

# Від ідей В.О. Сухомлинського до здоров'язберезувальних технологій у сучасній початковій школі



**Ольга ШРАМКО,**

учитель початкових класів Вугледарської ЗОШ I–III ступенів №2

*Учитель повинен знати і відчувати, що на його совісті – доля кожної дитини, що від його духовної культури та морального багатства залежать розум, здоров'я, щастя людини, яку виховує школа.*

**В.О. Сухомлинський**

За останнє десятиріччя зросло навчальне навантаження учнів, що є однією з причин погіршення стану їхнього здоров'я, а саме: зростання рівня хворобливості, розвитку відхилень у роботі внутрішніх органів, гіподинамії, підвищення артеріального тиску, ожиріння, порушення постави, зору. Тому слова В.О. Сухомлинського «не нашкодити здоров'ю дитини» [6, с. 87] стали для вчителів Вугледарської загальноосвітньої школи №2 гаслом, відповідно до якого вибудовується навчально-виховний процес. Особливої актуальності для нас набувають питання про те, як допомогти учневі зберегти здоров'я, що дається від народження, як викликати бажання бути здоровим і навчити дітей піклуватися про своє самопочуття ще в початковій школі.

Видатний педагог у своїх працях зазначав, що приблизно у 85% усіх невстигаючих учнів головною причиною відставання у навчанні є незадовільний стан здоров'я. «У більшості випадків виявляється, що ми маємо справу з тим порушенням обміну речовин, яке виникає внаслідок тривалого перебування в кімнаті. При цьому порушенні дитина втрачає здатність до зосередженої розумової праці. Особливо зростає кількість хвороб у період бурхливого росту організму. Єдиним радикальним лікуванням у таких випадках є зміна режиму праці і відпочинку: тривале перебування на свіжому повітрі, сон з відчиненою кватиркою, режим сну, правильне харчування» [2, с. 39]. Результати спостережень В.О. Сухомлинського залишаються

актуальними й сьогодні, що підтверджують дані сучасних досліджень. Так, академік С.Д. Максименко зауважує, що питання збереження здоров'я й фізичного розвитку молодого покоління української нації є дуже актуальним, оскільки саме в молоді погіршення показників фізичного, психічного, розумового розвитку нині є особливо вираженим [1]. Відповідно, виховання здорового покоління, свідомого ставлення особистості до свого здоров'я та здоров'я інших, формування мотивації в учнів щодо здорового способу життя – найважливіші завдання сучасної шкільної освіти, що визначено в Законі України «Про загальну середню освіту», Національній доктрині розвитку освіти, Національній програмі «Діти України», Державному стандарті початкової загальної освіти.

Аналізуючи педагогічну спадщину В.О. Сухомлинського, спираючись на власний досвід, ми усвідомили: перш ніж навчати дітей, потрібно створити умови не тільки для навчання, але й для збереження їхнього здоров'я. Тому наш заклад понад п'ять років впроваджує ідеї програми «Екологія дитинства», працює над проектом «Школа сприяння здоров'ю». Педагоги мають достатній досвід щодо впровадження здоров'язберезувальних технологій, саме тому колектив учителів поставив перед собою мету: сприяти збереженню і поліпшенню здоров'я учнів шляхом створення для цього відповідних умов.

Спіраючись на праці Василя Сухомлинського, ми визначили *два взаємопов'язані напрями діяльності, спрямовані на збереження здоров'я дитини: по-перше*, це створення комфортних умов; *по-друге*, впровадження здоров'язберезувальних технологій у навчально-виховний процес. Так, відповідно до першого напрямку, усі навчальні кабінети нашої школи відповідають санітарно-гігієнічним нормам: правильно підбрано меблі, колір стін і дошки, створено куточок гігієни, забезпечено оптимальне освітлення, вологість повітря, температурний режим.

