

УДК 376.42

Брослав София Александровна,  
магистрант 2 курса направления 44.03.03 Специальное  
(дефектологическое) образование ФГБОУ ВО «Тверской государственный  
университет»,  
email: sasergeeva@edu.tversu.net

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ПРОЦЕССЕ ИХ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

В статье рассматривается проблема формирования культуры здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития в контексте их психолого-педагогической реабилитации. Обосновывается значимость данной проблематики как важного фактора успешной социальной адаптации и интеграции указанной категории детей. Выделены основные теоретические подходы к пониманию особенностей группы детей с задержкой психического развития, культуры здорового образа жизни и путей её формирования у младших школьников с задержкой психического развития. Определены ключевые направления работы, нацеленные на формирование осознанного и ответственного отношения к здоровью у младших школьников с ЗПР.

**Ключевые слова:** задержка психического развития, младший школьный возраст, здоровье, здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни, психолого-педагогическая реабилитация.

Broslav Sofia Aleksandrovna,  
second-year master's student of direction 44.03.03 Special (defectological)  
education «Tver State University»,  
email: sasergeeva@edu.tversu.net

## **FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE CULTURE IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH MENTAL RETARDATION IN THE PROCESS OF THEIR PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL REHABILITATION**

The article examines the problem of forming a healthy lifestyle culture in primary school children with mental retardation in the context of their psychological and pedagogical rehabilitation. The significance of this issue is substantiated as an important factor in the successful social adaptation and

integration of this category of children. The main theoretical approaches to understanding the characteristics of a group of children with mental retardation, a culture of healthy lifestyle, and ways to form it in younger schoolchildren with mental retardation are highlighted. The key work areas aimed at forming a conscious and responsible attitude to health in younger schoolchildren with mental retardation are defined.

**Keywords:** mental retardation, primary school age, health, healthy lifestyle, culture of healthy lifestyle, psychological and pedagogical rehabilitation.

В современном обществе формирование культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения рассматривается как один из важнейших приоритетов государственной политики в сфере образования и здравоохранения. Особую актуальность данная проблема приобретает в отношении детей с ограниченными возможностями здоровья, в частности, у младших школьников с задержкой психического развития. У детей с ЗПР отмечаются специфические трудности в формировании навыков самообслуживания, гигиены, осознании важности физической активности и рационального питания, что обусловлено особенностями их когнитивного развития, сниженной мотивацией и затруднениями в понимании причинно-следственных связей. Вследствие этого, изучение теоретических основ формирования культуры здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития в процессе их психолого-педагогической реабилитации является необходимым условием для разработки эффективных коррекционно-развивающих программ, направленных на улучшение качества жизни и социальной адаптации вышеописанной категории детей.

Степанов С.С. трактует понятие «задержка психического развития» как специфический вид отклонения, проявляющийся в замедленном темпе умственного развития ребенка [10].

Макарьев И.С. отмечает, что дети с ЗПР – дети, у которых при условии сохранного интеллекта, наблюдается функциональная

недостаточность в таких сферах, как память, внимание, скорость протекания психических процессов, саморегуляция, что выражается в повышенной утомляемости и эмоциональной нестабильности [8, с. 15].

Амерханова С.А. с группой авторов обращают внимание на то, что ЗПР проявляется в виде недостаточной сформированности когнитивной, моторной и эмоциональной сфер, включая дефицит знаний, замедленное мышление, трудности в автоматизации движений, снижение мотивации, быструю утомляемость, а также в отдельных случаях, временную остановку в развитии психики в целом или отдельных её функций [1, с. 30].

Кузьмичева Т.В. подчеркивает общие особенности личности детей с ЗПР: астенические черты, социальная изоляция, тревожность и подверженность страхам, неадекватная самооценка, а также снижение способности к приему, обработке, хранению и воспроизведению информации, трудности с речью, повышенная утомляемость, снижение познавательной активности, недостаточное развитие произвольных движений [5].

Обучающиеся с задержкой психического развития – одна из наиболее многочисленных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, которая имеет свои специфические особенности развития, а именно слабая когнитивная активность, недостаточность регуляторных функций поведения, низкий уровень сформированности социальных компетенций, а также нарушение в эмоционально-личностной сфере. Для успешной адаптации в современном мире таким детям требуется комплексный подход, который включает индивидуализацию обучения, благоприятную атмосферу и психолого-педагогическую помощь, а также регулярную коррекционно-развивающую работу. На основании этого, детям младшего школьного возраста с задержкой психического развития необходима разработка и внедрение эффективных стратегий психолого-

педагогической реабилитации, направленных на коррекцию и компенсацию имеющихся нарушений.

