

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ, ИЛИ О ЗАДАЧАХ и сверхзадачах любого школьного мероприятия

Беседа с московским учителем физкультуры Сергеем Реутским, автором уникальной методики формирования физически воспитывающей двигательной среды

Мария Ганькина, редактор журнала «Педагогическая техника», и рубрики «Университет классных руководителей» журнала «Воспитательная работа в школе»

День здоровья в большинстве школ проводится как День физкультурника — спортивные состязания, кроссы, марафон, эстафеты. Другая крайность — устраивать в этот день профилактические медицинские беседы.

И в том, и в другом случае здоровье понимается только как физическое оздоровление. Но даже язык даёт нам подсказку, когда мы слышим выражения: «Нездоровые отношения...», «Нездоровая атмосфера...». Так, может быть, День здоровья — хороший повод задуматься: а что такое здоровье вообще? Конечно, все понимают, что нельзя приобрести физическое здоровье, лишь разговаривая о движении. Что касается других компонентов здоровья — психического, социального и нравственного, многие считают, что достаточно просто поговорить и это каким-то образом внедрится в сознание детей и будет работать. Нет, конечно. Нужен опыт. У ребёнка, у родителя, у учителя...

Всемирный день здоровья — это, во-первых, повод, чтобы поговорить о здоровье вообще. Что это такое? Большинство из нас понимает здоровье только как физическое. Чтобы быть здоровым, надо как можно больше находиться на свежем воздухе, ближе к природе и в движении. И мы испокон века именно таким образом своё здоровье и реализовывали.

О четырёх компонентах

Психическому здоровью в советские времена уделялось очень мало внимания. Это сейчас забили в колокола: дети у нас и гиперактивные,

и интернет-зависимые, и похоти у них всевозможные. И понятно, что это здоровье мы не можем поправить не то что за один день, а и за год.

Социальное здоровье я понимаю как умение выстраивать отношения. Оказывается, и это необходимо, чтобы человек был здоров. В 60-е годы прошлого века начали об этом говорить, но никто в те времена не рассматривал нравственные аспекты здоровья.

А нравственное, духовное здоровье тоже необходимо. Особенно когда традиционные религиозные ценности покачнулись, зашатались и готовы обрушиться во всех развитых странах.

Игра и норма

Получается, что компонентов здоровья как минимум четыре — физический, психологический, социальный и нравственный.

Понятно, что Дни здоровья не могут окутить все четыре компонента. Но было бы хорошо, если б удалось дать педагогам, детям и родителям хотя бы некоторые образцы того, как с этими компонентами здоровья можно работать, чтобы возникло хотя бы понятие о норме. Укрепилось представление, что хорошо бы к этой норме приблизиться и в чём заключаются отклонения от неё.

Норма — это когда человек может играть. А если он не может играть, это уже нездоровый человек. У него будет огромный пласт нереализованности и невозможность отыграть какие-то вещи и выпустить пар. Его интуиции негде будет проявиться. Он уже сильно ограничен. В нём накапливаются неприятные вещи, которые, как бомба, могут взорваться.

В игре же и психологические нормы работают, и социальные, и нравственные. Потому что в игре надо уметь договариваться.

Интерес к игре

Из своего детства я помню, что детей, которые не участвовали в играх во дворе или в классе, были единицы. И мы их считали ненормальными.

Когда в начале 1980-х я пришёл работать в школу, у меня все играли, с удовольствием включались в любые игры, в упражнения, в движение. Но уже к концу 1980-х девочки-старшеклассницы начали терять интерес к игре. А за ними — мальчишки-старшеклассники.

Компьютеров тогда ещё не было, но, во-первых, был телевизор и дискотеки. А во-вторых, культура дворовых игр к тому времени совсем умерла. И в средней школе стали появляться дети, которые не включались в игры. Всё это происходило на моих глазах.

Подвижная игровая культура — это норма. И День здоровья я вижу проведённым именно в игре.

А если поменьше соревновательности?

Когда школа на День здоровья выезжает за город, то обычно там проводятся всякие спортивные соревнования. Соревнование — дело хорошее. Но границы его применения должны быть очень строго регламентированы.

