**Муниципальное образовательное учреждение**

**«Вышеславская основная школа» Гаврилов-Ямского района**

**Выступление**

**«Здоровьесберегающие технологии на основе ФГОС в начальной школе: применение»**

**Выступление подготовила**

**учитель начальных классов**

**Монина Ольга Юрьевна**

**2017 год**

Здоровье «маленького человека» – важная тема для обсуждения, вызывающая пристальный интерес как у родителей, так и у педагогов. Ребёнок большую часть дня проводит в школе, значит, именно школа несёт немалую ответственность за сохранение и укрепление иммунитета подрастающего поколения. Задача школы не ограничивается желанием сохранить здоровье только на период обучения, ведь счастливую и самодостаточную жизнь любого человека сложно представить без хорошего самочувствия. Существуют программы, основанные на здоровьесберегающих технологиях. В данной публикации рассматриваются способы и методы их реализации в начальной школе.

**Цели здоровьесберегающих технологий в начальной школе по ФГОС**

**Понятие и термины**

***Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребёнка — это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества.***

**(Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям / В.А.Сухомлинский — М.: Просвещение, 1979).**

В научной литературе можно обнаружить более трёх сотен формулировок понятия «здоровья».

**Международная организация здравоохранения характеризует понятие здоровья, как достижение состояния абсолютного физического, психического и социального удовлетворения и чувства полноты жизни, т. е. отсутствие физических нарушений и патологий — это ещё не полная картина здорового человека, поскольку здоровое самочувствие в большой мере является производным от образа жизнедеятельности человека.**

**«Здоровьесберегающие технологии» — это реализация профилактических мероприятий с детьми, целью которых является сбережение и преумножение ресурса здоровья младших школьников.**

Этап начальной школы в физиологическом и психосоматическом развитии ребёнка является определяющим в формировании основ здоровья на перспективу всей жизни человека. В настоящее время, по информации системы здравоохранения, вызывают тревогу статистические данные, свидетельствующие о проблеме снижения качественных показателей здоровья школьников. По результатам медицинских осмотров только 20–30 % первоклассников можно считать здоровыми, у остальных были выявлены различные врождённые или приобретённые нарушения. Сегодня особенно значимым стал поиск эффективных мер совершенствования оздоровительных методик в школе. Для учителя руководством к педагогической деятельности является «портрет выпускника младшей школы», в котором одной из значимых характеристик является соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Научным отцом» самого понятия здоровьесберегающих технологий стал профессор, кандидат медицинских наук Н.К. Смирнов, по его мнению, оно включает в себя комплекс взаимосвязанных мер, совокупность педагогических приёмов, решающих задачи сбережения и роста потенциала физического и психического здоровья учеников и учителей. Под термином педагогические технологии понимается набор конкретных практических психологических и педагогических шагов, воспитательных мер и действий, обеспечивающих достижение целей по образованию и развитию личности ребёнка.

Педагогическая технология включает:

* совокупность базовых научных психолого-педагогических установок, которые учитывают особенности возрастных возможностей ребёнка и грамотное распределение учебной нагрузки;
* условия и содержание образовательного и воспитательного процесса, предусматривающие создание благоприятной для школьника атмосферы, отсутствие стресса и адекватность предъявляемых к нему требований;
* практические средства и методы реализации образовательного процесса, ориентированные на индивидуальные интеллектуальные и эмоциональные особенности каждого ребёнка и обеспечивающие достаточную двигательную активность воспитанников.

**Цели здоровьесберегающих технологий**

**Для ребёнка:**

* воспитание внутренней потребности осознанного и ответственного отношения к собственному здоровью и человеческой жизни в целом;
* формирование знаний о здоровом образе жизни;
* обучение практическим навыкам оказания элементарной медицинской самопомощи и помощи.

**Для взрослых — способствовать формированию валеологического сознания у ребёнка, сохранению здоровья педагогов, организации просветительских лекций и семинаров для родителей.**

**Основные группы мер по сохранению здоровья учеников**

**1. Медико-профилактические — направлены на сохранение здоровья воспитанников при непосредственном участии администрации школы и коллектива медицинских работников, руководствующихся медицинскими нормами и использующих медицинские средства.** (Медицинская служба, положительным показателем деятельности которой является отсутствие отрицательной динамики состояния здоровья обучающихся, занимает важное место в организации учебного процесса.)

