

дає чітких орієнтирів на сім'ю і формування сімейних цінностей. Уявлення молоді про роль сім'ї та її функції спотворюється через неправильне формування світосприйняття і життєвих ціннісних установок, що значною мірою впливає на небажання створення власної сім'ї.

**Перспективи подальших досліджень.** Проведене дослідження не вичерпує багатогранності теоретичних і практичних пошуків розв'язання даної проблеми.

#### *Джерела та література*

1. Вишневський О. Природа цінностей виховання. Педагогічна думка. 2006. № 2. С. 11-22.
2. Вишневський О. Система цінностей і стратегія виховання. Рідна школа. 1997. № 7–8. С. 14-25.
3. Гаврилюк В. В., Трикоз Н. А. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации. Социологические исследования. 2002. № 1. С. 99.
4. Ерасов Б. С. Социальная культурология: учебник для студентов высших учебных заведений. Изд. третье, доп. и перераб. М.: Аспект Пресс, 2000. 591 с.
5. Зелевская Н. А. Ценностный подход к проблеме семейного воспитания. Образование. 2004. № 6. С. 16-25.
6. Канишевська Л. В. Крокуємо до соціальної зрілості: наук.-метод. посіб. К.: Ін-т проблем виховання НАПН України, 2011. 175 с.
7. Николина В. В. Дети, молодежь и духовность: ценности и цели. Воспитание. ценности и цели: науч.-метод. сб. Н. Новгород, 2004. С. 6-15.
8. Особа О. Нівеляція сімейних цінностей прояв культури постмодернізму. Молодь і ринок. 2012. № 12. 128 с.
9. Панкова Л. М. Человек и семья: философский анализ формирования культуры брачно-семейных отношений: дис. ... д-ра пед. наук. СПб, 2006. 385 с.
10. Повалій Л. В. Формування у старшокласників відповідального батьківства як сімейної цінності. Молодий вчений. 2015. № 2 (17) лютий. С. 291-294.
11. Подмазин С.И. Личностно-ориентирование образование. Социально- философское исследование. Запорожье: Просвита, 2000. 250 с.
12. Русецкая А. Роль семьи в формировании жизненных целей у ребенка: материалы 5-х научно-педагогических чтений факультета социальной педагогики, 28 марта 2002 г. М.: Изд-во МГСУ, 2002. С. 89-92.
13. Русова С. Українська національна школа. Україна. 1991. № 5. С. 44.
14. Сковорода Г. Твори: У 2т. К.: ТОВ «Видавництво «Обереги», 2005. 280 с.
15. Сухомлинський В. О. Вибрані твори в 5-ти т. К.: Радянська школа, 1977. Т. 3. 670 с
16. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори: В 2 т. К.: Рад. школа, 1983. Т. 1.: Теоретичні проблеми педагогіки. 488 с.

