

ПІДГОТОВКА ВИХОВАТЕЛІВ ДО РИТМІЧНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ

У статті розкрито методологічні засади підготовки вихователів вальдорфського дитячого садку до ритмічної організації навчально-виховного процесу; визначено тижневий ритм дитячої групи; наголошено на значенні ритмів дня, тижня, місяця, року для зміцнення здоров'я дітей, а також для формування у них високої здатності пристосовуватися до життєвих змін.

Ключові слова: *ритмічна організація, навчально-виховний процес, салютогенетичні дослідження,*

В статье раскрыты методологические засады подготовки воспитателей вальдорфского детского садика к ритмической организации учебно-воспитательного процесса; определено недельный ритм детской группы; сделано ударение на значении ритмов дня, недели, месяца, года для укрепления здоровья детей, а также для формирования у них высокой способности приспособляться к жизненным изменениям.

Ключевые слова: *ритмическая организация, учебно-воспитательный процесс, салютогенетические исследования.*

The methodological principles of the waldorf kindergarten teachers' preparation to the rhythmic organization of the educational process are defined in the article; the weekly rhythm of the children's group is observed in the article; the significance of the day's, week's, month's and year's rhythms for the promotion of the children's health and forming their high ability to adapt to the life changes is emphasized in the article.

Key words: *rhythmic organization, educational process, salutogenetic researches.*

«У диханні – подвійне благо:
Вдихати повітря, його видихати;
Одне стискає, інше – освіжає;
Так дивно змішане життя.
Дякуй Богу, коли він стискає,
Та дякуй йому, коли відпускає»

Йоганн Вольфганг Гете

Актуальніше ніж будь-коли для батьків, вихователів і вчителів звучить проблема про те, що слід зробити, аби наші діти ставали здоровішими фізично, душевно і духовно. Салютогенетичні (тобто такі, що порушують питання про причини та природу здоров'я) дослідження останніх десятиліть чітко висвітлюють, як високо пронизане любов'ю й відповідне до віку поводження з дітьми впливає на їхнє фізичне і душевне здоров'я. До двох давно відомих чинників розвитку – спадковості й оточення – додався третій, найважливіший чинник: якість, своєрідність і неповторність людських взаємин.

У наш час усе частіше причиною захворювань багатьох дітей є не лише інфекції, а й зовнішні uszkodження або генетично обумовлені причини. Діти захворюють від агресивних ан-

тагоністичних життєвих обставин. Здебільшого вони почуваються самотніми, оскільки в дорослих не вистачає для них часу; їхнє мовлення недорозвинене через відсутність поруч людини, котра б могла б бути взірцем для наслідування. Годинами вони дивляться телевизор і грають у комп'ютерні ігри. Унаслідок постійного і надмірного їх збудження порушується сон, проявляється гіперактивність, оскільки діти змушені жити в гіперактивному світі. Дні, тижні та місяці навантажують нас усе більшою кількістю справ і намагаються спотворити ритмічний порядок. Однак у вальдорфському дитячому садку значенню життєвих ритмів і піклуванню про них приділено багато уваги. Це пов'язано з тим, що багато уваги приділяється підготовці вихователів до ритмічної організа-

ції навчально-виховного процесу. Розкриємо методологічні засади такої підготовки.

Засновник вальдорфської педагогіки Р. Штайнер сформулював один з основних принципів виховання дітей до семи років: життя дитини слід будувати на основі зміни ритмів, де «ритм є носієм здоров'я, як загалом усіх життєвих процесів». Слово «ритм» стосується насамперед сфери органічного життя. Та, на відміну від такту, що являє собою жорсткий і чіткий поділ часу на рівні проміжки, ритмічні процеси більше схильні до пристосування, вони характеризуються наявністю зміщення, якістю інтонацій, наголосів, тобто такими особливостями, які притаманні живій системі [2, с.53]. Саме тому у вальдорфському дошкільному закладі намагаються не вживати таких слів як «режим дня», «програма» тощо, а говорять про ритм дня, тижня, року. Завдяки цьому виникає відчуття живого, рухливого, здатного до пристосування життя групи дітей дошкільного віку.