Двигателем соревнования является борьба за первенство. Выигравший ликует, проигравший плачет. Конкуренция — лёгкое топливо, которое моментально воспламеняется в крови. И введя принцип соревнования, мы легко запускаем любой процесс. Но, с другой стороны, во время соревнования ты становишься рабом этого процесса — ты должен выиграть. А если ты не хочешь победить, то само участие становится бессмысленным.

Тогда возникает вопрос: а в чём соревноваться и за что именно награждать? А может в чём-то соревноваться не стоит?

Появляется группа сильных и начинает выигрывать у слабых. А в жизни мы хотим этого? Что же, пусть неудачник плачет? А если он хилый, но умный? Тогда выходит, что мы должны по уму соревноваться? Но тогда выпадут те, у кого преимущество в силе.

Ну придумали мы десять разных соревнований, и каждый может соревноваться по-своему. Так мы и в жизни-то все по своим углам разбредаемся! Или мы всё-таки считаем, что жизнь должна быть устроена по-другому?

Испытания и команды

Как же обустроить игру, чтобы в ней была эта самая нравственная составляющая здоровья? Ответ: отказаться от соревнования. Пусть это будут испытания. И тогда сразу смещается акцент.

Испытание надо пройти вместе с командой. В испытание должны быть включены разнообразные задания, чтобы каждый участник мог проявить себя на каком-то этапе. Главное, чтобы задания были в двигательной форме, тогда всё становится очень наглядно: сделал — не сделал, получилось — не получилось.

Самый простейший вариант — игра типа «Форд Байярд». Но там нет общей командной работы. Всё ложится на того или иного человека, который в одиночку проходит очередное испытание. В жизни не так. Допустим, у нас есть какое-то дело — или окопы рыть, или книгу писать, или дом строить. И вот мы должны как-то организовать. Кто-то идею предлагает, кто-то командует, кто-то кормит всех. И все работают на цель, но каждый по своим силам и по своему уму.

Пример школьного класса

Для наглядности я расскажу об одном замечательном опыте прохождения подобного испытания пятым классом, классная руководительница которого была очень заинтересована в командной работе.

У нас были два обычных спортивных комплекса и куча тренажёров: бревно, козёл, гимнастические лавочки. А ещё у нас были деревянные доски с зацепами. Эти доски связывали пространство в единое целое и давали возможность по ходу испытания перестраивать его под разные задачи.

«Совещательная комната»

Классу было дано задание: всем вместе пройти маршрут из полосы препятствий, которую мы для них построили. Правило такое — оно называется *правило гусеницы* (если одна нога попала под машину, значит, вся гусеница попала под машину): если один дотронулся до пола, вся команда начинает сначала. (Подсказка организаторам Дня здоровья: вдоль любого маршрута можно поставить какие-то объекты и ввести ограничение — не дотрагиваться.)

Было установлено время. Если не уложились — команда не прошла. Если во время уложились, но один ошибся, то вводятся новые правила или усложняется маршрут.

И класс пошёл. Все сильные прошли маршрут. Время кончилось — стоп! — а физически слабые ещё там, на маршруте. А пройти-то надо всем! Что делать?

Было введено понятие «совещательная комната». Все возвращались в исходную точку. В начале маршрута у нас было положено два или три мата. Вот на них они и собирались для совещания. Сначала мы им говорили: «Попробуйте договориться о том, как вам сделать так, чтобы пройти маршрут». Очень хотелось им подсказать. Буквально рот себе приходилось зажимать руками...

Сменить критерий

Итак, у нас есть четыре компонента здоровья, которые мы выделили. И дальше мы играем с правилами, для того чтобы все эти компоненты включились, были задействованы. Правила устанавливаем мы, взрослые. Или договариваемся вместе с детьми. Но мы-то понимаем, чего хотим, поэтому правила всё равно в наших руках — они яркое отражение того, как мы понимаем жизнь. А для нас в жизни важнее договориться между собой, а не выиграть соревнования любой ценой (когда можно даже правила нарушить, если судья этого не видит).

Теперь представим себе ситуацию на Дне здоровья, когда действуют несколько команд — например, классы одной параллели. Классные руководители собрались, придумали маршрут, и вот классы пошли. Как снять элемент соревновательности между ними?

