УДК 791.9

ББК 75

DOI 10.47475/2500-0365-2026-11-3-131-135

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Н. Н. Мелентьева

Вологодский государственный университет, Вологда, Россия

Аннотация. Автор рассматривает вопрос формирования здорового образа жизни у детей, оставшихся без попечения родителей. Проанализированы основные проблемы и трудности, с которыми сталкиваются в жизни дети, оставшиеся без попечения родителей. Обозначена значимость понятия здорового образа жизни, перечислены основные его составляющие. Представлен опыт практик учреждений социальной направленности по изучаемой проблеме. Выявлена значимость систематической работы коллектива учреждений социальной направленности в решении данного вопроса. Акцентировано внимание на средствах физической культуры как основного инструмента в развитии у детей-сирот здоровьесберегающих взглядов. Определена значимость процесса становления здорового образа жизни для детей без родительского попечения.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, критерии здорового образа жизни, дети-сироты, трудности, учреждения социальной направленности, научные статьи, исследования.*

Актуальность. Здоровый образ жизни — это осознанный выбор, направленный на всестороннее сохранение и укрепление здоровья, а также на активную профилактику заболеваний. Он представляет собой фундамент для полноценного развития и продуктивного существования, позволяя человеку в полной мере реализовывать свой потенциал, эффективно выполняя профессиональные и социальные функции, активно участвовать в общественной жизни и вносить весомый вклад в благополучие своей семьи. Здоровый образ жизни включает в себя рациональное питание, регулярную физическую активность, отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда, отдыха, а также поддержание психоэмоционального равновесия.

Актуальность здорового образа жизни вызвана изменением характера нагрузок на человеческий организм в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков экологического, политического, психологического и военного характеров, провоцирующих негативные изменения в состоянии здоровья. Социальная нестабильность, разрушение традиционных ценностей и моральных ориентиров могут привести к утрате собственных путей развития и потере индивидуальности. Особенно сложно найти свое место в мире молодым людям, чье мировоззрение только формируется. Возникает желание «спрятаться от жизни» и почувствовать себя в безопасности.

Некоторые молодые люди ищут чувство защищенности внутри себя через употребление наркотических веществ, алкоголя и табака, создавая для себя иллюзию благополучия.

Особенно подвержены асоциальному образу жизни дети, оставшиеся без родительского попечения. Их опыт воспитания в кровной семье и генетическая предрасположенность приводят к раннему формированию вредных привычек, а также употреблению запрещенных веществ.

Программы подготовки детей в бюджетных учреждениях социального обслуживания населения нацелены на развитие у воспитанников качеств зрелой и самостоятельной личности, которая после выпуска из учреждения сможет успешно интегрироваться в общество. Особое внимание в подготовке должно уделяться физическому воспитанию, которое помогает сформировать у воспитанников позитивное отношение к своему здоровью, телу и спорту. Этот блок является одним из основных в процессе формирования самостоятельной, ответственной и социально активной личности.

Цель исследования: проанализировать проблему формирования здорового образа жизни у детей, оставшихся без попечения родителей.

Задачи исследования:

1. Изучить практики учреждений социальной направленности в работе с детьми, оставшимися без попечения родителей, по формированию здорового образа жизни.

2. Обобщить практики учреждений социальной направленности в работе с детьми, оставшимися

без попечения родителей, по формированию здорового образа жизни.

Материалы и методы исследования. Методы исследования: анализ литературных источников.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования практик по формированию здорового образа жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, был изучен и проанализирован опыт специализированных учреждений, работающих с детьми данной категории.

В статье М. Н. Овчинниковой (2009) «Школа-интернат как институт формирования у детей-сирот здорового образа жизни», представившей опыт работы Донецкой школы-интерната, описана деятельность учреждения по данной теме. Автор отмечает, что для успешной реализации работы коллективом был изучен опыт школ, в котором выявлены слабые звенья программы по физическому воспитанию. На основании этого были разработаны основные направления работы по организации жизнедеятельности воспитанников школы-интерната относительно здорового образа жизни.

