

УДК37.025:372

**ФІЛОСОФСЬКО-ПЕДАГОГІЧНІ ІДЕЇ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО ЩОДО  
ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЮЧИХ МЕТОДИК В РОБОТИ З ДІТЬМИ****Осадча О. Ю.***Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна  
Харків, Україна*

В останні роки дуже гостро стала проблема формування у дітей поняття здорового способу життя, а також виховання та навчання без нанесення шкоди здоров'ю.

Шукаючи нові ідеї виховання педагоги та батьки часто звертаються до праць західних вчених, мудрості Сходу. При цьому забуваючи про те, що традиції виховання українського народу не лише не поступаються закордонним, а й більше підходять для наших дітей, бо віками склалися саме нашим народом.

В наукових роботах, згадуючи про здоров'я та здоровий спосіб життя, автори здебільшого посилаються на професора І.І.Брехмана, як засновника валеології. Між тим хочеться звернути увагу на той факт, що ще в 50 -70 роки минулого століття в роботах В.О.Сухомлинського представлена модель збереження та зміцнення здоров'я дітей, чітко простежується взаємозв'язок духовного світу дитини з її самопочуттям.

Велику увагу приділяв В.О.Сухомлинський вихованню дітей з уразливою психікою (таких в наш час, нажаль, значно більше, ніж було в роки роботи Василя Олександровича). Так в творі «Серце віддаю дітям» вперше зіткнулася з поняттям «медична педагогіка» та визначенням головних її принципів:

- берегти легко вразливу психіку дітей;
- всім укладом шкільного життя відволікати дітей від похмурих думок та переживань, збуджувати у них життєрадісні почуття;
- ні за яких обставин не давати зрозуміти дитині, що до неї ставляться як до хворого, коли виникає така потреба. [1, с.56]

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Если измерить все мои заботы и тревоги о детях в течении первых четырёх лет обучения, то добрая половина их – о здоровье».[2, с.55]

В роботі з дітьми у В.О.Сухомлинського на першому місці завжди були збереження та зміцнення здоров'я дітей, збагачення духовного світу кожної дитини в процесі навчання та виховання.

Крім цього в своїх роботах В.О.Сухомлинський багато уваги приділяє санітарно-гігієнічним умовам в школі та вдома, харчуванню дітей та створенню зон екологічно безпечного середовища. Значна увага звертається на загартування дітей – прогулянки пішки до 6 кілометрів, ходьба в теплу погоду босоніж та в легкому одязі, купання в річці, перебування значний час на свіжому повітрі в усі пори року. «Быть в движении – одно из важнейших условий физической закали». [1, с.53]

В.О.Сухомлинський наполегливо рекомендував батькам висаджувати під вікнами волоський горіх та жито, бо вони виділяють фітонциди, що не лише відлякують комах, а й очищують повітря від хвороботворних мікробів. Наполягав щоб кожна сім'я завела бджіл, бо мед – це шматочок сонця на тарілці, а також мала в своєму садку фруктотві дерева, і діти вживали фрукти цілий рік.[2, ст.55]

Одночасно в таких ось порадах-вимогах проявлялася велика, майстерність педагога в роботі з сім'єю. Сухомлинський підкреслював, що батьки передусім мають бути вимогливими до себе самих. Адже відомо, що медицина зберігає здоров'я лише на 10%, все останнє залежить від способу життя (50%), екології, генетичних структур організму. Досить часто замість того, щоб змінити власний спосіб життя, батьки занадто захоплюються ліками, та мають надію лише

на клінічне лікування, не приділяючи достатньої уваги профілактиці хвороби, не звертаючи увагу на загартування, правильний розпорядок дня дитини. Іноді батьки просто не здогадуються, що для того, щоб дитина краще їла та своєчасно лягала спати, її просто треба привчити до цього, дотримуючись певного розпорядку дня постійно, а також не намагатися навчити дитину всьому й одразу, нехтуючи при цьому прогулянками та іграми. Аналізуючи свої спостереження, Сухомлинський виявив, що є зовсім недопустимою напружена розумова праця в останні 5-7 годин перед сном. «Если ребенок в течении нескольких часов перед сном сидит за уроками, он становится неуспевающим. Пассивность умственного труда на уроках – это чаще всего результат того, что ребенок сидит над книгой в те часы, когда ему надо быть на воздухе – в саду, играть в снежки».[2, с.59] Відновлююча функція сну залежить не лише від його тривалості, але й від того, яку частину ночі дитина спить, як вона працює протягом дня. Краще за все себе почувають ті діти, які звикли рано засинати, сплять достатньо часу (за останніми дослідженнями сон дитини має тривати 9-11 годин), рано прокидаються та їх інтенсивна розумова праця припадає на перші 5-10 годин після пробудження (залежить від віку). В останні години перед сном інтенсивність праці повинна послаблюватися. Ми ж бачимо зовсім інше – діти часто засиджують за уроками до пізньої ночі, або ж дитину з дитячого садка батьки везуть ще на додаткові заняття. «Огромную роль играет эмоциональная окраска процесса самостоятельного умственного труда. Если ребенок берет за книгу с нежеланием, это не только угнетает его духовные силы. Но и неблагоприятно отражается на сложной системе взаимодействия внутренних органов. Я знаю много случаев, когда у ребенка, переживающего отвращение к занятиям, серьезно расстраивалось пищеварение, возникали желудочно-кишечные заболевания.» [1,с.112]

Єдиною правильною профілактикою багатьох хвороб В.О.Сухомлинський вважав раціональне поєднання праці та відпочинку, довготривале перебування на свіжому повітрі, виправдане та чітко дозоване фізичне навантаження, своєчасне засинання при відчиненому вікні, повноцінне харчування.