Если мы определяем результат по скорости, то сразу вводится компонент: кто быстрее. Но можно поставить задачу по-другому — *просто пройти*. А если мы при этом вводим критерий: какая из команд оказала наибольшую поддержку слабым — это уже совсем особая ситуация.

Соревнование — это всегда выигрыш в чём-то определённом, но в чём? Надо

сменить критерий. Учителя должны думать, чем объединить детей, а не разъединить...

Решение принято

Дети в «совещательной комнате» обсуждают, что делать: «А давайте вперёд пустим слабых, а сами пойдём сзади и будем им помогать».

Пошли. Но серия препятствий так устроена, что по ним пройти может только один человек. Слабые упёрлись, сильные сзади стоят, пройти вперёд невозможно...

Я у детей спрашиваю: «Вам нужно в совещательную комнату?» — «Да». И вдруг во время обсуждения выясняется, что среди слабых есть головы, которые подсказывают какую-то оригинальную идею физически сильным ребятам! Появились интеллектуальные лидеры, и было принято решение: сильные чередуются со слабыми, чтобы оказывать им помощь.

Снова пошли... В одном месте лежала очень крутая и узкая доска, и когда на неё встал толстый, тяжёлый мальчик, то даже сильный, который шёл сзади, не мог его запихнуть наверх...

Опять в «совещательную комнату»... Наконец, пришли к выводу, что за тяжёлым мальчиком должны стоять аж трое!

И вот что интересно: во время обсуждения выяснилось, что дети стали слышать не тех, у кого голос громче, а реального лидера. Оказалось, что на маршруте кто-то должен командовать. Например, в каком-то месте получился затык — значит, надо срочно перебрасывать сюда кого-то и т.д. Вот в такой ситуации командиры нашли своё место. Они должны быстро соображать, принимать точные и быстрые решения. Те, кому на уроках нечего делать и кто при этом здорово играет в футбол.

Кроме того, появились коммуникаторы — ребята, пользующиеся уважением в классе. И они стали помогать лидеру, которого обычно плохо слышат, стали говорить: «Вот посмо-

трите, что он сказал, прислушайтесь». И обсуждение стало совсем другим...

С головы на ноги

Мы ввели ещё одно правило: один оступается — значит, вся команда не прошла маршрут. Эта попытка не считается, надо начинать сначала.

Пока дети совещаются, учителя могут ещё и перестроить кое-что в полосе препятствий — появляются новые, которые вообще непонятно, как проходить, потому что их раньше не было.

Каждый раз, усложняя правила или маршрут, мы провоцировали детей на то, чтобы они обсуждали, договаривались, принимали совместные решения и выстраивали общую деятельность...

Вот снова пошли, и тяжёлый парень оступается на брёвнышке. Уже понятно, что делать (за ним трое сильных), но у него с равновесием плохо. Опять дети идут совещаться...

И тут стали раздаваться голоса: «Списать его с корабля, за борт!» Но тут же нашлись лидеры поддержки.

Было принято общее решение — обязательно пройти всем. А как? В самом узком месте трое мальчишек помогли запихнуть наверх тяжёлого, и ещё в нескольких местах ему другие помогли — кто спину подставил, кто колено. Но тут оказалось, что всё равно баланс не получается.

Я не помню, кто им подсказал или они сами поняли, что человеку не хватает уверенности. И теперь при каждой очередной попытке слабого весь класс выражал уверенность в том, что очень скоро у него все получится. Теперь дети готовы были ещё и ещё одну попытку сделать, но только добиться, чтобы у слабого получилось. Весь класс стал работать на одного!

Модель жизни

Но ещё больше мы были потрясены тем, что у них начали «резаться зубки» на задачки. Им захотелось более трудных испытаний, захотелось вызова: «А сможете?» Они почувствовали, что смогут. Они научились обсуждать, перестраиваться, командовать, слышать друг друга. У них появились лидеры поддержки слабых.

Они увидели, что когда все начинают переживать и болеть за человека, происходят чудеса. Для них это стало нормой. Значит, надо для них эти ситуации создавать на разных мероприятиях типа Дня здоровья, на турслётах, в походах, на классных часах. Но прежде всего на уроках. Ведь урок в идеале должен быть некой моделью жизни.