В результате проведенного анализа коллективом школы-интерната были продуманы виды и формы работы, которые ориентированы на конкретную группу обучающихся. Автор отмечает, что важным моментом в достижении поставленных задач являлась ориентированность на личность обучающегося, а также его интересы. Помимо специально организованных уроков в школе-интернате проводилась внеклассная, внешкольная и досуговая деятельность, что позволило ребятам выйти за рамки привычного, проявляя себя и совершенствуя свои коммуникативные способности в социуме. В практике также отмечено, что активно поощрялась самостоятельная организация обучающихся. Отличившихся учеников педагоги привлекали к помощи в проведении уроков данного направления [6, с. 187–191].

В научной статье В. В. Каравай (2021) «Исследование здорового образа жизни детей, оставшихся без попечения родителей, в условиях социально-реабилитационного центра» отмечается, что данная категория воспитуемых испытывает большие трудности в формировании жизненно важных навыков. Автор объясняет это тем, что в их ближайшем окружении нет социально значимого образца поведения взрослых. Однако она отмечает, что работа в данном направлении чрезвычайно важна, так как у многих детей нет четких представлений о здоровом образе жизни. Автор приводит результаты исследования уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, которые свидетельствуют о том, что большая часть опрошенных имеет низкий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни и не соблюдает его общие положения. Она акцентирует внимание на выявленном в результате исследования противоречии, которое показывает разрыв между теоретическими знаниями детей о здоровом образе жизни и применением их в быту. Автор считает, что систематические занятия по физической культуре с разнообразными формами организации должны стоять на первом месте среди современных здоровьесберегающих технологий в учреждениях социального типа [3, с. 95–99].

А. А. Кононова (2014) в исследовании представляет опыт работы Донецкой общеобразовательной школы-интерната № 1 по формированию позитивного отношения к собственному здоровью воспитанников. В ней автор отмечает важность не только передачи знаний детям, но и ставит во главу необходимость формирования умения применения их на практике. Отмечается, что детям, оставшимся без попечения родителей, достаточно трудно адаптироваться к сложным социальным условиям, преодолевая жизненные трудности и сопротивляясь негативному воздействию. Выходя один на один с социум и окунаясь в жизненные реалии, некоторые воспитанники возвращаются к своим вредным привычкам и тому образу жизни, который транслировался в их родной семье. Поэтому автор отмечает, что детей важно научить смотреть шире и дальше, а не только видеть то, с чем пришлось столкнуться подопечным в своем трудном опыте. В научном труде автор отдает большую роль спортивному ориентированию, доказывая примерами и фактами положительное влияние данного вида спортивной деятельности на их взгляд на жизнь, а также отмечает улучшение внимания, памяти, восприятия зрительного пространства у детей. Автор настаивает, что такая деятельность учит детей ориентироваться в сложных условиях и незнакомых ситуациях, тем самым делая большой вклад в свое будущее [4, с. 137–141].

Е. Р. Горюнова (2023), проводя свое исследование в ОГОБУ «Детский дом № 2», также, как и в других представленных практиках отмечает очень низкий уровень компетенций у детей, оставшихся без попечения родителей, относительно здорового образа жизни. Приводя в пример таблицы и диаграммы, показывающие наличие у детей вредных привычек, а также отсутствие навыков гигиены, соблюдения режима дня и мно-

гое другое, она демонстрирует наличие желания воспитанников заниматься в спортивных секциях. В своем труде Е. Р. Горюнова доказывает необходимость вовлечения детей-сирот в активную жизнь через спортивные мероприятия, секции и тренировки. Отмечается, что работа должна быть организована не только комплексно в стенах учреждения, но и с привлечением партнеров, тренеров, способных организовать досуговую спортивную деятельность воспитанников [2, с. 28–32].

И. Г. Бурындина (2014) в статье «Система мониторинга жизнедеятельности детей-сирот в условиях детского дома» сообщает о необходимости анализа педагогической деятельности относительно формирования здорового образа жизни у каждого воспитанника. Важным в этой работе она считает проведение мониторинга, целью которого должно быть выявление проблем у воспитанников по биологическим, социальным и коммуникативным критериям. Автор считает, что получившиеся результаты позволят оценить индивидуальные особенности каждого воспитанника, что поможет скорректировать педагогическую работу и направить ее на улучшение тех критериев и функций, которые у ребенка западают.