#### *References*

1. Vy`shnevs`ky`y` O. Pry`roda cinnostey` vy`xovannya. Pedagogichna dumka. 2006. № 2. S. 11-22.
2. Vy`shnevs`ky`y` O. Sy`stema cinnostey` i strategiya vy`xovannya. Ridna shkola. 1997. № 7–8. S. 14-25.
3. Gavry`lyuk V. V., Try`koz N. A. Dy`namy`ka cennosny`x ory`entacy`j v pery`od socy`al`noj transformacy`y`. Socy`ology`chesky`e y`ssledovany`ya. 2002. № 1. S. 99.
4. Erasov B. S. Socy`al`naya kul`turology`ya: uchebny`k dlya studentov vysshy`x uchebny`x zavedeny`j. Y`zd. tret`e, dop. y` pererab. M.: Aspekt Press, 2000. 591 s.
5. Zelevskaya N. A. Cennostny`j podxod k probleme semejnogo vospyt`ny`ya. Obrazovany`e. 2004. № 6. S. 16-25.
6. Kanishevs`ka L. V. Krokuyemo do social`no`i zrilosti: nauk.-metod. posib. K.: In-t problem vy`xovannya NAPN Ukraїny`, 2011. 175 s.
7. Ny`koly`na V. V. Dety`, molodezh` y` duxovnost`: cennosty` y` cely`. Vospyt`ny`e. cennosty` y` cely`: nauch.-metod. sb. N. Novgorod, 2004. S. 6-15.
8. Osoba O. Nivelyaciya simejny`x cinnostej proyav kul`tury` postmodernizmu. Molod` i ry`nok. 2012. № 12. 128 s.
9. Pankova L. M. Chelovek y` sem`ya: fy`losofsky`j analy`z formy`rovany`ya kul`tury` brachno-simejny`x otnosheny`j: dy`s. ... d-ra ped. nauk. SPb, 2006. 385 s.
10. Povaliy` L. V. Formuvannya u starshoklasny`kiv vidpovidal`nogo bat`kivstva yak simejnoyi cinnosti. Molody`y` vcheny`y`. 2015. № 2 (17) lyuty`y`. S. 291-294.
11. Podmazy`n S.Y`. Ly`chnostno-ory`enty`rovany`e obrazovany`e. Socy`al`no- fy`losofskoe y`ssledovany`e. Zaporozh`e: Prosvy`ta, 2000. 250 s.
12. Ruseczkaya A. Rol` sem`y` v formy`rovany`y` zhy`znenny`x celej u rebenka: matery`aly 5-x nauchno-pedagogy`chesky`x chteny`j fakul`teta socy`al`noj pedagogy`ky`, 28 marta 2002 g. M.: Y`zd-vo MGSU, 2002. С. 89-92.
13. Rusova S. Ukraїns`ka nacional`na shkola. Ukraїna. 1991. № 5. S. 44.
14. Skovoroda G. Tvory`: U 2t. K.: TOV «Vy`davny`czstvo «Oberegy`», 2005. 280 s.
15. Suxomly`ns`ky`y` V. O. Vy`brani tvory` v 5-ty` t. K.: Radyans`ka shkola, 1977. T. 3. 670 s
16. Ushy`ns`ky`j K. D. Vy`brani pedagogichni tvory`: V 2 t. K.: Rad. shkola, 1983. T. 1.: Teorety`chni problemy` pedagogiky`. 488 s.

**Лякишева А.В., Потапчук Т. В. АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ЦЕННОСТЕЙ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ В ИСТОРИЧЕСКОЙ РЕТРОСПЕКТИВЕ.** В статье представлен исторический анализ развития ценностей семейного воспитания. Отмечается, что реалии украинской действительности характеризуются изменением общественных отношений, обострением социально-политических и экономических проблем. Состояние современного общества, с его внутренними противоречиями отражается, в первую очередь, в ценностях и установках молодежи: опыт предыдущих поколений критически переосмысливается, формальные и неформальные социальные нормы становятся более гибкими, зависят от социальной ситуации, быстро меняются, и не могут выполнять присущей им контролирующей функции.

**Ключевые слова:** ценности, семейные ценности, семейное воспитание, ценностей воспитательной деятельности в семье, семейные и религиозно-нравственные ценности.

**Lyakusheva A.V., Potapchuk T. V. ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF FAMILY EDUCATION VALUES IN HISTORICAL RETROSPECTIVES.** The article presents a historical analysis of the development of the values of family education. It is noted that the realities of the present-day Ukraine are characterized by a change in social relations, an aggravation of socio-political and economic problems. The state of modern society, with its internal contradictions, is reflected, first of all, in the values and attitudes of young people: the experience of previous generations is critically rethinking, formal and informal social norms become more flexible, depend on a rapidly changing social situation, and can not perform the controlling inherent to it functions

**Key words:** values, family values, family upbringing, values of educational activity in the family, family and religious and moral values.

Стаття надійшла до редколегії 10.08.2018 р.

УДК 613-057.874:016:929 Сухомлинський

**Сергій Марчук, Ірина Чемерис**  
Луцький педагогічний коледж (Луцьк)

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ ВАСИЛЯ СУХОМЛИНСЬКОГО**

У статті проаналізовано погляди В. Сухомлинського на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. На основі вивчення праць «Серце віддаю дітям», «Сто порад учителям», «Павлівська середня школа», «Народження громадянина», «Розмова з молодим директором», «Батьківська педагогіка», «Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості» з'ясовано чинники збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я школярів.

Визначено складові технології «Здоров'я, здоров'я і ще раз здоров'я» Василя Сухомлинського: турбота про здоров'я як найважливіша праця вчителя, домашня розумова праця не повинна втомлювати, перебування дітей на свіжому повітрі, ранкова гімнастика, купання, повноцінне вітамінне харчування, ходіння босоніж улітку.

