

ГАВРИЛЕНКО Т. Л.

*кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри соціальної роботи
Національного університету
«Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка*

КУЗЬОМКО Л. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри спорту
Національного університету
«Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ У ВИМІРАХ ПЕДАГОГІКИ ВАСИЛЯ СУХОМЛИНСЬКОГО

У сучасному суспільстві життя й здоров'я людини визнано найвищими цінностями. Водночас, за даними вчених (Н. Ф. Денисенко, О. Д. Дубогай, М. І. Лук'янченко, М. О. Носко, С. О. Омельченко та ін.), сьогоднішня ситуація в Україні зі станом здоров'я, особливо дітей молодшого шкільного віку, є вкрай неблагополучною. Це пов'язано не лише з несприятливими соціально-економічними та екологічними умовами, а й з недостатньою руховою активністю учнів, нераціональним харчуванням, збільшенням темпу та обсягу навчальних навантажень, неефективністю існуючої системи фізичного виховання, недостатньою компетентністю педагогів у питаннях використання здоров'язбережувальних технологій тощо [1]. Відтак створення освітнього середовища, зорієнтованого на збереження та зміцнення фізичного, психічного, соціального здоров'я молодших школярів є одним із пріоритетних завдань Нової української початкової школи.

У цьому зв'язку вважаємо доцільним звернення до спадщини видатного українського педагога В. О. Сухомлинського. Зазначимо, що поняття «здоров'язбережувальне середовище» в час, коли жив і працював вчений не вживалося. Однак питання збереження і зміцнення здоров'я дітей є наскрізним у його педагогічній концепції. В. О. Сухомлинський, як наголошує академік О. Я. Савченко,

«теоретично осмислив і практично реалізував інноваційну модель здоров'язбережувального, здоров'язрозвивального середовища школи» [2, с. 22]. Вивчення й аналіз численних праць талановитого вченого («Павлівська середня школа», «Серце віддаю дітям», «Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості», «Розмова з молодим директором», «Сто порад учителеві» та ін.) свідчить, що сформувати здоров'язбережувальне середовище у початковій школі можна за допомогою комплексу умов та засобів. Розглянемо їх.

Важливою умовою міцного здоров'я В. О. Сухомлинський вважав дотримання режиму дня, правильне чергування фізичної і розумової праці та відпочинку. Так, упродовж першої половини дня молодші школярі мають навчатися у школі, оскільки цей час є сприятливий для інтенсивних розумових навантажень. Уроки в початкових класах слід чергувати за ступенем складності та характером розумової праці. Протягом навчального заняття учні мають займатися різними видами діяльності, наприклад, на уроці математики після розв'язання задачі можна пропонувати щось виміряти, полічити, обчислити, визначити тощо. Другу половину дня, на думку педагога, слід звільнити від навчальної розумової праці, роботи над підручниками, оскільки це «зсушує мозок, відбиває охоту до навчання» [4, с. 195]. Це час для відвідування гуртків, занять у майстернях, читання художньої та науково-популярної літератури, екскурсій, прогулянок, походів. Причому протягом другої половини дня дитина має перебувати на свіжому повітрі не менше 90% часу [3, с. 136].

Величезну захисну роль для центральної нервової системи й організму, як зазначав педагог, відіграє нічний відпочинок. Дитині молодшого шкільного віку він радив відпочивати не менше десяти годин, причому 40-45 % сну має припадати на кінець доби, тобто найкращий час для сну – з восьмої години вечора до шостої – ранку. Гарний відпочинок забезпечує свіже повітря: дитина має спати «при відчиненій квартирі, а влітку – тільки у дворі, на сіннику, біля посівів зернових культур, поблизу лугових масивів» [3, с. 135].

Неприпустимим, на думку В. О. Сухомлинського, є виконання перед сном домашніх завдань. «На багатьох фактах ми переконалися, – писав учений, – що, коли дитина протягом кількох годин перед сном сидить за уроками, вона стає невстигаючою» [3, с. 131]. Готувати домашні завдання педагог радив зранку, перед школою, у найсприятливіший для розумової праці час, причому витратити на це учням I-II класів необхідно не більше 20-25 хвилин, а учням III-IV класів – 40-45 хвилин [3, с. 134].