День здоровья на территории школы

Я описал испытание для класса в пространстве спортзала. По этому принципу можно проводить День здоровья. Самый простой вариант — класс. Сложнее, когда задействована параллель. Ещё сложнее — когда старшие с младшими. Самое сложное — участие всей школы.

По классам и параллелям

Допустим, каждый класс устраивает День здоровья в своём кабинете. Неважно, отменили занятия или это происходит после уроков.

Классные руководители заранее приглашают кого-то себе в помощники (психолога, учителя или родителя), чтобы вместе придумывать испытание для класса. Они перечисляют четыре компонента здоровья и думают, какие бы препятствия поставить на пути учеников, чтобы они смогли проявить необходимые качества.

В классе есть столы и стулья. Из них (плюс немудрящий реквизит в виде досок и верёвок) можно выстроить маршрут, по которому весь класс должен пройти за определённое время. Можно продумать ограничения: например, пройти, не касаясь пола или предмета, или не наступая на что-нибудь, или молча, или, наоборот, с песней.

Дальше дети идут, а взрослые смотрят, что из всего этого получается, вовремя изменяя пре-

пятствия. И не забывают про «совещательную комнату».

(Есть ещё вариант, когда две команды по полкласса строят маршруты друг для друга. По тому же принципу можно проводить День здоровья по параллелям.)

Испытание сложнее — класс должен расположиться на двух стоящих рядом столах, так чтобы поместились все до одного. Вот и думайте, соображайте, как это сделать.

Ещё вариант. Весь класс должен уместиться, например, на восьми стульях. Ограничения: сокращать количество стульев или переставлять их, создавая другую конфигурацию.

Поиски клада

Если День здоровья проводится по параллелям, то подобные испытания можно устраивать в разное время в актовом или в спортивном зале. Если же одновременно — то места уже не хватит, не говоря уже об общешкольном испытании. Остаётся двор...

Смотрите, что получается. Во двор придётся вытаскивать скамейки, столы, спортивный инвентарь и т.п.

А как устроить испытания на дворе без реквизита? У нас в школе были поиски кладов. Каждый класс искал свой. Обычно это была какая-нибудь еда, которую надо было разделить поровну. Например, общий на всех арбуз. Или бананы. На старте обычно уже известно, сколько в команде детей. Бананов должно быть больше (или меньше) этого количества.

Классы готовили друг для друга схемы маршрута, который должен привести к кладу. Или надо было выйти на клад по какому-то смутному описанию маршрута. Тут сразу возникает опасность, что лидеры раньше других сообразят. Значит, надо вводить правила (ограничения).

Допустим, все идут, держась либо друг за друга, либо за верёвку, либо за палку, либо за обруч. Передвигаться можно только так. Одного потеряли — вся команда не имеет права двигаться дальше. Стоп! Этот этап начинайте заново!

Или, например, на каждом этапе дети достают очередную бумажку и читают, как им добраться до следующего этапа. Но условие такое — на очередном переходе должны оказаться все вместе.

Задания должны быть разноплановые, чтобы возникла необходимость обсуждений. Например, каждый этап проходят разные ребята. Можно им сказать: вот это испытание будет на силу, это — на смелость, а это — на сноровку. Важно, чтобы у них было время договориться, кого послать. Действие должно быть обязательно коллективное.

Какова тут роль учителя? А вообще какая по жизни роль учителя? Помогать, когда попросят. Команды договариваются: нужен им учитель в качестве надсмотрщика, следящего за выполнением правил? Они и другого, кстати, могут на эту роль пригласить (например, эксперта из параллельного класса). Либо им не нужен надсмотрщик, потому что они не ради призового места участвуют, а ради самого дела.

Но вот если коллектив не сформирован, то учитель из помощника всегда превращается в надсмотрщика. Соответственно, если вы сразу предложите трудное испытание классам, где нет коллектива, оно не пойдёт. Коллектив рождается из жизни класса. Для тех, у кого нет такого жизненного опыта, надо ставить задачи попроще.