В статье отмечается, что помимо недостатков, система мониторинга позволит определить сильные стороны ребенка и опираться на них в дальнейшей работе. Среди инструментов системы мониторинга автор определяет опрос, анкетирование, медицинское обследование, а также наблюдение, анализ и сравнение с прошлыми результатами, позволяющими выявить динамику изменений. Автор считает, что такие методы анализа работы относительно формирования здорового образа жизни детей позволят оценить успешность организованной работы и наметить пути решения выявленных проблем [1, с. 166–174].

С. А. Михайлова (2011) в статье «Формирование здорового образа жизни у воспитанников детского дома» представляет опыт реализации краткосрочной комплексной программы «Обучение здоровью учащихся специальной (коррекционной) школы-интерната VIII вида». Автор отмечает, что только комплексная, системная и целенаправленная работа коллектива позволит добиться положительных результатов и укрепить у подростков относительно устойчивую позицию отрицательного отношения к употреблению психоактивных веществ. Отмечается важность формирования понятий и представлений здорового образа жизни, расширения кругозора воспитанников и переключения их интересов на спорт и активный досуг через занятия физической культурой [5, с. 89–92].

В период взросления подростки сталкиваются с разнообразными проблемами, и это касается не только детей из неблагополучных семей. Для воспитанников государственных учреждений этот этап может быть особенно тяжелым. Многие из них пережили достаточно непростое детство, когда их нуждами пренебрегали, а родители подавали плохой пример. У таких детей часто не хватает важных жизненных ценностей и установок. Поэтому особенно важно заложить основные ценности здорового образа жизни, которые формируются у человека задолго до подросткового возраста. Когда ребенок растет, развиваются его мышление и эмоции. Поэтому лучше всего влиять на ребенка в этот период, чтобы он мог лучше понимать мир и строить хорошие отношения с окружающими. Также важно формировать его самоценность через любовь к своему телу, образу жизни и формированию навыков, способствующих сохранению здоровья. В этом возрасте ребенок более открыт для новых знаний и может легче учиться правильному поведению.

Заключение. Проанализированные практики учреждений социальной направленности показывают, что работа с детьми, оставшимися без попечения родителей, по формированию здорового образа жизни имеет успешные результаты в рамках организации занятий по физической культуре, как специально организованных, так и внеурочных. Существующие практики показывают важность ориентирования на данную социальную группу, а также на индивидуальные особенности подопечных.

Представленный опыт учреждений показывает, что в подведении итогов работы необходимо отмечать любые, на первый взгляд, незначительные изменения, так как дети испытывают различные трудности в усвоении знаний и формируемых навыков в результате перенесенных травм и отсутствия социально значимого образца поведения взрослых.

Изученные практики демонстрируют важность комплексного подхода в вопросе формирования здорового образа жизни, а также создания психологически здорового климата и экологичного отношения в детском коллективе. Должна быть предусмотрена систематическая работа коллектива в применении средств физической культуры. Как правило, дети, занимающиеся физической культурой и спортом регулярно, следят за своим здоровьем, ведут активный образ жизни и имеют

высокие показатели физической подготовленности.

Не менее важна и систематичность работы в данном направлении, так как она поможет избежать регресса и закрепить полученные результаты.

Список литературы

1. Бурындина, И. Г. Система мониторинга жизнедеятельности детей-сирот в условиях детского дома / И. Г. Бурындина // Научно-педагогический журнал восточной Сибири Magister Dixit. 2014. № 1. С. 166–174.

2. Горюнова, Е. Р. Физическое развитие детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей / Е. Р. Горюнова, И. М. Воротилкина // Общество в контексте социокультурных трансформаций сборник материалов VI Всероссийской очной научно-практической конференции. Биробиджан, 2023. С. 28–32.

3. Каравай, В. В. Исследование здорового образа жизни детей, оставшихся без попечения родителей, в условиях социально-реабилитационного центра / В. В. Каравай // Глобализация науки и техники в условиях кризиса : материалы XXIX Всероссийской научно-практической конференции. Часть 1. Ростов н/Д., 2021. С. 95–99.

4. Кононова, А. А. Формирование позитивного отношения к собственному здоровью воспитанников учреждений интернатного типа как компонента жизненной компетентности средствами спортивного ориентирования (из опыта работы) / А. А. Кононова // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2014. № 3 (112). С. 137–141. .

