

**Ковалёва Наталья Сергеевна**

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

г. Севастополь

**Лебединцева Людмила Александровна**

учитель русского языка и литературы

ГБОУ «Гимназия №8»

г. Севастополь

## **ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ВОСПИТАНИЕ**

***Аннотация:** статья посвящена наследию В.А. Сухомлинского – педагога-новатора, учителя-гуманиста, который в своих теоретических трудах с гуманистических позиций раскрыл педагогические условия укрепления здоровья школьников, где большое значение уделял воспитывающей среде. Выделил целостную, практико-ориентированную систему формирования здоровой личности, а также определил сопровождающую роль педагога и семьи. Обозначил основные требования к личности учителя и его профессиональным качествам.*

***Ключевые слова:** здоровье, воспитание, учебная деятельность, гуманизм, гармоничное развитие, педагогика здоровья.*

***Подход Сухомлинского:** В.А. Сухомлинского относят к представителям универсального гуманизма, для которого характерно признание самоценности личности каждого ребенка, его индивидуальной исключительности, присущего каждому ученику творческого начала. Универсальные гуманисты отрицают существование целей, методов и средств обучения, применяемых для образования ребенка без учета его индивидуальных особенностей, его интересов, устремлений. Роль взрослого человека они видят в содействии ребенку в развитии индивидуальности личности, становлении его уникальности.*

В своих трудах «Сердце отдаю детям» и «Павлышская средняя школа» В.А. Сухомлинский большое внимание уделил сохранению здоровья детей в процессе воспитания. Эффективность воспитания и обучения детей и подростков

зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детского организма, где многое зависит от исходного состояния здоровья ученика на старте школьного обучения и правильной организации учебной деятельности.

В настоящее время этот вопрос рассматривает уже целая отрасль педагогики – педагогика здоровья, а также наука о здоровье – валеология. Сравнить положения современной науки и взгляды В.А. Сухомлинского можно в виде тезисов.

1. В.А. Сухомлинский утверждал, что забота о здоровье ребёнка – это важнейший труд воспитателя и что в первые четыре года жизни заботиться о здоровье детей особенно важно, так как от их физического здоровья будет зависеть мировоззрение, духовная жизнь и умственное развитие в будущем.

2. Забота о здоровье невозможна без постоянной связи с семьёй.

3. Огромное значение В.А. Сухомлинский придавал питанию детей. Он советовал: обязательно давать детям мёд; всю зиму обеспечивать их свежими фруктами; кормить вареньем из шиповника и тёрна. Обязательно нужно завтракать. Нужно привить ребёнку вкус к здоровой пище: супам, кашам, молоку.

4. Выработать у детей нетерпимость к душному воздуху, обязательно проветривать помещение, большую часть времени ребёнок должен проводить на свежем воздухе. В.А. Сухомлинский говорил о пользе полевого воздуха, советовал водить детей в поле, на луг, а также ореха, который насыщает воздух фитонцидами.

5. Три основных составляющих здоровья: правильный режим (ранний отход ко сну и ранний подъём), полноценное питание, физическая закалка.

6. Напряжённый умственный труд и ускоренный темп занятия отрицательно сказываются на здоровье ребёнка и эффективности его учебной деятельности. Лучше компенсировать большое количество информации, а также высокий темп её подачи правильной её организацией.

7. Огромную роль играет эмоциональная окраска процесса самостоятельного умственного труда дома. Также ребёнок не должен делать уроки перед сном, они не должны мешать и его активному отдыху.

8. Восстанавливающая роль сна: нужно рано ложиться спать, рано вставать и заниматься умственным трудом в первые 5–10 часов после пробуждения. За 5 часов до сна прекращать любой умственный труд.

9. Ежедневное и постоянное общение детей с родителями.

10. Главные виды занятий по физкультуре – гимнастика и лёгкая атлетика. Особое внимание при занятиях этими видами спорта нужно уделять эстетическому совершенству, красоте движений, осанке детей. В других видах (бег, лыжи, плавание) главное – эстетическое удовлетворение, скорость же считается второстепенным элементом. Здесь создаётся красота, физическое совершенство. Нельзя превращать спорт из средства физического воспитания всех детей в средство борьбы за личный успех, нельзя делить детей на способных и не способных к занятиям спортом, нельзя разжигать нездоровые страсти ажиотажем борьбы за мнимую честь школы. Спорт становится средством воспитания тогда, когда он – любимое занятие каждого.

11. Без радости невозможна гармония здорового тела и здорового духа. Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка, – 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.

*Современный подход:* в настоящее время доминирует превентивный («здоровьесберегающий») подход, направленный на облегчение адаптации детей к условиям обучения, но он не способен решить проблему ухудшения здоровья детей школьного возраста, так как причина этого ухудшения не в объёме учебной нагрузки, а, согласно новейшим исследованиям, в противоречиях между потребностями детей и применяемыми способами их воспитания (образования). Это вызывает перенапряжение, рост хронических заболеваний, деформирует

мотивационную сферу, вредные привычки. Поэтому задачу обеспечения здоровья молодого поколения следует решать не столько гигиеническими, сколько воспитательными (педагогическими) средствами.