Старшие с младшими

Следующий шаг — это команды из старших и младших учащихся. Самый простой вариант — пары. Или малыши выбирают старших, или старшие — младших. И проходят испытания вместе.

Допустим, классные руководители 7-х классов договариваются с классными руководителями вторых, а 9-е с первыми. И тогда получается такой локальный День здоровья. Они между собой решили, как его провести, и они его так проводят. У нас в школе было нечто подобное.

Выездной День здоровья

Как провести День здоровья, чтобы участвовала вся школа? В школе есть параллели, есть старшие и младшие, мальчики и девочки, родители и учителя. И есть школа как общее целое. В День здоровья все эти составляющие должны быть задействованы. И общее коллективное действие должно быть, и индивидуальность должна проявиться, и чтоб при этом все четыре компонента здоровья были задействованы. Как в жизни — и то, и другое, и третье.

По типу турслётов

Стандартный ход — устраивать День здоровья по типу турслётов. Но там опять же сплошные соревнования. Какой класс быстрее поставит палатку, разожжёт костёр, высушит носки и т.д.

Тот же турслёт можно сделать по другой схеме. Пусть это будет некое путешествие, в котором возникают неожиданные препятствия.

В маршрут можно включить тот же костёр, переправу через ручей, установку палаток и сушку носков. Обычно таким образом проверяются туристские навыки. Но у классных руководителей задача другая — организовать испытание так, чтобы по дороге случались ситуации, к которым дети не готовы. Чтобы дети не «полученные знания» применяли (как в обычных турслётах), а постепенно проходили через всё более сложные ситуации и учились работать в команде.

Участие родителей

Самый простой вариант — это когда родители в роли наблюдателей. Они видят своих детей, начинают понимать, что те из себя представляют. Узнают, что ребёнок может, а что не может в сложных ситуациях.

Идеально, когда и дети, и родители проходят испытания. Например, это может быть поход, когда родители и дети идут отдельно и встают лагерями отдельно. Дети могут бегать к родителям за любыми советами, но делают всё сами.

Для начала можно устроить поход выходного дня, потом с ночёвкой, потом уже многодневный.

Во главе с директором

В идеальном варианте ученики школы должны пройти какой-то маршрут все вместе. Ещё лучше, когда директор говорит: «Дорогие учителя, дети и родители, вот кусок жизни, который мы должны прожить все вместе». В масштабах маленькой школы (частной, сельской) такое выездное испытание вполне реально. Конечно, для такого количества людей необходимо пространство и его обустройство.

Итак, есть инициативная группа, директор дал задание проработать маршрут, и все идут. И у всех случаются свои испытания. Где-то учитель оказался не подготовлен, и ребёнок может взять на себя лидерство — подсказать, помочь, придумать. Где-то — родители. Родители тоже совсем в другой роли по отношению к своим детям могут быть. И директор, который наравне со всеми не знает, что будет впереди. Вот сейчас посмотрим, какой ты директор и что ты сейчас нам накомандуешь...

Тут может выявиться реальность, и она может быть неприглядной. Если команда не готова взглянуть в глаза реальности, то и ехать никуда не нужно.

По большому счёту это тест на то, что мы можем и что мы не можем. Каковы наши возможности в реальной жизни. Какие задачи и цели нам нужно поставить перед нашим коллективом.

Советы и предостережения

Три самых главных совета и одно предостережение коллегам:

1. Испытание должно быть трудное, но по силам.
2. Обязательное условие — правила можно менять. И ограничения на прохождение маршрута, и сам маршрут. Мы не можем заранее просчитать, как всё сложится. Значит, мы должны иметь возможность перестраиваться.
3. Поручайте ученикам придумывать испытания (одна команда придумывает для другой). Недоверие учеников к тому, что для них придумывают учителя, очень велико.
4. Самая главная опасность: заклёвывание слабых, которые мешают пройти маршрут. Как её избежать? Мало того что соответствующее правило должно вестись, оно должно ещё обосновываться какими-то жизненными принципами. А если в классе приняты рейтинги: отличники, двоечники... Если эти ярлыки развешаны, тогда, конечно, будут заклёвывать слабых. А ведь часто бывает, что учителя сами вольно или невольно поддерживают этот рейтинг.