Для этого мы рассмотрим специфику психолого-педагогической реабилитации детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

Карелина И.Б., Туркина М.Б. рассматривают психолого-педагогическую реабилитацию как комплекс мер медицинского, психолого-педагогического и социального характера, цель которых – восстановление (или компенсация) нарушенных функций организма, а также коррекция дефектов и социальных отклонений у лиц с девиантным поведением [4].

Вишневский В.А., Вахмянина Д.Э. утверждают, что эффективность психолого-педагогической реабилитации детей с задержкой психического развития возрастает при тесном взаимодействии с социальной, медицинской, физической реабилитацией, что позволяет комплексно подходить к коррекции жизненных ориентиров и восстановлению внутреннего ресурса. Важно подчеркнуть, психолого-педагогическая реабилитация – важный компонент процесса реабилитации, в котором могут принимать участие различные виды реабилитации, при этом взаимосвязь заключается в их комплексном подходе, когда каждый вид реабилитации усиливает и подкрепляет другие [3].

Бабкина Н.В. представляет систему комплексной помощи младшим школьникам с ЗПР, которая включает: диагностику и определение специфических образовательных потребностей обучающихся, а также выявление факторов, обуславливающих возникновение трудностей в процессе обучения и адаптации к образовательной среде; организацию и проведение групповых и индивидуальных коррекционно-развивающих мероприятий, реализуемых в соответствии с утвержденным планом и рекомендациями психолого-медицинско-педагогической комиссии; реализацию комплекса мероприятий, направленных на обеспечение социальной

адаптации обучающихся; систематический мониторинг динамики развития обучающихся, оценку степени сформированности жизненных компетенций, соответствующих возрастной норме [2].

Энверова М.Ш. отмечает эффективные методы и приемы психолого-педагогической реабилитации младших школьников с ЗПР, направленные на преодоление имеющихся у детей с задержкой психического развития трудностей, с которыми сталкиваются дети данной категории, и способствующие их успешной адаптации и интеграции в образовательное пространство. Среди ключевых рекомендаций – использование наглядных и игровых методов, создание благоприятной и поддерживающей атмосферы, развитие коммуникативных навыков и формирование позитивной самооценки [11].

Исходя из вышесказанного, психолого-педагогическая реабилитация младших школьников с задержкой психического развития определяется как многоаспектный процесс, направленный на восстановление психического здоровья и эмоционального равновесия индивида с целью его адаптации к новым жизненным обстоятельствам. В силу своих особенностей развития, данная категория детей нуждается в специально организованных условиях и подходах, способствующих осознанному отношению к своему здоровью и формированию полезных привычек. Именно поэтому мы рассмотрим пути формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников с ЗПР.

Перед рассмотрением непосредственных путей формирования культуры здорового образа жизни необходимо выделить различные толкования, вложенные в понятие «культура здорового образа жизни».

По мнению Куликова В.М., Тимофеева А.А., здоровый образ жизни интерпретируется как рациональный режим труда и отдыха, сбалансированное питание, регулярные занятия физической культурой, овладение навыками личной и общественной гигиены, борьба с вредными

привычками; как тип поведения, направленный на сохранение и укрепление здоровья и основанный на гигиенических нормах и правилах; как отражение жизненной позиции, нацеленной на поддержание здоровья посредством соблюдения правил личной и общей гигиены; как повседневную деятельность, укрепляющую организм и способствующую выполнению человеком его социально-профессиональных функций [6, с. 16].

Нарумова И.Ю. определяет культуру здорового образа жизни как ценностное отношение личности к своему здоровью, сознательное стремление к его поддержанию, представляющее собой комплексную структуру, включающую потребности в здоровье, знания и практическую деятельность. По мнению автора, культура здорового образа жизни включает систему знаний, технологий сохранения здоровья, мотивацию, ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, приверженность ЗОЖ, а также умения и навыки, необходимые для его реализации [9].

Необходимо обратить внимание на пути и способы формирования культуры ЗОЖ у детей с ЗПР, предлагаемые Мазур Е.Н.: 1) активизация познавательного интереса младших школьников к вопросам здоровья и ЗОЖ (данное условие реализовывалось посредством применения методических приемов, ориентированных на привлечение и поддержание устойчивого внимания обучающихся в процессе образовательной деятельности); 2) оптимизация предметно-развивающей среды (указанное условие обеспечивалось посредством тщательного отбора методических материалов, соответствующих определенным критериям: визуальная доступность, привлекательный внешний вид, понятность и четкость содержания, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся и задачам конкретного занятия, наличие четких и понятных инструкций); 3) поэтапное формирование представлений о компонентах

ЗОЖ (это условие реализовывалось посредством разработки системы образовательных мероприятий, каждое из которых было сфокусировано на изучении отдельного аспекта здорового образа жизни) [7].