Наукове обґрунтування ролі ритмів як провідного чинника у зміцненні здоров'я дитини почалося лише у ХХ ст. Вивчення біологічних ритмів і часових структур призвели до виникнення такої наукової дисципліни як хронобіологія, услід за якою виникли хрономедицина і хронофакмакологія. Сучасні науковці обґрунтували, що ритмічність має широкий діапазон проявів – від діяльності окремих клітин організму до найскладніших форм інтелектуальної активності. Біологічні ритми людини мають різноманітний діапазон коливань – від частинки секунди до року й більше. Так, науковці підраховали, що в організмі людини налічується понад 400 процесів, підпорядкованих циклічним ритмам. Перебіг біоритмів залежить як від зовнішніх, так і від внутрішніх чинників, або від їх поєднання. З усього розмаїтого спектру біоритмів найважливішими є білядобові біоритми (з періодом від 20 до 28 годин). Зміна станів сну і неспанья обумовлена ритмічністю всіх фізіологічних функцій організму. Їхня добова періодичність має велике значення в пристосуванні організму дитини до довкілля. Для того щоб скласти уявлення про ці сили та їхню суть, необхідно виявити їх у житті дорослої людини та навколишнього світу. Тоді ми уважніше шукатимемо їх у процесі своєї педагогічної роботи і зможемо краще спрямовувати їх і піклуватися про них, оскільки в дитини ритмічні сили не проявляються так рано, як у дорослих. Вони лише поступово вживаються в неї, і від того, як серйозно

ми будемо до них ставитися, залежить здоров'я дитини, а згодом і дорослої людини [4, с.114].

Глибше уявити суть ритмічних явищ можна, якщо спробувати простежити за собою і прислухатися до себе в цілковитій тиші. Перше, що ми відчуємо – це дихання, точніше, вдих і видих, їхня регулярність. Якщо перевірити їх у різних людей, то помітимо певне співвідношення. Під час відчуття радості, тривоги, здивування ритм дихання змінюється. Він завмирає або частішає. У стані спокою, коли ніщо не впливає на ритм, існує певне числове співвідношення між частотою дихання та ударами пульсу. В середньому в дорослої людини на 18 вдихів та видихів припадає 72 удари пульсу на хвилину, що співвідноситься як 1:4. Якщо простежити за розвитком дитини з моменту її народження до настання зрілості, виявиться, що наведені вище характерні ритми у неї відсутні. У новонародженої дитини, безпорадної в своїй тілесності, ми не знайдемо ритмічного співвідношення дихання та пульсу 1:4 (чи 18:72). Тільки протягом 14 і більше років в організмі дитини відбуватиметься становлення ритмів та їх співвідношення [4, с.115-122]. Так, її життєвий ритм (прийняття їжі, засинання, ігри тощо) існує сам собою, якщо тільки дуже нерозумні дорослі не втрутаються й не порушують його.

Спираючись на життєвий досвід, ми можемо констатувати, що не всі ритми обумовлені природою. Наприклад, харчування в один і той же час (у разі затримки наш організм реагує значним відчуттям голоду). Так, людський організм схильний до вироблення власного ритму. Отже, і дитина живе двома типами ритмів: природними (зміна дня і ночі, голод, спрага тощо) і прищепленими їй (режим харчування, сну тощо). Як свідчить практика діяльності дитячого садка, діти 3-4 років не сприймають деяких ритмів: наприклад, хто з них відмовляється від регулярного денного сну. Сучасні діти розвинутіші, активніші, розсудливіші, іноді мають дуже «тонку» природу, і ця тенденція посилюється з кожним роком, що не може не турбувати нас, педагогів. Хай деякі ритми дуже стійкі, а інші дуже чутливі та нестабільні: вся біда у тому, що втручання в певні ритмічні процеси поступово загалом позбавляють ритмічний організм резервів в цілому. Через це людина втрачає життєві сили, а відповідно і здоров'я. Ненормований робочий день дорослих уже став нормою для багатьох українських сімей. Багато хто з нас перестає помічати відсутність ритму в

своєму житті або помічає це лише тоді, коли починаються різні захворювання чи внутрішні розбалансування. Р. Штайнер вважав, що все людське життя підпорядковане семирічним ритмам: від народження до семи років, від 7 до 14, від 14 до 21 і далі. Насамперед слід було б серйозніше ставитись ось до чого: те, що станеться з нами до 7 років, дасть про себе знати набагато пізніше – між 56 і 63 роками. Аналогічні взаємозв'язки характерні й для інших етапів [4, с.120]. Тому не слід заспокоюватися: «Дитина маленька й нічого не помічає». Дитина помічає все, що відбувається навколо неї. Питання лише в тому, якими життєвими і душевними силами свого єства вона реєструє те, що сприймає.

