бехтерев В.М. Проблемы развития и воспитания человека. Избранные психологические труды / В.М. Бехтерев; под ред. А.В. Брушлинского, В.А. Кольцовой. – М., Воронеж: Изд. дом Российской академии образования, 2010. - 415 с.
3. Ушинский К.Д. Педагогические сочинения: в 6 т. / К.Д. Ушинский; сост. С.Ф. Егоров. - М.: Педагогика, 1990. – 416 с.
4. Перинатальная Психология и психиатрия / под ред. Н.Н. Володина, П.И. Сидорова. - М.: Академия, 2009. - Т. 1. – 304 с.
5. 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.
6. Павлова Л.Н. Раннее детство: познавательное развитие. М.: Айрис-пресс, 2014. - 20 с.
7. Лесгафт П.Ф. Воспитание ребенка М.: Книжный Клуб Книголек, СПб.; Северо-Запад, 2012. 416 с.
8. Толстой Л.Н. Педагогические сочинения / Л.Н. Толстой. – М.: Педагогика, 1989. – 546 с.
9. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России М.: Просвещение, 2012. 23 с.
10. Морозова О.В. Формирование культуры здорового образа жизни у детей 5-6 лет // Гуманитар. исслед. 2014. № 3. С. 131-137
11. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М.: Мозаика-Синтез, 2010. 123с.

12. Баранов А.А. Медико-социальные проблемы воспитания подростков / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева. М.: ПедиатрЪ, 2014. - 385 с.
13. Сухомлинский В.А. Как воспитать настоящего человека. Педагогическое наследие. М.: Педагогика, 1990.
14. Мандель Б.Р. Возрастная психология: учебное пособие. - Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2012. - 352с.
15. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья: Методические аспекты. Новосибирск, 2019.- 320с.

Literature

1. Shovkun V.A. *Fundamentals of healthy lifestyle formation in children.* Rostov n/A: Publishing house of RostSMU, 2021. 251 p.
2. Bekhterev V.M. *Problems of human development and upbringing. Selected psychological works / V.M. Bekhterev; edited by A.V. Brushlinsky, V.A. Koltsova. – M., Voronezh: Publishing House of the Russian Academy of Education, 2010. - 415 p.*
3. Ushinsky K.D. *Pedagogical works: in 6 volumes / K.D. Ushinsky; comp. S.F. Egorov. - M.: Pedagogy, 1990. – 416 p .*
4. *Perinatal Psychology and psychiatry / edited by N.N. Volodin, P.I. Sidorov. - M.: Academy, 2009. - Т. 1. – 304 p.*
5. 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.*
6. Pavlova L.N. *Early childhood: cognitive development. Moscow: Iris Press, 2014. - 20 p.*
7. Lesgaft P.F. *Upbringing of a child M.: Knigovek Book Club, St. Petersburg; North-West, 2012. 416 p .*
8. Tolstoy L.N. *Pedagogical works / L.N. Tolstoy. – M.: Pedagogy, 1989. – 546 p.*
9. 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.*
10. Morozova O.V. *Formation of a healthy lifestyle culture in children aged 5-6 years // Humanitar. research. 2014. No. 3. pp. 131-137*
11. Novikova I.M. *The idea of health as a form of life for schoolchildren. M.: Nauka-Sintez, 2010.123p.*
12. Baranov A.A. *Medical and social problems of adolescent education / A.A. Baranov, V.R. Kuchma, L.M. Sukhareva. M.: Pediatrician, 2014. - 385 p .*
13. Sukhomlinsky V.A. *How to raise a real person. Pedagogical heritage. M.: Pedagogy, 1990.*
14. Mandel B.R. *Age psychology: a textbook. - University textbook: INFRA-M, 2012. - 352s.*

15. *Shchedrina A.G. Ontogenesis and theory of health: Methodological aspects. Novosibirsk, 2019.- 320c.*