Культура здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития – многогранное понятие, включающее в себя ценностное отношение к здоровью, наличие соответствующих знаний, умений и навыков, а также мотивацию к ведению здорового образа жизни. Эффективное формирование данной культуры требует учета разнообразия трактовок и применения дифференцированного подхода, основанного на индивидуальных особенностях развития каждого ребенка с ЗПР.

Таким образом, проведенный теоретический анализ психолого-педагогической литературы позволяют сделать вывод о том, что формирование культуры здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития является важным и необходимым условием их успешной психолого-педагогической реабилитации и социальной адаптации. Для успешного формирования культуры ЗОЖ необходимо учитывать специфические особенности развития данной категории детей, использовать адекватные методы и приемы обучения, а также налаживать тесное сотрудничество между педагогами, родителями и другими специалистами.

### **Список литературы**

1. Амерханова С. А., Тогузбаева Н. М., Дунганова Д. Э., Мамбетова С. С. Словарь-справочник терминов инклюзивного и специального образования. Бишкек, 2021. – 101 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://kao.kg/wp-content/uploads/2022/02/slovar.pdf> (Дата обращения: 12.09.2025).

2. Бабкина Н. В. Основные направления и содержание коррекционной работы с младшими школьниками с задержкой психического развития // Интегрированное и инклюзивное образование. Дефектология. 2016. №2. С. 53-59. [Электронный ресурс]. URL: <https://ikp-rao.ru/txt/1524138788198.pdf> (Дата обращения: 14.09.2025).

3. Вишневский В. А., Вахмянина Д. Э. Психолого-педагогические основы реабилитации как средства коррекции жизненных ориентиров человека // Проблемы современного педагогического образования. 2024. №85-1. С. 76-78.

4. Карелина И. Б., Туркина М. В. Психолого-педагогическая абилитация и реабилитация детей-инвалидов // Universum: Медицина и фармакология: электрон. научн. журн. 2016. № 11(33). [Электронный ресурс]. URL: <http://7universum.com/ru/med/archive/item/3848> (Дата обращения: 12.09.2025).

5. Кузьмичева Т.В. Индивидуализация образования младших школьников с ЗПР как предмет профессионального диалога будущего учителя и специального психолога // Вестник Череповецкого государственного университета. 2019. № 4. С. 177-187. — ISSN 1994-0637. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. [Электронный ресурс]. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/312689> (Дата обращения: 13.09.2025).

6. Куликов В. М., Тимофеев А. А. Здоровый образ жизни: терминологический словарь. Минск: БГУ, 2019. 94 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/262053/1/Kulikov3.pdf?ysclid=mfy92jbxht514345912> (Дата обращения: 15.09.2025).

7. Мазур Е. Н. Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с задержкой психического развития // Гуманитарный научный вестник. 2022. №5. С. 207-212.

8. Макарьев И. С. Краткий словарь системы понятий инклюзивного образования: терминологический словарь. СПб.: СПб ГБ ПОУ «Охтинский колледж», 2015. 84 с. [Электронный ресурс]. URL:[https://topolek44.siteedu.ru/media/sub/1053/documents/Макарьев\\_ИС\\_Краткий\\_словарь\\_понятий.pdf](https://topolek44.siteedu.ru/media/sub/1053/documents/Макарьев_ИС_Краткий_словарь_понятий.pdf) (Дата обращения: 12.09.2025).

9. Нарумова И. Ю. Культура здоровья и его компоненты. 2023. [Электронный ресурс]. URL:<https://videouroki.net/razrabortki/stat-ia-kul-tura-zdorov-ia-i-iegho-komponienty.html> (Дата обращения: 15.09.2025).

10. Степанов С. С. Дефектология. Словарь-справочник. [Электронный ресурс]. URL: [https://bookap.info/book/stepanov\\_defektologiya\\_slovar\\_spravochnik/g110.shtml](https://bookap.info/book/stepanov_defektologiya_slovar_spravochnik/g110.shtml) (Дата обращения: 11.09.2025).

11. Энверова М. Ш. Особенности работы с детьми младшего школьного возраста с задержкой психического развития // Форум молодых ученых. 2017. № 11(15). С. 1162-1167. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-raboty-s-detmi-mladshego-shkolnogo-vozrasta-s-zaderzhkoy-psihicheskogo-razvitiya> (Дата обращения: 13.09.2025).