З'ясовано шляхи формування здоров'язбережувальної компетентності учнів підліткового віку в науковій концепції В. Сухомлинського: урахування анатомо-фізіологічних особливостей підлітка, обливання холодною водою, обов'язкова фізична праця, калорійність і різноманітність їжі, праця на свіжому повітрі, життєрадісний настрій – найкращий засіб запобігання захворювань, відпочинок на свіжому повітрі.

У статті доведено, що В. Сухомлинський у своїх працях та на яскравих прикладах із власного педагогічного досвіду визначив необхідність фізичного виховання, створення відповідних умов для збереження здоров'я школярів.

**Ключові слова:** здоров'язбережувальна компетентність, педагогічна спадщина В. Сухомлинського, фізичне виховання, здоров'я, здоровий спосіб життя.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Одним із важливих напрямів, визначених Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту [4], Законом України «Про освіту» [2], Державним стандартом початкової освіти [1], є фізичне виховання як основа для забезпечення здоров'я громадян, аргументований вибір на користь здорового способу життя, піклування про особисте здоров'я і безпеку.

У сучасних умовах пріоритетне завдання системи освіти – виховання у людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших осіб як до найвищої

індивідуальної та суспільної цінності. До важливих завдань фізичного виховання належить формування особистості з огляду на забезпечення необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей; прищеплення загальнолюдських цінностей (здоров'я, фізичного, соціального та психічного благополуччя); виховання інтересу та звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття навичок здорового способу життя.

Вирішення окреслених завдань у практиці сучасного національного виховання спонукає науковців, діячів освіти, педагогів-практиків, студентів до творчого використання спадщини прогресивних педагогів минулого, зокрема, видатного українського педагога Василя Сухомлинського (1918–1970), наукова спадщина й просвітницька діяльність якого в історії української педагогічної думки посідає одне з чільних місць.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** Питання фізичного виховання у творчій спадщині В. Сухомлинського студіюють Р. Валецька, О. Петрик [5] Н. Побірченко [6], О. Чернишов [12] та багато інших українських науковців.

Звернення В. Сухомлинського до виховних засобів, розроблених для теорії педагогіки лікарями, свідчить, що в 60-70 ті роки ХХ ст. у педагогіці масової загальноосвітньої школи ще не було науково осмислено не тільки питань особливостей навчання й виховання дітей з різними захворюваннями, а й питань збереження психічного здоров'я дітей у навчально-виховному процесі.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати шляхи формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у працях В. Сухомлинського та окреслити педагогічні умови реалізації валеологічних ідей видатного педагога у практиці сучасної школи.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Василь Сухомлинський у своїх творах «Серце віддаю дітям», «Павлиська середня школа», «Батьківська педагогіка», «Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості» багато уваги приділяв питанням збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування у них навичок здорового способу життя. Так, у Павлиській школі реалізувалися всі його проекти щодо збереження і формування здоров'я учнів.

У контексті реалій та вимог сьогодення важко переоцінити перспективність поглядів та загалом значення творчої спадщини В. Сухомлинського. Так, у Державному стандарті початкової освіти (2018) багато уваги приділяється здоров'язбережувальній освітній галузі, метою якої є «застосування моделі здорової та безпечної поведінки, збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, добробуту та сталого розвитку» [1].

У ході дослідження спадщини В. Сухомлинського виокремлено чинники, які, на думку вченого, впливають на процес формування у дитини навичок здорового способу життя. Це сім'я (родина), школа, колектив, сама особа вихованця та його життєві цінності. Головною цінністю родинного виховання він визначав зміцнення здоров'я дитини, розглядаючи у взаємозв'язку його фізичну і психічну складові. Разом з батьками вчителі Павлиської школи розробляли для дітей режим праці, відпочинку та харчування. У цьому навчальному закладі в межах діяльності «батьківської школи» вивчалися проблеми педагогіки, вікової психології, теорії фізичного, розумового та естетичного виховання. Більшість бесід з батьками – це були бесіди про здоров'я дітей. Просвітницька робота серед батьків учнів Павлиської школи щодо підвищення їхньої педагогічної культури охоплювала колективні та індивідуальні форми і здійснювалася на принципах цілеспрямованості, цілісності, узгодженості. Школа в цій співпраці сприяла правильному вихованню дітей.