Використання здоров'язберезувальних технологій як другий важливий напрям нашої роботи допомагає раціонально організувати освітній процес, а саме: визначити оптимальний обсяг навчальної



Проведення гімнастики для рук

інформації й способи її подання, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості кожної дитини відповідно до її віку, рівня підготовки, планувати різні види роботи, які сприятимуть поліпшенню самопочуття учнів. Здоров'язбережувальні технології передбачають зміну видів діяльності, зокрема чергування інтелектуальної, емоційної, рухової діяльності, групової і парної форм співпраці, які сприяють підвищенню рухової активності учнів, формуванню вміння поважати думку інших і висловлювати власну, засвоєнню правил спілкування.

Необхідно чітко організувати навчальну роботу. Дошка – важливий інструмент для сприйняття, тому до початку уроку робимо необхідні записи: завдання для усного рахунку, опитування, план роботи тощо; обов'язково зазначаємо рівень складності завдання. Орієнтуючись на план уроку та обсяг роботи, знання, вміння, навички, які необхідно набути, учень має змогу обрати ступінь складності завдання, розподілити свою діяльність відповідно до власних можливостей.

Розглянемо детальніше особливості впровадження комплексу здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес упродовж дня та на прикладі планування робочого тижня.

В.О. Сухомлинський у своїх працях писав про благотворний вплив музики на дитину: «Як у живому трепетному слові, так і в мелодії перед дитиною відкривається краса навколишнього світу <...> вона відкриває перед людьми людську велич і гідність. У хвилини насолоди від музики дитина відчуває, що вона справжня людина» [6, с. 60]. Втілюючи в життя ідеї видатного педагога, перед початком навчального процесу у класній кімнаті ми звертаємося до музичного супроводу, який заспокоює нервову систему, покращує настрій, підвищує тонус організму, – це спокійні мелодії, записи шуму моря, співу пташок. З перших хвилин робочого дня ми використовуємо **музикотерапію, релаксацію** – слухаємо твори відомих композиторів: музичні

композиції Ф.Гойї, «Каприз №24» Н.Паганіні в сучасній обробці, «Пори року» П.Чайковського, «Місячну сонату» Л.Бетховена.

Діти вірять у диво, і варто його створити, щоб маленький учень охоче йшов до школи, із задоволенням навчався. Саме тому, пам'ятаючи про його здоров'я, ми й намагаємось творити диво, казку. Враховуючи, що учні мають інтуїтивну здатність відчувати емоції та настрій учителя, з перших хвилин уроку створюємо доброзичливу, позитивну емоційну атмосферу. Усвідомлюючи, що психологічний стан учнів впливає на стан їхнього фізичного здоров'я, вчитель починає день з усмішки, що створює мікроклімат взаєморозуміння – це і є першим етапом підготовки до робочого дня. Важливо, щоб відносили в дитячому колективі вибудовувалися на основі доброти, співчуття, тому перед уроками діти дарують усмішки одне одному, говорять компліменти, діляться позитивними емоціями.

Обов'язковим елементом на початку першого уроку є виконання **ранкової зарядки**, що стимулює увагу дитини, розвиває її опорно-руховий апарат, підвищує розумову працездатність. Далі масажуємо точки, які відповідають за імунну систему. Оскільки людина – невід'ємна частина довкілля, то після імунної гімнастики пропонуємо взяти силу від природи (квітки, сонця, неба, дерева, землі, повітря): долонями діти торкаються рослин, тягнуться ручками до неба, сонця, складають руки біля серця й енергію природи передають тілу. Починається урок з чистомовок, скоромовок, вимовлянок, які є своєрідною **арт-терапією**, що спрямована на досягнення позитивних змін в інтелектуальному, емоційному та особистісному розвитку дитини. Виконання таких вправ має психотерапевтичний ефект.