**Практические меры:**

* Проведение мониторинга детского здоровья и подготовка рекомендаций для учеников. В обязательном порядке информация о необходимости обратить внимание на проблемы здоровья ребёнка доносится до родителей с помощью классного руководителя.
* Контроль уровня физического развития, исследование которого проводят медики, и физической подготовленности, мониторинг осуществляет учитель физической культуры.
* Организация и контроль полноценного питания. За помещение столовой отвечает администрация школы, а качество и разнообразие меню обеспечивает администрация столовой, контроль качества питания осуществляют медики.
* Пропаганда и распространение оздоровительных техник в образовательных учреждениях (лектории медиков и психологов, методические семинары).
* Организация необходимых условий в соответствии гигиеническим стандартам СанПиН — комфортная температура и свежесть воздуха, достаточный уровень освещения кабинета. Обеспечивает классный руководитель, отвечает администрация школы, контролирует санэпидемстанция.

**2. Физкультурно-оздоровительные — опираются на природные свойства двигательной активности ребёнка, стремятся к повышению качественных характеристик физических данных, воспитанию навыков заботы о здоровье и формированию физической культуры учеников.**

Осуществление этих мер требует создания специальных материально-технических условий: комфортные классные кабинеты с пространством для физической активности, имеющие музыкальные центры и интерактивные доски; залы для физической подготовки, оснащённые необходимым оборудованием и инвентарём, тренажёрами; бассейн. Проводятся педагогическими работниками по физическому воспитанию, а также учителями.

**Практические меры:**

* Оздоровительные процедуры закаливания.
* Профилактика проблемы плоскостопия и неправильной осанки.
* Упражнения по дыхательной гимнастике.
* Изучение техник массажа и самомассажа.
* Подвижные игры.

Цель таких мероприятий — укрепление здоровья и формирование у детей интереса к здоровому образу жизни и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

**3. Меры, направленные на социальную самореализацию и сохранение психологического комфорта ученика — обеспечивает психическое здоровье воспитанника.**

Основная цель этих методов работы состоит в создании позитивного настроя эмоционального благополучия и гармоничного психологического самочувствия ребёнка в ситуации общения с окружающими сверстниками и взрослыми. Реализует эти меры педагог-психолог в сотрудничестве с коллективом учителей.

Задачей психолога является оказание квалифицированной психологической помощи воспитанникам, их родителям и педагогам, а также решению проблем социальной адаптации и реабилитации детей.

**Практические меры:**

* Отсутствие авторитарного стиля работы учителя, поиск демократических методов положительного стимулирования активности ученика.
* Создание условий для релаксации, учитель должен вовремя обратить внимание на возникшее перенапряжение и усталость у детей и посвятить несколько минут снятию умственного и эмоционального напряжения;
* Обучающие психологические тренинги и занятия для детей с целью формирования у них позитивной мотивации, навыков самоанализа и оказания профессиональной помощи в развитии сильных качеств личности ребёнка.
* Организованные встречи и беседы на темы болевых и проблемных психологических состояний: профилактические беседы о вреде табака, алкоголя, наркотических средств для психики человека, коррекционные занятия для детей, испытывающих трудности в освоении школьной программы или общении со сверстниками, родителями, учителями).
* Нестандартные уроки, внедрение педагогических приёмов с использованием ролевых и дидактических игр;
* Современные интерактивные методы обучения, которые заинтересуют учеников, позволят почувствовать себя успешными и интеллектуально состоятельными и станут профилактикой эмоционального перенапряжения, помогут получать удовольствие от процесса обучения, создадут комфортный эмоциональный климат.