5. Михайлова, С. А. Формирование навыков здорового образа жизни у воспитанников детского дома / С. А. Михайлова // Социальная педагогика. 2011. № 5. С. 89–92.

6. Овчинникова, М. Н. Школа-интернат как институт формирования у детей здорового образа жизни / М. Н. Овчинникова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 5. С. 187–191.

Статья поступила в редакцию 06.04.2026; принята к публикации 25.05.2026.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Мелентьева, Н. Н. К вопросу о формировании здорового образа жизни у детей, оставшихся без попечения родителей / Н. Н. Мелентьева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2026. Т. 11, № 3. С. 131–135.

Сведения об авторе

Мелентьева Наталия Николаевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания. Вологодский государственный университет, Вологда, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-2871-899X. **Email:** nataliyamelenteva@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2026, vol. 11, no. 3, pp. 131–135.

On the Problem of Forming a Healthy Lifestyle in Children Left Without Parental Care

Melentyeva N. N.
Vologda State University, Vologda, Russia. nataliyamelenteva@mail.ru

Abstract. The article discusses the issue of forming a healthy lifestyle in children left without parental care. Attention is focused on the means of physical culture as the main tool in the development of health-saving views among orphaned children.

Keywords: *healthy lifestyle, criteria for a healthy lifestyle, orphans, difficulties, social institutions, scientific articles, research.*

References

1. Buryndina I.G. Sistema monitoringa zhiznedeyatelnosti detej-sirot v usloviyax detskogo doma [System for monitoring the vital activities of orphans in an orphanage]. *Nauchno-pedagogicheskij zhurnal vostochnoj Sibiri Magister Dixit* [Scientific and Pedagogical Journal

of Eastern Siberia Magister Dixit], 2014. Pp. 166–174. (In Russ.).

2. Goryunova E.R. Fizicheskoe razvitie detej-sirot i detej, ostavshixsya bez popecheniya roditelej [Physical development of orphans and children left without parental care]. *Obshhestvo v kontekste sociokulturnyx transformacij: sbornik materialov VI Vserossijskoj ochnoj nauchno-prakticheskoj konferenci*i [Society in the context of socio-cultural transformations collection of materials of the VI All-Russian intramural scientific and practical Conference], Birobidzhan, 2023. pp. 28–32. (In Russ.).

3. Karavaj V. V. Issledovanie zdorovogo obraza zhizni detej, ostavshixsya bez popecheniya roditelej, v usloviyax social`no-reabilitacionnogo centra [Research on the healthy lifestyle of children left without parental care in a social rehabilitation center]. *Globalizaciya nauki i texniki v usloviyax krizisa. Materialy XXIX Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii. Chast 1* [Globalization of science and technology in a crisis. Materials of the XXIX All-Russian Scientific and Practical Conference. Part 1]. Rostov on Don, 2021. pp. 95–99. (In Russ.).

4. Kononova A. A. Formirovanie pozitivnogo otnosheniya k sobstvennomu zdorovyu vospitannikov uchrezhdenij internatnogo tipa, kak komponenta zhiznennoj kompetentnosti sredstvami sportivnogo orientirovaniya (iz opyta raboty) [Forming a positive attitude towards one's own health among students of boarding schools as a component of life competence through sports orientation (from the author's experience)]. *Vestnik akademii detsko-yunosheskogo turizma i kraevedeniya* [Bulletin of the Academy of Children's and Youth Tourism and Local History.], 2014, no. 3(112), pp. 137–141. (In Russ.).

5. Mixajlova S. A. Formirovanie navy`kov zdorovogo obraza zhizni u vospitannikov detskogo doma [Developing healthy lifestyle skills among children in orphanages]. *Socialnaya pedagogika* [Social pedagogy], 2011, no. 5. pp. 89–92. (In Russ.).

6. Ovchinnikova M. N. Shkola-internat kak institut formirovaniya u detej zdorovogo obraza zhizni [Boarding school as an institution for shaping a healthy lifestyle in children]. *Pedagogika, psixologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Pedagogy, psychology, and biomedical problems of physical education and sports], 2009, no. 5, pp. 187–191. (In Russ.).

Information about the author

Melentyeva Natalia Nikolaevna — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education. Vologda State University, Vologda, Russia. **ORCID ID:** 0000-0003-2871-899X. **Email:** nataliyamelenteva@mail.ru

Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/