Більшу частину дня діти проводять за партами, тому формування в них правильної постави є важливою складовою збереження їхнього здоров'я. У цьому нам допомагає використання **сольових**



Урок на свіжому повітрі

**мішечків** з морською чи йодованою сіллю, виготовлених з міцної натуральної тканини.

Погоджуючись із поглядами В.О. Сухомлинського, який зазначав, що не варто захоплюватися тими способами «ефективного», «прискореного» навчання, відповідно до яких дитина сприймається як електронний механізм, здатний лише постійно засвоювати [4], ми проводимо комплекси **фізкультхвилинок для очей** та вправи для розвантаження зору. **Віршовані ігрові фізкультхвилинки** дають можливість дітям на деякий час змінити вид діяльності й наповнити організм додатковою фізичною енергією. Тому в разі виявлення в учнів перших ознак втоми ми робимо перерви, під час яких вони виконують нескладні фізичні вправи. Такі хвилинки відпочинку на уроці сприяють поліпшенню функціонування мозку, відновлюють тонус м'язів, допомагають підтримувати правильну поставу, знімають напругу з органів зору і слуху, з утомлених від письма пальців. Фізкультхвилинка для учнів початкової школи стає обов'язковим елементом кожного уроку, крім тих, на яких сам процес навчання передбачає достатню рухову активність, наприклад музика, трудове навчання, ритміка, фізичне виховання. Вона складається з чотирьох вправ, котрі добре знайомі дітям і кожна з яких виконується три рази в середньому темпі. Тривалість фізкультхвилинок – дві-три хвилини.

На останньому етапі уроку використовуємо **дыхальні вправи**, завдяки яким посилюється кровообіг, насичується киснем кров, покращується обмін речовин. Вони сприяють активному виведенню з організму шкідливих продуктів життєдіяльності, поліпшують роботу серцево-судинної системи. Також для збагачення повітря класної кімнати киснем, іонами солі протягом уроку працюють сольові лампи, що сприяє попередженню захворювань органів дихання.

Формуючи в учнів навички особистої гігієни, привчаємо їх на кожній перерві мити руки; для

цього у кожної дитини є куточок, де знаходяться рушник та мило.

На перерві перед другим уроком молодші школярі роблять масаж рук і ступень ніг. Для проведення цікавої нескладної гімнастики для рук ми використовуємо різні природні матеріали (волоські горіхи, жолуді, камінці, шишки тощо): спочатку невеликий масаж долонь, потім діти стискають разом пальці обох рук, м'яко вигинають пальці і по черзі у напрямку від себе малюють ними коло, горішок тримають долонями упродовж всієї вправи. Масаж ступень ніг діти виконують самостійно на спеціальних килимках, каштанових чи вербових доріжках, які є в кожній класній кімнаті.

Відповідно до розкладу, другий і третій уроки письмові. Під час письмових занять у дітей швидко втомлюються м'язи рук. Саме тому до фізкультхвилинок ми додаємо **вправи пальчикової гімнастики**, адже вченими доведено, що розвиток дрібної моторики позитивно впливає на інтелектуальний та емоційний розвиток дітей. До кожного руху добирається маленький віршик, що корисно для розвитку мовлення та уяви. Цю гімнастику можна використовувати після п'ятнадцятихвилинного навантаження м'язів пальців.

Правильне харчування – це запорука здоров'я, тому щоденно у школі на першій чи другій перервах діти безкоштовно забезпечуються гарячим сніданком, а щочетверга працює фітобар: учні п'ють чай із лікарських трав у шкільній їдальні. Обов'язкова фруктова терапія та вітамінізація забезпечують організм дитини життєво необхідними речовинами.

Школа – це рух, галасливі перерви, тому на третьому уроці варто передбачити **хвилинки тиші**, які допомагають дітям заспокоїтись, налаштуватися на сприйняття нових знань.

Третя перерва – ігрова, у цей час черговий учитель організовує настільні та рухливі ігри в спортивній кімнаті за таким розкладом: у понеділок – гра

в шахи та шашки, у вівторок – нордична ходьба, у середу – ритмічні танки, у четвер – гра в кеглі, у п'ятницю – ігри малої та середньої рухливості. Ці розваги сприяють розвитку кмітливості, уяви, спонукають до активної дії, вчать нестандартно мислити, адже дітям потрібні нові враження та емоції, які вони отримують від ігор.