**4. Бережное отношение к потенциалу здоровья педагогического коллектива школы — развитие здравоохранительной профессиональной культуры и популяризация мировоззрения здорового образа жизни. Осуществляют эти меры социальный работник и психолог при поддержке со стороны администрации школы.**

**Практические меры:**

* Профилактика синдрома эмоционального выгорания и хронического стресса, проведения психологического тестирования, разработка рекомендаций педагогам.
* Спортивно-оздоровительные мероприятия, организованные администрацией школы: спартакиады для учителей, регулярное посещение секций и групп здоровья, которые проводятся в помещении школы.
* Система лекториев и тренингов на темы здорового образа жизни.
* Создание специальных условий для работы: уютная учительская, столовая, спортивные и тренажёрные залы, удобные классы.
* Проведение дней здоровья с выездом на природу или базу отдыха.
* Создание здорового психологического климата в коллективе (совместные вечера, праздники. Как пример - проведение зимней спартакиады для учителей).

**Проблемы реализации внутришкольной политики по здоровьесбережению**

В качестве здоровья подрастающего поколения заинтересованы семья и школа, но в реальной жизни в силу своей некомпетентности учителя и родители прикладывают мало сил для улучшения ситуации с сохранностью ресурса здоровья детей. Социальный заказ общества, состоящий в воспитании здорового гражданина, к сожалению, входит в противоречие с несовершенством системы сбережения потенциала детского здоровья в реальной школе и низком уровне профессиональной подготовки учителей в вопросах здоровьесберегающих технологий.

**Причины некомпетентности учителей в вопросах здоровьесбережения:**

* недостаточная обеспеченность учителей новинками методической литературы;
* низкий уровень социальной работы, ориентированной на осознание и принятие педагогами на себя ответственности за новую сферу профессиональных обязанностей.

Поэтому проблема эффективности системы сохранения и укрепления здоровья учеников и освоения инновационных педагогических технологий именно в этом направлении может и должна стать востребованной и перспективной в качестве темы по самообразованию учителей. Внутришкольная политика здоровьесбережения, проводимая по инициативе администрации школы и педагогического коллектива, может получить дополнительное развитие в направлениях, использующих межпредметные связи.

**Из опыта работы школы по программе «Здоровье»**

В начале учебного года планируется последовательность мероприятий, направленных на укрепление здоровья. Такой план составляется на основе комплексной программы «Здоровье» и включает дни, недели, праздники здоровья, исследования состояния здоровья учащихся и комплекс профилактических мер.

**Функции дирекции заключаются в организации:**

* проведения координации и осуществление контроля реализации;
* здорового полноценного питания;
* планирования мероприятий во внеурочное время и обеспечения их проведения (наприм., проведение туристического слёта воспитанников начальной школы);
* работы спортзала и спортивных секций во внеурочное время;
* работы педагогического коллектива школы;
* функционирования психологического кабинета и социальной службы;
* контроля качества уроков физкультуры, организации рассмотрения проблем валеологической культуры на уроках ОБЖ и биологии.

**Обязанности классного руководителя:**

* создание необходимых санитарно-гигиенических условий;
* проведение классных мероприятий с детьми и родителями по профилактике вредных привычек, простудных заболевание и детского травматизма;
* проведение внеклассных мероприятий в форме встреч с медицинскими работниками, профилактических бесед, диспутов, конкурсов и т. д. (наприм., встреча учащихся начальной школы с инспектором ГИБДД);
* диагностические исследования уровня физического и психического здоровья детей, а также уровня знаний в вопросах личной гигиены и безопасной жизнедеятельности.

**Реализация педагогических приёмов и методов, направленных на решение задач по здоровьесбережению**

**Методика В.Ф. Базарного**

К практическим методам разрешения здравоохранительных проблем в начальной школе относятся технологии, предложенные доктором медицинских наук Владимиром Филипповичем Базарным, который в своих исследованиях аргументировано доказал, что существующая система обучения детей игнорирует природу ребёнка, а это приводит к угасанию его жизнеспособности и активности. Его авторская методика сохранения здоровья предполагает такие нововведения:

1. Включение в работу ритмической сменяемости динамических и статических поз. Для решения выше обозначенной задачи используются специальные ростомерные парты и конторки с наклонённой поверхностью с углом наклона в среднем до шестнадцати градусов, таким образом, у ребёнка возникает возможность менять положение тела, стоя за конторкой или периодически сидя за партой, сохраняя комфортные условия для усвоения материала и письменной работы с тетрадями. Ребёнок сам определяет временной промежуток, который он проведёт за партой или за конторкой, обычно первоклашки могут выдержать за конторкой не более пяти минут, постепенно этот временной показатель увеличивается до получаса. Такой необычный подход, меняющий традиционно статические сидячие позы учеников на уроке на режим свободной моторики, позволяет добиться укрепления мышечного каркаса спины, улучшить осанку детей, активизировать работу нервной системы, гармонизировать сердечно-сосудистую систему.
2. Практика «расширения зоны зрительного восприятия». Работа с наглядностью организована с помощью методической подвески крест, на которой в подвешенном положении располагается сенсорно-дидактический материал на уровне, который позволяет ребёнку дотянуться до неё на цыпочках и снять необходимую карточку. Такое методическое изобретение является эффективной профилактикой близорукости, поскольку для выполнения учебной задачи дети должны совершить многочисленные поисковые движений глазами. Таким образом, дети не ограничены однообразным статическим положением за партой, а находятся в телесной динамике.
3. С целью расширения пространства зрительной активности детей, совершенствования творческого мышления и воображения, формирования целостной картины мира на уроках применяется настенное панно «Экологическое путешествие», состоящее из изображений природных объектов, расположенных по законам перспективы.
4. В проведении физкультурных пауз применяется тренажёр, состоящий из изображения разноцветных траекторий, которые дети зрительно прорисовывают, совмещая движения головы и движения глаз.
5. Раздельное обучение мальчиков и девочек, совмещённое с общением на переменах и внеклассных занятиях. Этот подход основан на убеждении в том, что у мальчиков и у девочек разные способы восприятия информации и иное мироощущение.

**Рекомендации по правильной организации урока**

**1. Придерживаться соблюдения правила пробуждения любознательности и активного интереса. Это правило является критерием здорового психоэмоционального состояния и развитых коммуникативных навыков.**

Культивировать интерес к учёбе путём формирования мотивации к познанию:

* обучать самостоятельным навыкам работы с информацией (поиск и анализ, умение сформулировать мысль, выразить основную идею, акцентировать проблему);
* умение полемизировать, формулировать вопрос, слышать оппонента.

(Например, обучающиеся разрабатывают проекты, объектом исследования становятся проблемы здорового питания. Затем защищают свои проекты.)

**2. Грамотно чередовать работу с разными каналами восприятия информации, учитывая индивидуальные особенности работы мозга ребёнка, т. е. различные способы восприятия мира. Для этого необходимо знать об особенностях восприятия информации левополушарными и правополушарными людьми.**

* левополушарная модель познавательной деятельности — предпочитает стройное, логическое мышление, проявляет ярко выраженную склонность к обобщению и абстрагированию;
* правополушарная модель — проявляется развитое образное мышление, творческое воображение в описании окружающего мира;
* равнополушарная модель — в равной мере развиты логическое и образное мышление.

Классификация способов восприятия информации:

* слуховое (аудиальное);
* зрительное (визуальное);
* чувственное (кинестетическое) – общение с миром через осязание.

Учитель должен учитывать индивидуальные характеристики восприятия детей, для того, чтобы сделать информационную часть урока доступной для всех учеников в равной степени, а этого можно добиться благодаря взвешенному чередованию способов подачи материала. Допустимая продолжительность одного вида деятельности (рассказ, аудиовизуальный, коллективный, самостоятельный и т. д.) не более десяти — пятнадцати минут, кроме того, необходимо продумать комбинирование не менее трёх различных видов учебной деятельности в течение урока.

**3. Профилактика переутомления, умственного и психологического истощения.**

Специальные исследования доказали существование прямой зависимости между затяжным переутомлением и возникновением психосоматических заболеваний.

Динамика работоспособности учащихся:

* Высокая эффективность (80 %) – в промежутке 5–25 минут;
* Средняя эффективность (60–40 %) – 25–35-я минута урока;
* Низкая эффективность (10 %) – 35–40-я минута.

Физкультминутки должны стать полноценной частью урока, они включают от одного до трёх простых упражнений на протяжении одной минуты через каждые 15–20 минут урока.