Педагогічна концепція В. Сухомлинського стала підґрунтям для нової філософії взаємин у системах «учитель-учень», «дорослий-дитина», окреслила домінантні завдання дошкільної й шкільної ланок освіти – навчити дитину мислити, жити, створити умови для її самореалізації.

Серед причин відставання в навчанні майже у 85% учнів учений називав незадовільний стан здоров'я, наявність захворювань, які майже не помітні, але виліковуються тільки спільними зусиллями батьків, лікаря та вчителя. Замасковані дитячою безпосередністю та рухливістю, захворювання серцево-судинної системи, системи травлення та дихальних шляхів дуже часто є не хворобами, а відхиленнями від нормального стану здоров'я.

Школа, очолювана В. Сухомлинським, може слугувати моделлю школи ХХІ ст. В її основу були покладені ідеї самоцінності дитинства, створення комфортного середовища для розвитку й самореалізації особистості, визнання специфічних особливостей дитинства, які активно впроваджуються в практику роботи сучасних шкіл. Він писав, що турбота школи про те, щоб учень не хворів, щоб його організм був несприйнятливий до хвороб, так само важлива, як і піклування про інтелектуальний та естетичний розвиток вихованців.

В. Сухомлинський розглядає проблему розумового перевантаження школярів, турботу про їхнє психічне та фізичне здоров'я у працях «Серце віддаю дітям», «Сто порад учителю», «Павлівська середня школа», «Народження громадянина», «Розмова з молодим директором» та ін. У табл. 1 подаємо назви і узагальнений зміст деяких статей із праць педагога, в яких досліджується проблема наукової організації праці школярів, шляхи подолання психологічного перевантаження учнів у процесі навчання.

Таблиця 1

**Висвітлення проблеми збереження, зміцнення фізичного і психічного здоров'я школярів у наукових статтях В. Сухомлинського**

Назва статті	Фактори та умови збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я школярів
<i>«Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичне виховання»</i> [7, С. 192-194]	режим праці, відпочинку, харчування учнів; піклування про гармонію фізичної і розумової праці вихованців; роль фізичної праці для здоров'я школяра; заняття гімнастикою і спортом
<i>«Щоб не було перевантаження – потрібен вільний час»</i> [21, С. 492-495]	проблема вільного часу школяра; режим праці та відпочинку; турбота про здоров'я дитини
<i>«Учіть дитину користуватися вільним часом»</i> [8, С. 495-496]	не кричати, не виставляти дитину перед класом як неувважну і непосидючу; не соромитися час від часу побути з дитиною, подивитися на світ її очима; уникати конфліктів через нерозуміння: учитель не розуміє, що й чому робить дитина, чому вона так поводить, а дитина не розуміє, що хоче від неї вчитель; час дитини має бути насичений захопленнями, які б розвивали її думку
<i>«Здоров'я, здоров'я і ще раз здоров'я»</i> [9, С. 103-111]	турбота про здоров'я – найважливіша праця вчителя; домашня розумова праця не повинна бути втомливою; перебування дітей на свіжому повітрі; ранкова гімнастика, купання; повноцінне вітамінне харчування; ходіння босоніж улітку
<i>«Режим харчування, праці і відпочинку»</i> [9, С. 360-362]	урахування анатомо-фізіологічних особливостей підлітка; ранкова гімнастика, обливання холодною водою, обов'язкова фізична праця; калорійність і різноманітність їжі; праця на свіжому повітрі; життєрадісний настрій – найкращий засіб запобігання захворювань; відпочинок на свіжому повітрі
<i>«Бережіть нервову систему підлітка»</i> [9, С. 370-377]	нервова система підлітка – гранично напружена; оберігати центральну нервову систему підлітка – це означає берегти його серце і весь організм; духовне спрямування сил підлітка на фізичну працю; праця – корисна зарядка для нервової системи й серця

В. Сухомлинський зазначає, що здоров'я школярів величезною мірою залежить від духовного життя, зокрема від культури розумової праці. Джерелом повноцінної розумової праці є не темп і напружена розумова праця, а правильна, продумана її організація, здійснення багатогранного фізичного, інтелектуального, естетичного виховання [10, С. 127].