За будь-якої пори року ефективним засобом оздоровлення й загартування дітей є свіже повітря. У Павлиській середній школі, директором якої протягом 22 років був В. О. Сухомлинський, не допускалося, щоб учні початкової школи займалися розумовою працею у закритому приміщенні більше трьох годин на день. Тому навесні та восени навчальні заняття для молодших школярів проводилися у «зелених класах», серед природи. «Те, що значну частину років проводили серед природи, на свіжому повітрі, під блакитним небом, – писав педагог, – мало виняткове значення для дітей. Протягом навчального часу діти почували себе бадьорими й життєрадісними, ніколи не йшли додому з важкою головою» [6, с. 117]. Для кожного учня вдома був створений «робочий куточок на свіжому повітрі», де він виконував домашні завдання, займався творчістю тощо. Діти, схильні до легеневих захворювань, кволі, протягом усього літа жили в полі, спали просто неба. Загартовує організм та попереджує захворювання, як вважав педагог, й обливання холодною водою, влітку – купання у ставку та річці, взимку – обтирання снігом, з весни до осені – ходіння босоніж.

Збереженню й зміцненню здоров'я, ефективній організації розумової праці сприяє дотримання санітарно-гігієнічних вимог. Так, навчання у Павлиській середній школі відбувалося в одну зміну, щоб усі уроки проводилися при природному освітленні. Систематично здійснювалася перевірка відповідності шкільних меблів зросту учнів. Для сутулуватих дітей у конструкцію парти вносилися зміни, про які не знав ні сам учень, ні класний колектив. Задля гармонійного розвитку тіла й постави для учнів початкової школи встановлювалися норми сидіння за партою та столом вдома: I-II класи – не більше 2,5 годин, III клас – 3 години, IV клас – 3,5 години [3, с. 130].

Багаторічні спостереження В. О. Сухомлинського за фізичним розвитком молодших школярів показали, що важливу роль у зміцненні організму, запобіганні захворюванням відіграє повноцінне, здорове харчування дитини. В її раціоні мають бути всі необхідні компоненти для підтримання нормальної життєдіяльності, росту і розвитку дитячого організму. Обов'язковим вважалося вживання продуктів багатих на вітаміни та фітонциди (мед, молоко, масло, яйця, м'ясо, фрукти) [6, с. 50-51]. Споживання їжі, як слушно зазначав Василь Олександрович має бути вчасним, дитина не повинна відчувати «ссання під грудьми» [3, с. 137].

Одним із засобів зміцнення здоров'я учнів початкової школи, розвитку їхньої фізичної досконалості вважалася і фізична праця. Займатися фізичною працею педагог радив вже з перших днів

перебування дітей у школі – в кабінеті живої природи, в робочій кімнаті, на навчально-дослідній ділянці. Так, першокласники доглядали за квітами й деревами, вирощували саджанці, збирали насіння, годували птахів тощо [3, с. 368].

Відчутно впливають на дитину, розвиваючи її рухові здібності, спричиняючи позитивні зміни у роботі серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, викликаючи почуття бадьорості, радості, фізичні вправи (гімнастика, рухливі та спортивні ігри, біг, стрибки, туризм). Тому, кожний день молодшого школяра, вважав педагог, має розпочинатися з ранкової гімнастики вдома. Традиційним у Павлівській середній школі стало виконання перед початком занять фізичних вправ для вироблення гарної постави, впродовж навчального дня – проведення фізкультхвилинок і динамічних перерв, у позаурочний час – рухливих і спортивних ігор, змагань, спартакіад, туристичних походів тощо. Не менш важливим засобом оздоровлення, джерелом життєрадісності, зміцнення фізичних й духовних сил дітей були і уроки з фізичної культури.

Підсумовуючи зазначимо, що науково обґрунтовані та практично реалізовані педагогічні ідеї В. О. Сухомлинського щодо формування здоров'язбережувального середовища в І ступені загальної середньої освіти, мали прогностичний характер, а відтак є невичерпним джерелом у розв'язанні актуальних проблем навчання і виховання молодших школярів у Новій українській початковій школі.

Список використаних джерел

1. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. Київ: СПД Чалчинська Н.В., 2014. 300 с.
2. Савченко О. Я. Психодидактичні аспекти реалізації здоров'язбережувальної функції шкільної освіти: діалог з В.О. Сухомлинським. *Василь Сухомлинський у діалозі з сучасністю: здоров'я через освіту: матер. V Міжнарод. та XIX Всеукраїн. пед. читань: у 4 т.* – Донецьк: Витоки, 2012. Т.1. С. 17–24.
3. Сухомлинський В. О. Павлівська середня школа. *Вибр. тв.: в 5 т.* Київ: Рад. шк., 1977. Т.4. С. 7–390.
4. Сухомлинський В. О. Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості. *Вибр. тв.: в 5 т.* Київ: Рад. шк., 1976. Т. 1. С. 55–208.
5. Сухомлинський В. О. Розмова з молодим директором. *Вибр. тв.: в 5 т.* Київ: Рад. шк., 1977. Т.4. С. 391–626.
6. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. Харків: Акта, 2012. 563 с.