Послесловие с оптимизмом

Игра — если это настоящая игра по определённым правилам, а не игра в поддавки — всегда окучивает не только социальный компонент (насыщена социальными действиями), но и компонент нравственный.

В игре задаются, складываются и формируются эталоны жизни, в том числе эталоны учёбы. И очень важно, чтобы ребёнок регулярно прикасался к этим нормам. Как и где? Я уверен, что в каждом занятии, в каждом уроке должен быть игровой двигательный компонент — игра-движение.

С точностью до наоборот

По-хорошему, надо бы в педвузах учить будущих педагогов, как им свои уроки строить так, чтобы в каждом из них был непременно компонент — игра и обязательный компонент — движение.

А вот дальше может начаться чудная вещь. Если педагоги на своих занятиях смогут соединить все четыре компонента здоровья, то вдруг окажется, что дети могут образовываться и вне урока. И им, и нам вовсе не очередная учебная тема и не очередная оценка будут важны, а совсем другие вещи. Например, три урока подряд мы что-то делаем: лобзиком выпиливаем, в лес пошли или чаепитие заладили — неважно. Вводим правила-ограничения — и вот уже у детей зубки чешутся: сумеют они это сделать или нет.

Получается, что вообще все педагогическое образование надо перестраивать.

С другой стороны, есть такая книжка — «Фабрика марионеток» известного американского педагога Гатто. Он говорит, что никогда школа не будет такой, о которой мы с вами сейчас говорим. Почему? Потому что государству невыгодно воспитывать думающих, творческих, умеющих принимать самостоятельные решения граждан. Государству нужна именно такая школа, какая она есть — воспитывающая функционеров. И поэтому никогда педагогическое образование не будет нацелено на то, чтобы выпускать педагогов, которые делают наоборот. Получается, то, чем мы занимаемся, — совершенная утопия, «город солнца».

С другой стороны — конкретные люди, наш личный опыт. У меня, например, был любимый педагог, он вёл семинары по марксистско-ленинской философии. Казалось бы, уж мы-то знаем, что это такое! А я его между тем своим наставником считаю. Мы на семинарах вели с ним философские разговоры. Повод был — марксизм-ленинизм!

Большинство студентов это устраивало, потому что их не трогали. А мне эти разговоры грели душу. Вот так. Был в нашем институте один «больной» педагог и один «больной» студент,

не захотевшие вписываться в общепринятый формат. И из этого «странного» студента потом что-то такое «странное» в «странной» московской школе Тубельского и выросло.

Краник с идеями

На личностях вся культура-то и стоит. И каждый решает за себя, каким ему быть и что делать. Вопрос в том, что идеального не получится. Однако всё равно надо стараться на своём месте, насколько это возможно, воплотить идеальное. А это непременно связано с жертвой. Надо отдать свою кровь — реальную, эмоциональную, интеллектуальную, иначе ничего хорошего не получится. В педагогике тем более. Без жертвы вообще ничего серьёзного не бывает — это моя глубокая уверенность. И сколько ты готов пожертвовать, сколько положить — столько в конце концов и получишь.

Однако урожай этот ты можешь собрать только через много-много лет. Он вдруг свалится тебе на голову, когда, казалось бы, уже нет надежды, всё поперано и осталась одна усталость...

Ну, а если отдавать свою кровь в расчёте на дивиденды, то это уже не жертва. Это расчёт. А там другая нравственность.

Я бы вообще всё проверял церковными принципами. Вот, например, ты как добрый христианин должен отдавать церкви десятину от своих прибытков. Вот и в педагогике то же. Если ты настоящий педагог, ты должен обязательно что-то делать «сверх того», бескорыстно. Да иначе и не получится ничего. У меня, например, самые успешные дела были бесплатные.

Сейчас, правда, многие педагоги скажут: «Наша зарплата настолько символическая, что можно считать, что мы и так бесплатно работаем». Кто так скажет — ну, и отлично. Значит, у них всё в порядке с душой. Им не платят — а они от детей не уходят на более сытное место, работают. И многие — на совесть, с любовью, интересно, с выдумкой. **В.Ш**