## References

1. Amerkhanova S.A., Toguzbaeva N. M., Dunganova D. E., Mambetova S. S. Slovar'-spravochnik terminov inklyuzivnogo i spetsial'nogo obrazovaniya. – Bishkek, 2021. – 101 p. [Elektronnyy resurs]. URL: <https://kao.kg/wp-content/uploads/2022/02/slovar.pdf> (Data obrashcheniya: 12.09.2025).

2. Babkina N.V. Osnovnyye napravleniya i soderzhaniye korrektsionnoy raboty s mladshimi shkol'nikami s zaderzhkoy psihicheskogo razvitiya. Integrirovannoye i inklyuzivnoye obrazovaniye. Defektologiya. 2016. №2. Pp. 53-59. [Elektronnyy resurs]. URL: <https://ikp-rao.ru/txt/1524138788198.pdf> (Data obrashcheniya: 14.09.2025).

3. Vishnevskiy V.A., Vakhmyanina D.E. Psikhologo-pedagogicheskiye osnovy reabilitatsii kak sredstva korreksii zhiznennykh oriyentirov cheloveka. Problemy sovremennoogo pedagogicheskogo obrazovaniya. 2024. №85-1. Pp. 76-78.

4. Karelina I.B., Turkina M.V. Psikhologo-pedagogicheskaya abilitatsiya i reabilitatsiya detey-invalidov. Universum: Meditsina i farmakologiya: elektron. nauchn. zhurn. 2016. № 11(33). [Elektronnyy resurs]. URL: <http://7universum.com/ru/med/archive/item/3848> (Data obrashcheniya: 12.09.2025).

5. Kuz'micheva T.V. Individualizatsiya obrazovaniya mladshikh shkol'nikov s ZPR kak predmet professional'nogo dialoga budushchego uchitelya i spetsial'nogo psikhologa. Vestnik Cherepovetskogo gosudarstvennogo universiteta. 2019. № 4. Pp. 177-187. — ISSN 1994-0637. — Tekst : elektronnyy. Lan' : elektronno-bibliotechnaya sistema. [Elektronnyy resurs]. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/312689> (Data obrashcheniya: 13.09.2025).

6. Kulikov V.M., Timofeyev A.A. Zdorovyy obraz zhizni: terminologicheskiy slovar'. — Minsk: BGU, 2019. 94 p. [Elektronnyy resurs]. URL:

<https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/262053/1/Kulikov3.pdf?ysclid=mfy92jbxht514345912> (Data obrashcheniya: 15.09.2025).

7. Mazur E.N. Primeneniye zdorov'yesberegayushchikh tekhnologiy v rabote s det'mi s zaderzhkoy psikhicheskogo razvitiya. Gumanitarnyy nauchnyy vestnik. 2022. №5. Pp. 207-212.

8. Makar'yev I.S. Kratkiy slovar' sistemy ponyatiy inklyuzivnogo obrazovaniya: terminologicheskiy slovar'. — Saint Petersburg : SPb GB POU «Okhtinskiy kolledzh», 2015. 84 p. [Elektronnyy resurs]. URL:[https://topolek44.siteedu.ru/media/sub/1053/documents/Макарьев\\_ИС\\_Краткий\\_словарь\\_понятий.pdf](https://topolek44.siteedu.ru/media/sub/1053/documents/Макарьев_ИС_Краткий_словарь_понятий.pdf) (Data obrashcheniya: 12.09.2025).

9. Narumova I.Yu. Kul'tura zdorov'ya i yego komponenty. 2023. [Elektronnyy resurs]. [URL:https://videouroki.net/razrabortki/stat-ia-kul-tura-zdorov-ia-i-iecho-komponienty.html](https://videouroki.net/razrabortki/stat-ia-kul-tura-zdorov-ia-i-iecho-komponienty.html) (Data obrashcheniya: 15.09.2025).
10. Stepanov S.S. Defektologiya. Slovar'-spravochnik. [Elektronnyy resurs]. URL: [https://bookap.info/book/stepanov\\_defektologiya\\_slovar\\_spravochnik/g110.shtml](https://bookap.info/book/stepanov_defektologiya_slovar_spravochnik/g110.shtml) (Data obrashcheniya: 11.09.2025).
11. Enverova M.Sh. Osobennosti raboty s det'mi mlashego shkol'nogo vozrasta s zaderzhkoy psihicheskogo razvitiya. Forum molodykh uchenykh. 2017. № 11(15). Pp. 1162-1167. [Elektronnyy resurs]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-raboty-s-detmi-mlashego-shkolnogo-vozrasta-s-zaderzhkoy-psihicheskogo-razvitiy> (Data obrashcheniya: 13.09.2025).