В. Сухомлинський вважав, що слід запобігати розвиткові хвороби та зміцнювати захисні сили організму школяра. Він писав: «Разом з батьками дитини ми встановлюємо для

неї режим праці і відпочинку, режим харчування. І ми досягли того, що діти, в яких уповільненість розумових процесів є наслідком загальної слабості організму, а звідси і млявості, пригніченості кори півкуль головного мозку, навесні, влітку і восени сплять просто неба, одержують їжу, особливу багату на вітаміни і фітонциди (мед, молоко, яйця, м'ясо, фрукти). Усе це справді чудодійно впливає на їх здоров'я і розумовий розвиток» [10, С. 126].

Фізична праця, на думку В. Сухомлинського, відіграє таку саму важливу роль у формуванні фізичної досконалості, як і спорт. Без здорової втоми людині не може бути повною мірою доступна насолода відпочинком [10, С. 137]. Він відпочинок вбачає у розумному чергуванні видів діяльності, в праці, що задовольняє естетичні потреби, у творчій активній насолоді красою природи.

У статті «Здоров'я, здоров'я і ще раз здоров'я» В. Сухомлинський досліджує проблему правильного харчування школярів. Багаторічні спостереження і спеціальні дослідження педагога призвели до тривожного висновку: йдучи до школи, 25% дітей молодшого шкільного віку не снідають – уранці їм не хочеться їсти; 30% – з'їдають вранці менше, ніж половину того, що необхідно для нормального харчування, 23% – з'їдають половину повноцінного сніданку, тільки 22% дітей снідають так, як цього вимагають норми [9, С. 104]. Зазначена проблема залишається і зараз надзвичайно актуальною для батьків, учителів, директорів шкіл, лікарів.

Видатний педагог радив у навчанні школярів дотримуватися душевної рівноваги, у якій панує атмосфера доброзичливості, взаємної допомоги, гармонії розумових здібностей кожного учня і його посиленої рівноваги. В. Сухомлинський відзначав: «Там, де порушується ця рівновага, життя учнів перетворюється на пекло: вони ображають і дратують одне одного, в школі панує нервозність» [9, С. 120].

Великого значення В. Сухомлинський приділяв проблемі вільного часу в режимі дня школяра. Вільний час необхідний учневі, як повітря для здоров'я: він потрібний для того, щоб учень успішно навчався і не відчував постійної загрози відставання [8, С. 492].

Особливо відповідально В. Сухомлинський радить здійснювати інтелектуальний розвиток підлітків, він закликає берегти їхню нервову систему. Адже вона у підлітка часом буває гранично напружена: досить невмілого, безтактного вчинку дорослого й підліток «вибухає», «спалахує». Вихователь повинен дуже уважно, чуйно ставитися передусім до світу думок і почуттів, до складної взаємодії мислення й емоцій підлітка [9, С. 370].

У наш час одним із засобів заохочення дітей до навчання, позбавлення їх стану тривоги, невпевненості у завтрашньому дні є доброзичливий і тактовний гумор педагогів. Доречний жарт, доступний приклад, посмішка і підбадьорювання – все це сприяє душевному комфорту вихованців, підвищує авторитет самого вчителя, знімає нервозність і непорозуміння у шкільному колективі. Діти – природжені гумористи. Вони високо цінують тих педагогів, які вміють посміхатися на уроках, здатні оцінити їхні жарти, сміючись, підправити, підтримати, заохотити до творчих пошуків. «Завдання педагога, – писав В. Сухомлинський, – виховувати почуття благородного гумору: здатність поєднувати радісний порив із співчуттями, співпереживаннями, жалістю. Маленька людина, яка, усміхаючись, співчуває і жаліє, ніколи не буде насміхатись над людиною, висміювати її тоді, коли треба допомогти» [7, С. 579].

Отже, діяльність «Школи радості», створеної В. Сухомлинським у Павлиші, спрямовувалася на: організацію здоров'яформуючого освітнього середовища, зміну режиму праці та відпочинку; посилення рухової активності дітей, збільшення часу їх перебування на свіжому повітрі (уроки на природі, походи під час канікул, фізична праця); забезпечення раціонального харчування; проведення психологічних семінарів з учителями для забезпечення психологічного комфорту на уроках, їх емоційного аспекту.

З метою вивчення використання валеологічних ідей В. Сухомлинського у практиці роботи сучасної школи було проведено анкетування. Респондентами були вчителі фізичної культури та початкових класів НВК «ЗОШ I-II ступенів №24 – технологічний ліцей» м. Луцька.