Маленькі діти ще не можуть організувати своє життя відповідно до здорових ритмів. Дитина як «абсолютно відкритий орган чуття» віддається всьому, що діється в її оточенні. Якщо люди, що оточують дитину вдень, спатимуть, а вночі гулятимуть то, відповідно, у неї формуватиметься саме той ритм, який запам'ятає організм, усі внутрішні органи. Це і буде впливатиме на її подальший розвиток. Тому завдання дорослих полягає в тому, щоб свідомо допомогти дитині ввійти у здоровий життєвий ритм [3, с.87-90].

Чи справді раніше було все краще? Раніше теж існували найрізноманітніші проблеми економічної та суспільної природи або проблеми зі здоров'ям. Наука і техніка значно змінили це в позитивному напрямі, та збільшують можливості – більше встигнути, більше пережити, більше досягти. Через це зростає й кількість бажань. Але кориснішим для здоров'я був час, коли роботу та повсякденне життя визначали ритмічні процеси.

Не існувало машин, що потребували постійного нагляду протягом дня й ночі, косовиця починалася тоді, коли дозрівало зерно. Цей образ можна перенести на всі ремісницькі, творчі та домашні види діяльності. До того ж, річні цикли відзначали більш свідомо завдяки релігійним святкам і святкам, що походили від природи. Це створювало постійно повторюваний ритм року.

День проживали за сонцем, у полудень був обід, після шести годин вечора – кінець роботи. Усе мало свій часовий розподіл, що було і залишається корисним для здоров'я людини, особливо для організму дитини, котра ще тільки розвивається. Дорослий, подаючи приклад дотримання певного ритму, започатковує гарні звички у дитини. При цьому він швидше справляється з роботою й знову стає майстром свого

часу. А для своєї дитини він створює тим самим спокійну атмосферу, в якій вона може розвиватися, зберігаючи впевненість та здоров'я.

Для дитини дошкільного віку впорядкований, щоденно повторюваний плин першої половини дня в дитячому садку є значним полегшенням. Не відбувається нічого непередбачуваного; не травмують дитячої психіки види діяльності, що хаотично змінюються й виходять за межі доступного свідомості дитини світосприйняття. Повторення та ритм – ось найважливіша умова душевного добробуту дитини дошкільного віку, що створює надійність та довіру.

Добовий ритм у вальдорфському дитячому садку допомагає дитині легко переходити від діяльності до діяльності, дає дитині почуття впевненості й захищеності. Це відбувається завдяки тому, що більшість занять дітей і дорослих (а саме: вільна гра, трапеза) відбувається в певній послідовності. Ритм дня при цьому стає звичкою дитини, вона сприймає його як природний перебіг життя. Усе, що відбувається регулярно, потребує й менших зусиль вихователя. Важливою умовою у визначенні ритму дня є доцільна комбінація тих видів дитячої діяльності, які потребують концентрації дитини, з тими, у яких вона може розслабитися. Образно порівнюючи, можна уявити ритм дня як живе чергування «вдиху» і «видиху». Добре, коли в ритмі дня спокійні заняття змінюють рухливі ігри, групові види діяльності — змінюють індивідуальні. Особливої уваги вихователя потребують перехідні моменти в ритмі, що поєднують собою різні за характером і змістом частини дня.

Визначення ритму дня певної дитячої групи є для вальдорфського вихователя творчим процесом. Одного разу створений, цей індивідуальний ритм слід зберігати й підтримувати.

Приклад побудови ритму дня у вальдорфському садку:

- 8.00 – 8.40 — прийом дітей, підготовка до сніданку
- 8.40 – 9.00 — чаювання, ранкове привітання
- 9.00 – 9.30 — сніданок
- 9.30 – 10.30 — вільна гра (робочий стіл), прибирання групи
- 10.30–10.55 — музично-ритмічна гра
- 10.55–11.10 — туалет, підготовка до прогулянки
- 11.10–12.15 — прогулянка
- 12.15–12.30 — казка (творча діяльність)
- 12.30–13.10 — обід
- 13.10–15.10 — туалет, підготовка до сну, денний сон
- 15.10–16.10 — вільна гра, малювання крейдою

- 16.10–16.30 — ігри-очікування
 16.30–16.55 — полуденок
 16.55–17.00 — вечірнє коло
 17.00–19.00 — повернення додому (прогулянка, вільна гра).