Він жорстко критикував тих педагогів, які намагаються заповнити кожную хвилину навчанням, «виплескуючи» на дитину велику кількість знань, що необхідно засвоїти та ще й при цьому тримаючи її постійно за столом, без прогулянки та рухливих ігор.[1, с.52] «Ребенок – живое существо, его мозг – тончайший, нежнейший орган, к которому надо относиться заботливо и осторожно. Дать начальное образование за три года можно, но при условии постоянной заботы о здоровье детей и нормальном развитии детского организма. Источник полноценного умственного труда не в его темпе и напряженности, а в правильной продуманной его организации, в осуществлении многогранного физического, интеллектуального, эстетического воспитания.»[2. с. 59]

Дитина не може засвоїти більше ніж те, що відповідає її віковим та індивідуальним особливостям. Обсяг набутих нею знань не залежить від того, скільки часу вона сидітиме за партою. Знання набуваються дітьми в активній діяльності, і їх тривалість та міцність залежить від яскравості вражень, викликаних педагогом. А постійно сидячи за партою, виконуючи по декілька годин поспіль завдання, дитина лише шкодить власному здоров'ю. На думку В.О. Сухомлинського, кожний вчитель має проводити свою роботу з урахуванням того, що виховання та здоров'я – взаємопов'язані та взаємообумовлені категорії.

Сучасні вчені виділяють три складові здоров'я – духовну, фізичну, соціальну. В роки, коли працював В.О.Сухомлинський, про здоров'я говорили лише як про відсутність хвороби, саме він вперше в Радянській (тоді ще) Україні заговорив про невід'ємність самопочуття дитини від її настрою, душевного стану.

Василь Олександрович велику увагу приділяв розвитку духовного світу дитини, гармонічному поєднанню в процесі навчання таких методів та прийомів, які б не лише сприяли кращому засвоєнню знань дітьми, а й сприяли їх духовному зростанню, становленню їх особистості.

«Без радости невозможна гармония здорового тела и здорового духа. Если ребенок, очарованный красотой полей, мерцанием звезд, бесконечной песнью кузнечиков и запахом полевых цветов, слагает песню, значит, он находится на вершине этой гармонии тела и духа. Забота о человеческом здоровье, там более о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это прежде всего забота о гармонической полноте всех

физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества. [1, с. 115-116]

Важливим аспектом виховання В.О.Сухомлинський вважав вміння педагога пізнавати духовний світ дитини, розуміти в дитині особисте. Величезний шар роботи Василя Олександровича був спрямований саме на виховання духовності. Це й прогулянки в природу, коли діти залишалися на самоті з оточуючою їх красою, і прослуховування класичних музичних творів, що знаходили свій емоційний відгук в свідомості дітлахів. Ні з чим не порівняти той досвід лагідності та доброти який здобували діти в «Пташиній лікарні», ходячи в гості до самотнього дідуся, вирощуючи квіти. Адже піклування про інших, менших, слабших народжує в дитячій душі людяність, доброту, любов. Що в свою чергу веде до гармонійного розвитку особистості, її повноцінного життя, а отже і здоров'я духовного, фізичного, соціального.

Отже можна говорити про те, що ідеї В.О.Сухомлинського стосовно збереження здоров'я дітей в процесі навчання й виховання випереджали свій час, а інколи навіть суперечили радянській ідеології. Проте його новаторства знайшли великий позитивний відгук у дітей та батьків, а також активну підтримку останніх. Саме мати однієї з учениць Василя Олександровича назвала школу — «Школою радості».

Наведені данні вказують на необхідність використання спадщини В.О.Сухомлинського в питаннях валеопедагогіки, під час планування та проведення валеологічної роботи з дітьми.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Сухомлинский В.А. Избранные произведения в пяти томах. Том третий. – К.; Радянська школа, 1979.
2. Сухомлинский В.А. О воспитании. – Москва; Политиздат, 1985. – 270 с.
3. Сухомлинский В.А. Хрестоматия по этике. – Москва; Педагогика, 1990. – 304 с.
4. Сухомлинський В. Мудрость родительской любви. – Москва; Молодая гвардия, 1988. – 303 с.
5. Сухомлинський В. «Не только разумом, но и сердцем...». – Москва; Молодая гвардия, 1990. – 141 с.