На запитання анкети «*Чи обізнані Ви з педагогічною спадщиною В. Сухомлинського?*» відповіді вчителів розподілились наступним чином: «так» – 80%, «ні» – 10%, «не цікавлюсь» – 10%. Як бачимо, більшість вчителів знають праці В. Сухомлинського. Відповідаючи на питання «*Які з педагогічних праць В. Сухомлинського Ви читали?*», вчителі зазначили такі: «Сто порад учителеві», «Батьківська педагогіка», «Серце відаю дітям», «Павлівська середня школа», «Народження громадянина».

Відомо, що В. Сухомлинський радив фіксувати антропологічні показники фізичного розвитку молодших школярів у спеціальному щоденнику. Ми поцікавились як педагоги ставляться до такої думки. З'ясувалося 70% – ставлять до цього позитивно, 30% – негативно.

На анкетне запитання «*Чи ведете Ви спеціальні записи анатома-фізіологічного розвитку школяра?*» було отримано такі результати: «інколи» – 50%, «так» – 30%, «ні» – 20%. На питання «*Які педагогічні ідеї В. Сухомлинського Ви використовуєте у процесі фізичного виховання школярів?*» вчителі відповіли: гуманізм – 27%; – відпочинок на свіжому повітрі – 23%; фізичні вправи – 19%; раціональне харчування – 15%; здоровий сон – 12%; гармонію людини і природи – 4%.

На запитання «*Які види загартовування за В. Сухомлинським є найбільш доцільними у підлітковому віці?*» ми отримали такі результати: «купання до заморозків» – 36%, «сон на подвір'ї» – 30%, «ранкова гімнастика» – 28%, «біг до 10 кілометрів» – 5%, «холодні обтирання» – 1%.

Отже, як бачимо, проведене дослідження засвідчує потребу використання ідей В. Сухомлинського в практиці фізичного виховання школярів на сучасному етапі.

Заслугують на увагу поради В. Сухомлинського щодо самовиховання у фізичній культурі, які він висловив у книзі «Сто порад учителеві».

1. Здоров'я – це повнота духовного життя, радість, ясний розум.

2. Найважливіше джерело здоров'я – навколишня природа – повітря, сонце, вода, літня спека й зимова холоднеча, тінисті гаї й квітучі поля конюшини. Живи й трудися серед природи. Прокидайся рано, вставай до сходу сонця. Іди в поле, дихай свіжим повітрям, умий руки й обличчя росюю.

3. Щоденно, прокинувшись, відразу ж зроби ранкову гімнастику. Влітку спи надворі – на сіні чи свіжій соломі – фітонциди, що їх виділяють сіно і свіжа солома, оберігають від захворювання на грип.

4. Змушуй себе кожного ранку робити холодні обтирання, купайся в ставку до останніх заморозків.

5. У постійній повсякденній праці – людське довголіття.

6. Щодня прохось від трьох (у молодшому віці) до десяти кілометрів.

7. Нехай стануть твоїми заповідями простота, невибагливість, стриманість [8, С. 619-620].

Василь Олександрович був переконаний у тому, що слабка, квола, схильна до хвороб дитина на уроці швидко втомлюється. Тому він радив навчальну діяльність розглядати на фоні розвитку фізичних і духовних сил дитини, а батькам разом з учителем та шкільним лікарем установлювати для кожного вихованця режим праці, відпочинку й харчування. Адже «дитина, – стверджував педагог-новатор, – жива істота, її мозок – найтонший, найніжніший орган, до якого треба ставитися дбайливо й обережно» [11].

В. Сухомлинський зауважував, що особливої уваги потребують діти, в яких млявість, уповільненість розумових процесів є наслідком загальної слабкості організму. На матеріалі багаторічних спостережень за змінами рівня розумової працездатності протягом доби й динамікою навчально-виховного процесу в школі, фізичного розвитку і здоров'я учнів він сформулював головні принципові вимоги до режиму праці й відпочинку в системі виховної роботи:

- органічно поєднувати навчальне навантаження з коригуючою руховою активністю;
- дотримуватися здорового режиму, організовувати відпочинок на свіжому повітрі;

регулярно виконувати фізичні вправи;

– після уроків займатися творчою працею в гуртку, на пришкольній ділянці, в саду, читанням художньої і науково-популярної літератури, тобто використовувати 5-6 годин вільного часу за своїм бажанням;

– рано лягати спати й рано пробуджуватися, відразу ж після пробудження 1-2 години займатися найважчими уроками.