1. Потребностно-информационный подход к воспитанию (сформулирован П.В. Симоновым). У каждого человека уникальный набор и иерархия потребностей, с наличием главенствующих из них. Цель воспитания – формирования такого набора и такой иерархии потребностей, которые наиболее благоприятны для развития общества и реализации личности во всем богатстве ее потенциальных возможностей.

2. Актуализация потребностей является закономерным процессом (К. Lewin, А. Maslow, В.К.Виллюнас): сначала у человека актуализируются (становятся доминирующими) потребности низшего порядка, удовлетворение которых вызывает созревание и актуализацию новых потребностей (более высокого уровня). Поэтому с позиции идеи доминирующих потребностей можно представить следующий этапы формирования здоровой личности:

Первый этап – младенческий и преддошкольный возраст (от рождения до 3 лет). Доминируют биологические потребности. Забота о ребёнке носит преимущественно гигиенический характер. Огромная роль материнской заботы.

Второй этап – дошкольный и младший школьный возраст (3–10 лет). Потребности в игре, подражании, свободе и опытности доминируют. Игры, творческая деятельность – основные средства воспитания.

Третий этап – подростковый возраст (10–15 лет). Потребности в свободе, опытности, самопознании, поиске смысла. Активная деятельность, общение со сверстниками, испытания и тестирования, смыслотворческие акты.

Четвертый этап – юный и зрелый возраст (15 лет и старше). Социальные потребности в самовыражении, самоутверждении, самосовершенствовании и самоопределении. Средства – различные виды образовательной, культурной и практической деятельности, связанные с самоопределением человека в профессии, браке, культурных увлечениях, других сферах жизни, которые строятся на творческой основе.

3. Чтобы привить детям знания по гигиене и безопасности жизнедеятельности, побудить их ухаживать за своим организмом, занятия должны проходить в свободной творческой и игровой обстановке. Воспитание должно осуществляться через подражание, озарение, выбор правильного решения, валеологический анализ и игровые действия.

4. Физическое воспитание должно основываться на знании мотивационной сферы детской активности. Таких сфер множество (танцевальные движения, единоборства и т. д.), но, выбрав одну сферу, ребёнок чаще всего негативно относится к остальным. Задача педагога – определить, какой вид двигательной активности больше всего нравится ребенку, и предоставить ему возможность им заниматься. Также важную роль в физическом воспитании детей играют детские игровые площадки. Главное – предоставить детям полную свободу выбора, самостоятельность. Обучение должно строиться на принципе подражания.

5. Не прививать детям в раннем возрасте спортивную мотивацию, это может негативно сказаться на их физическом и моральном здоровье.

6. Создать информационную среду, чтобы дети познали свой организм, его физиологические возможности и сформировали смысловую основу здорового образа жизни.

Вывод: современные взгляды на воспитание ребёнка в духе здорового образа жизни и взгляды В.А. Сухомлинского по этому же поводу различаются. Сейчас главенствующая роль отводится потребностям и мотивациям ребёнка, которые направляют воспитание. Основные требования к обучению на современном этапе: игровая форма, наличие элемента творчества, предоставление ребёнку полной свободы выбора и действий, комфортная, свободная обстановка на занятиях. Желания и стремления ребёнка, его индивидуальность – это основополагающие факторы, которые формируют подход к обучению. По Сухомлинскому процесс воспитания требовал в первую очередь огромных усилий и профессионализма родителей и педагога, наличия чёткого плана, режима, дисциплины, но это совсем не означает, что ребёнку отводится пассивная роль в собственном воспитании. Также огромную роль он отводил обстановке обучения:

постоянное умственное напряжение, боязнь и недоверие к учителю и несправедливое отношение учителя к детям В.А. Сухомлинский считал недопустимыми. Основополагающими принципами в воспитании он называл чувство привязанности и чуткое отношение к детям, уважение детства, активную роль ученика и конечно любовь к детям как движущую силу воспитания в целом. Также сходство же современного подхода и подхода В.А. Сухомлинского заключается в том, что ребёнок должен воспитываться в обстановке гармонии, покоя, быть изолированным от напряжённой деятельности и реализовывать себя через творчество.

### *Список литературы*

1. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. – К.: Радянська Школа, 1988. – 272 с.
2. Сухомлинский В.А. Павлышская средняя школа. Обобщение опыта учебно-воспитательной работы сельской средней школы / В.А. Сухомлинский. – М.: Просвещение, 1969. – 400 с.
3. Зайцев Г.К. Здоровье школьников и учителей. Опыт валеологического исследования / Г.К. Зайцев. – СПб., 1995.