**Основные понятия здоровьесберегающей педагогики.**

Существует достаточно много определений понятия «здоровье». В словаре русского языка С.И. Ожегова здоровье определяется как правильная, нормальная деятельность организма.

Наиболее известное определение дано Всемирной организацией здравоохранения, которая определила здоровье как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». Также здоровье трактуется, как способность организма быстро адаптироваться к постоянно меняющимся условиям внешней среды, способность к оптимальному выполнению профессиональных и иных функций. (Н.М.Анасов, 1978) [6].

Из этого определения следует, что здоровье включает, по крайней мере, три составляющие:

-физическое здоровье, т.е. физическое развитие и функциональное состояние организма;

-психическое здоровье, связанное с состоянием психики, духовности индивидуума;

- социальная составляющая здоровья, связанная с социальным благополучием человека, с его социализацией.

Всемирно известный врач –психотерапевт Элизабет Кублер-Росс выдвинула такую идею: здоровье человека можно представить в виде круга, состоящего из четырех квадратов: физического, эмоционального, интеллектуального и духовного. Главная задача укрепления и сохранения здоровья состоит в том, чтобы попытаться сбалансировать эти квандранты здоровья.[ 1]

Н.В. Елжова дает определения составлюющим здоровья:

-физическое здоровье- это полное физическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов;

-психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характерное отсутствие болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватным условиям действительности поведения и деятельности;

-социальное здоровье - адаптированность к требованиям социума, адекватный выбор профессии, удовлетворенность социальным статусом, восприятие и принятие себя как профессионала, удовлетворенность.

-духовное здоровье-это осмысление, осознание целей, ценностей и смысла своей жизни, сформировавшееся мировоззрение, нравственность.

Н.Н.Суртаева, Е.Е.Лунина, В.К.Федорова, Б.М.Суртаев, Н.Г.Милованова считают, что здоровье и нравственность понятия взаимосвязанные. Нравственно здоровый человек не станет сам и не позволит другим совершать безнравственные поступки, нанося ущерб природе, здоровью окружающих людей и собственному здоровью. [2]

Е.Н.Назарова, Ю.Д. Жилов также отмечают, что здоровье недостаточно рассматривать с чисто биологических позиций- человек существо общественное, социальное, хотя и сохраняет черты породившей его природы. Поэтому наиболее полно определить качество здоровья можно с учетом образа жизни, поведения и деятельности, что характеризует социальное благополучие человека.

В.Ф.Базарный считает, что «Здоровье - это резервы сил: иммунных, защитных, физических и духовных. И они не даются изначально в готовом виде, а взращиваются по законам воспитания. А наукой воспитания является педагогика. Следовательно, здоровье – категория педагогическая». С позиции теории сенсорной и психомоторной свободы В.Ф.Базарный определяет здоровье как итоговую характеристику меры пололичностного раскрепощения и духовного преображения людей на этапе детства в силе духа, творчества, любви и добра. [4].

Рассмотрим взгляды ученных на понятие «здоровый образ жизни (ЗОЖ)». И.И. Брехман (1990г.) под этим понятием, подразумевает отношение человека к своей собственной жизнедеятельности, обеспечивающее использование всех форм и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Это поведение базируется на научно обоснованных социально-гигиенических нормативах, направлено на сохранение и укрепление здоровья.

О.И.Бочкарева определяет здоровый образ жизни как деятельность, активность, направленные на сохранение и улучшение здоровья.

В Международном терминологическом словаре санитарного просвещения дается следующее определение понятия ЗОЖ. Здоровый образ жизни - гигиеническое поведение, базирующееся на научнообоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия.

Один из ведущих исследователей факторов здорового образа жизни А.Д.Степанов[3] определяет аспекты ЗОЖ:

-правильно организованный, физиологически оптимальный,

приносящий удовлетворение труд;

-достаточная двигательная активность;

-достаточный сон;

-соблюдение режима дня;

-закаливание;

-вызывающие положительные эмоции формы досуга;

-отказ от вредных привычек.

Теперь рассмотрим понятие «технология» в толковом словаре это понятие определяется как совокупность приемов, применяемых в каком либо деле, мастерстве, искусстве. Таким образом, понятие «технология» имеет отношение к любой практической деятельности, где требуется ответить на вопрос: как эффективно и рационально достичь результата?

Понятие «технология» включает три составляющих:

* содержание – «что?» - основополагающие принципы системы – научность, доступность, перспективность, последовательность, связь практикой и т.д.;
* ресурсы – «чем?» - инструменты, необходимые для реализации проекта; их состав многообразен, от материально-технических до человеческих;
* кадры – «кто?» - «реализаторы».

В научной литературе широко дискутируется вопрос о том, что понимать под педагогическими технологиями, Т.И.Шамова определяет педагогические технологии как научно обоснованный выбор характера операционного воздействия в процессе организуемого педагогом взаимообщения с детьми, производимого в целях максимального развития личности как субъекта окружающей действительности.[5].

«Педагогическая технология» - это содержательная техника реализации учебного процесса (В.П. Беспалько).

«Педагогическая технология» означает системную совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей (М.В. Кларин).

«Педагогическая технология» - это описание процесса достижения планируемых результатов обучения (И.П. Волков).

«Педагогическая технология» - это продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителя (В.М. Монахов).

С.А.Смирнов считает, что правомерным на сегодняшний день может считаться использование понятия «технологии обучения», а не понятие «педагогические технологии». Что же касается самого понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии», то он рассматривает его как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Также он добавляет, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии (педагогической системы) решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса[5].

Шилкова И.К., Филиппова Л.В., Лебедев Ю.А. именуют здоровьесберегающие технологии системой работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех его участников - взрослых и детей. Также они отмечают, что здоровьесберегающие технологии -это во многом знакомые большинству педагогов психолого-педагогических приемов, методов работы, технологии, подходы к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. [7]

Рассмотрев вышеизложенные понятия можно сделать следующий вывод: однозначно в современном мире здоровье рассматривается как совокупность физического, психического и социального, а в основе здоровьесберегающих образовательных технологий лежит стремление не только сохранения, но и укрепления здоровья, также приобщение к здоровому образу жизни всех участников образовательного процесса.

**Список литературы**

1. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении /Н.В.Елжова. -Ростов н/Д: Феникс, 2011.-215, [1]с. –(Сердце отдаю детям).
2. Реализация валеологического подхода при организации образовательного процесса. Методические рекомендации./Составители: Н.Н.Суртаева, Е.Е.Лунина, В.К.Федорова, Б.М.Суртаев, Н.Г.Милованова.- (С) ТГПИ им.Д.И.Менделеева, 1997.
3. Система работы по формированию здорового образа жизни. Подготовительная группа./ Сост. О.И.Бочкарева. –Волгоград: ИТД «Корифей».-96с.
4. Технология раскрепощенного гармоничного развития ребенка в учебном процессе В.Ф.Базарного: практическое пособие./Составители: Рощина Г. О. Зеленцова Н.Н – Ярославль: ГОАУ ЯО ИРО, 2012. – 60 с.
5. Хабарова Т.В. Педагогические технологии в дошкольном образовании. -СПб.: ООО «ИЗДАТАЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.-80с.
6. Черемисинов В.Н. Валеология: учебное пособие/ Черемисинов В.Н.-М.:Физическая культура, 2005.-144с.
7. Шилкова И.К. Здоровьеразвивающие физические упражнения: учебно-методическое пособие /И.К.Шилкова, Л.В.Филлипова, Ю.А.Лебедев.-Н.Новгород, 2008.-183с