Сьогодні в охороні психічного здоров'я молодого покоління важливе місце належить додержанню валеологічних принципів організації освітнього процесу в школі. Учні в закладі загальної середньої освіти навчаються протягом дванадцяти років. До основних валеологічних завдань організації освітнього процесу належать:

– створення в учнів свідомої мотивації на здоровий спосіб життя шляхом надбання певних теоретичних і практичних знань та формування валеологічного світогляду для гармонійного психічного розвитку;

– забезпечення навчального навантаження із урахуванням вікових особливостей учнів;

– урахування біоритмів працездатності при організації освітнього процесу з метою запобігання втоми і перевтоми учнів;

– правильна організація праці та відпочинку школярів;

– попередження психотравмуючих ситуацій в школі;

– запровадження валеологічних технологій в навчально-виховну роботу закладів освіти, що забезпечують виникнення позитивних емоцій в процесі навчання.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** У сучасних умовах науковцями та вчителями-практиками аналізується й доводиться доцільність використання ідей В. Сухомлинського з позиції збереження та формування здоров'я учнів, ведеться пошук можливих шляхів їх застосування в освітньому процесі. Важливого значення надається особистісно зорієнтованому підходу до формування здоров'язбережувальної компетентності, що спрямована на зміцнення здоров'я школярів і позитивну мотивацію щодо ведення здорового способу життя. **Перспективу подальшого дослідження** вбачаємо у вивченні шляхів формування культури здоров'я особистості в родинному середовищі на основі педагогічної спадщини Василя Сухомлинського.

#### Джерела та література

1. Державний стандарт початкової освіти. – [Електронний ресурс] / Режим доступу : <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/pro-zatverdzhennya-derzhavnogo-standartu-pochatkovoyi-osviti>
2. Закон України «Про освіту» : чинне законодавство станом на 09 лютого 2018 року: Офіц. текст. – К. : Алерта, 2018. – 120 с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – Київ, 1993. – 24 с.
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – [Електронний ресурс] / Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1148%2F2004>
5. Петрик О. І. Внесок В. О. Сухомлинського в теорію вивчення основ здоров'я у початковій школі / О. І. Петрик, Р. О. Валецька // Педагогічний пошук. – 2009. – №3. – С. 67-69.
6. Побірченко Н. С. Здоровотворні ідеї Василя Сухомлинського у валеологічному вихованні школярів / Н. С. Побірченко // Педагогіка і психологія. – 2003. – №3-4. – С. 17-24.
7. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : в 5 т. / В. О. Сухомлинський. – Т.1 – Київ : Рад. школа, 1976. – 654 с.
8. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : в 5 т. / В. О. Сухомлинський. – Т.2 – Київ : Рад. школа, 1976. – 670 с.
9. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : в 5 т. / В. О. Сухомлинський. – Т.3 – К. : Рад. школа, 1977. – 670 с.
10. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : в 5 т. / В. О. Сухомлинський. – Т.4 – Київ : Рад. школа, 1977. – 640 с.
11. Українська педагогіка в персоналіях : у 2 кн. – Кн. 1 : навч. посіб. / за ред. О. В. Сухомлинської. – К. : Либідь, 2005. – 624 с.
12. Чернишов О. Ідеї здоров'язбережувальної педагогіки В. О. Сухомлинського та їх утілення у практику сучасної школи / О. Чернишов // Рідна школа. – 2012. – № 7. – С. 21 – 24.

#### References

1. Derzhavnyj standart pochatkovoї osvity. – [Elektronnyj resurs] / Rezhym dostupu : <https://shshsh.kmu.gov.ua/ua/npas/pro-zatverdzhennja-derzhavnogo-standartu-pochatkovoyi-osviti>
2. Zakon Ukraїny «Pro osvitu» : chynne zakonodavstvo stanom na 09 ljutogo 2018 roku: Ofic. tekst. – K. : Alerta, 2018. – 120 s.
3. Zakon Ukraїny «Pro fizychnu kul'turu i sport». – Kyi'v, 1993. – 24 s.