Вдома сучасні діти, на жаль, віддають перевагу пасивному відпочинку (комп'ютер, телебачення), тож необхідно подбати про фізичне загартування дитячого організму. «Фізичне загартування оберігає дитину від захворювань, дає їй щастя насолоджуватися красою навколишнього світу» [2, с. 42]. Для поліпшення самопочуття учнів ми впроваджуємо рухову діяльність на уроках праці, малювання, фізкультури, ритміки, циклу «Я і Україна» та створюємо відповідні умови для проведення їх на свіжому повітрі з квітня по жовтень.

Підсумовуючи, згадаємо слова В.О. Сухомлинського: «Я не боюся ще і ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили. Якщо виміряти всі мої турботи і тривоги про дітей протягом перших чотирьох років навчання, то добра половина їх – про здоров'я» [там само, с. 87].

Молодший шкільний вік – це період активного формування особистості, тому вкрай необхідно виховувати в учнів культуру здоров'я. «Дати початкову освіту за чотири роки можна, але за умови постійного піклування про здоров'я дітей і нормального розвитку дитячого організму. Джерело повноцінної розумової праці не в темпі і напруженості, а в правильній, продуманій її організації, у здійсненні багатогранного фізичного, інтелектуального, естетичного виховання» [3, с. 147]. Практика роботи школи переконує, що ефективність позитивного впливу на здоров'я школярів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою. Процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичною діяльністю учнів, що сприятиме оволодінню ними необхідними здоров'язбережувальними вміннями і навичками.

### Література

1. Максименко С.Д. Психологія особистості / С.Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – №9. – С. 65.
2. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: у 5 т. / В.О. Сухомлинський. – Т. 2. – К.: Рад. школа, 1976.
3. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: у 5 т. / В.О. Сухомлинський. – Т. 3. – К.: Рад. школа, 1977.
4. Сухомлинський В.А. Павлышская средняя школа / В.А. Сухомлинский. – М.: Просвещение, 1969. – С. 47.
5. Сухомлинський В.А. Разговор с молодым директором / В.А. Сухомлинский // Народное образование. – 1965–1966.

6. Сухомлинський В.О. Серце віддаю дітям / В.О. Сухомлинський. – К.: Рад. школа, 1988.



### Анотації

#### Ольга ШРАМКО

#### Від ідей В.О. Сухомлинського до здоров'язбережувальних технологій у сучасній початковій школі

У статті висвітлено досвід роботи вчителів Вугледарської ЗОШ №2 щодо збереження і зміцнення здоров'я учнів початкової школи, формування в них позитивної мотивації до здорового способу життя, одним із напрямів якої є впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес. Наголошено, що в своїй діяльності педагогічний колектив спирається на ідеї видатного педагога В.О. Сухомлинського.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальні технології, щоденна оптимальна організація навчально-виховного процесу.

#### Ольга ШРАМКО

#### От ідей В.А. Сухомлинского к здоровьесберегающим технологиям в современной начальной школе

В статье освещён опыт работы учителей Угледарской ООШ №2 по сбережению и укреплению здоровья учащихся начальной школы, формированию у них позитивной мотивации к здоровому образу жизни, одним из направлений которой является внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс. Подчёркивается, что в своей деятельности педагогический коллектив основывается на идеях выдающегося педагога В.А. Сухомлинского.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, ежедневная оптимальная организация учебно-воспитательного процесса.

#### Olga SHRAMKO

#### From the ideas of V.O. Sukhomlynskyi to health-saving technologies in modern primary school

The article exposes the work experience of the teachers of the Vugledar Secondary School №2 on safekeeping and strengthening of health of primary school pupils, forming their positive motivation to healthy lifestyle, one aspect of which is introduction of health-saving technologies into educational process. Emphasized that the activities of the pedagogical team is based on the ideas of the outstanding teacher V.O. Sukhomlynskyi.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, health-saving technologies, daily optimal organization of educational process.