Визначаючи тижневий ритм дитячої групи, необхідно розподілити певні види діяльності на конкретні дні тижня. Наприклад, один із днів тижня можна присвятити роботі з тістом, випіканню хліба, пирогів, а інший — прибиранню групи. У певний день тижня можна влаштувати лялькову виставу. Заняття живописом, ліпленням, евримією також мають своє конкретне місце в тижневому ритмі життя групи.

Ритм тижня в різновіковій групі вальдорфського дитячого садка:

- Понеділок – ліплення з воску.
 Вівторок – живопис.
 Середа – евримія.
 Четвер – випічка.

П'ятниця – приготування мюслів, генеральне прибирання, театралізована лялькова казка, тривала прогулянка.

З ритмів дня й тижня складається ритм року. Основу річного ритму вальдорфського дитячого садка становлять основні природні процеси, головні християнські свята, а також ті, що історично склались у нашій країні.

Ритмічність року для дитини може бути виражена в живому проживанні нею одна за одною, повторюваних рік у рік природних епох. Вихователям, що визначають ритм року, необхідно враховувати народні святкові традиції даної території, побажання батьків. Водночас, можна спиратися на конкретний досвід вальдорфських дитячих садків, де, зазвичай виокремлюють епоху ранньої осені, що знаходить своє кульмінаційне завершення в святі Врожаю; епоху пізньої осені з її переживанням темряви й улюбленим дитячим святом «Ліхтарики»; особливий передріздвяний час, що вінчається Різдвом; епоху Професій з її завершальним святом Масляної; головне християнське свято Великдень і нарешті – великий літній період, у якому можуть бути обрані святкові події. Вихователь визначає ці природні епохи тривалістю три-чотири тижні, наповнює їх конкретним змістом. Кожний такий період містить специфічні види діяльності вихователів і дітей, свій характерний набір ігор, пісень, казок.

Відбір конкретного матеріалу для діяльності дітей, для їхнього внутрішнього переживання є важливим творчим завданням для виховате-

ля. Основою для вирішення цього завдання є настрої і характер конкретної епохи.

Ритм року в різновіковій групі вальдорфського дитячого садка

- Епоха «Врожайна» – вересень
 Епоха «Мужності» – жовтень
 Епоха «Осінь» – жовтень
 Епоха «Ліхтариків» – листопад
 Епоха «Різдвяна» – грудень
 Епоха «Зимова» – січень
 Епоха «Професій» – лютий
 Епоха «Весняна» – березень
 Епоха «Великодня» – квітень
 Епоха «Сонячний травень» – травень
 Епоха «Літня» – червень, липень.

Підбиваючи підсумки, хотілося б додати, що між двома полюсами, космічним і земним, живе, врівноважуючи їхній вплив, здоровий ритмічний організм маленької людини зі своїми органами – кров'ю, серденьком, легенями. Звичайно, на нього можуть впливати тенденції аномального розвитку, обумовленого перевагою однієї з полярних сил [1, с.219]. За допомогою розуміння значення ритмів дня, тижня, місяця, року все ще можливо спонукати батьків до створення нової сімейної культури, в якій ці ритми буде враховано. Для цього треба формувати розуміння цієї проблеми у вихователів дошкільних установ. Результатом цих зусиль буде міцне здоров'я наших дітей, а також висока їх здатність пристосовуватися до життєвих негараздів у майбутньому.

Література

1. Гебель В., Глеклер М. Ребенок. От младенчества к совершеннолетию. Медико-педагогический справочник / В.Гебель, М.Глеклер; пер. с нем. – Калуга.: Духовное познание, 2004. – 680 с.
2. Загвоздкин В. К. Вальдорфский детский сад. В созвучии с природой / В. К. Загвоздкин. – Санкт-Петербург.: Изд-во Деметра. – 2007. – 160 с.
3. Краних Э.-М. Антропологические основы вальдорфской педагогики / за общей ред. В. Загвоздкина. – К.: «Генеза», 2008. – 276 с.
4. Симонис В.К. Ребенок до семи лет./ Перевод Е. В. Козловской / СПб.: Деметра, 2002. – 176 с.

Стаття надійшла до редакції 05.05.2012