Видео: физкультминутка с фиксиками

**4. Желательно использовать методы, побуждающие к инициативности и самовыражению, например, беседу, дискуссию, чтение с игровым сопровождением, обсуждение в группах, ученики в роли учителя и т.д.**

Учебная нагрузка должна подаваться с учётом грамотного распределения интенсивности интеллектуальной работы, недопустимости перегрузки второй половины занятия, иначе к концу урока можно столкнуться с проблемой сильного утомления детей, что причинит вред их здоровью.

**5. Использование современных творческих методов проведения урока.**

Методика игровых импровизаций на уроке в сочетании с нестандартными заданиями и интерактивными обучающими технологиями поможет нейтрализовать психологическое напряжение. Ребёнок получает знания в непринуждённой игровой или увлекательной познавательной форме, испытывая удовольствие от процесса обучения. Такой творческий подход к организации урока не только сбросит лишнее напряжение, но и вызовет глубокий интерес к освоению новых знаний.

**6. Создание благожелательной, спокойной обстановки.**

Уместный юмор, хорошее настроение, уравновешенная эмоциональная реакция учителя на ошибки и промахи учеников, умение управлять вниманием воспитанников, доверительная беседа помогут создать благоприятный тёплый психологический климат, который повысит работоспособность и желание осваивать тему урока.

**7. Популяризация здорового образа жизни.**

Включить вопросы охраны здоровья в темы уроков, это будет способствовать осознанию значимости теоретического материала в обычной каждодневной практике.

**Технологические приёмы здоровьесбережения**

1. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость — продолжительность занятий 30 минут. Комплекс специально разработанных упражнений с музыкальным сопровождением желательно проводить с детьми, имеющими проблемную осанку и склонностью к плоскостопию, проводится в просторном, хорошо проветренном помещении, например, зал для музыкальных или физических занятий. Исполнитель: учитель физической культуры.

2. Динамические паузы — проводятся в течение двух-трёх минут во время уроков по мере утомляемости учеников. Можно комбинировать гимнастические упражнения для глаз, дыхания, на тренировку мелкой моторики в зависимости от востребованности именно этих упражнений. Цель подобных упражнений — понижение умственного и эмоционального напряжения и профилактика переутомления.

3. Для глаз (каждое упражнение повторяем три раза):

* спокойные плавные горизонтальные движения глазами справа налево и наоборот;
* движения глазами по вертикали вверх-вниз;
* необходимо вообразить вращающееся колесо, «поймать» взглядом точку и следить за её движением;
* сконцентрировать взгляд на кончике носа, зафиксировать и держать до возникновения чувства утомления, затем расслабиться;
* несколько раз моргаем, затем закрываем глаза и сидим, мысленно считая до пяти, затем проделываем вращательные движения в одну сторону, а потом в другую, расслабляемся, отведя взгляд вдаль.

4. Для осанки:

* принимаем ровную осанку, идём с высоко поднятыми руками;
* лёгкий бег на носках;
* ходьба на носках, сочетая с разведением рук в стороны, сдвигая лопатки.

5. Профилактика плоскостопия:

* неглубокое приседание на наружных сводах стопы;
* встать на носки, сгибая колени, из положения пятки наружу, носки внутрь;
* поднять ногу из положения стоя с разворотом стопы наружу, затем внутрь.

6. Самомассаж, точечный массаж.

* выполнение поверхностного кругового поглаживания от запястья к плечевому суставу и вниз;
* кулачками слегка постукиваем бедру в течение двадцати — тридцати секунд.
* точечный массаж лица и головы, закрыв глаза, проводим поверхностью ладони по лицу ото лба к вискам, от носа к скулам, захватываем волосы руками и мягко, плавно тянем, постепенно проходим всю поверхность головы.

Исполнитель: учитель.

7. Спортивные игры разного уровня подвижности — используется ежедневно как часть занятия по физкультуре, на прогулке или в физкультурном зале. Игры выбираются в зависимости от возраста детей.

Исполнитель: учитель физической культуры, педагог группы продлённого дня.

8. Релаксация — для всех воспитанников, в зависимости от потребности детей в эмоциональном расслаблении, умиротворении. Для проведения подойдёт любое помещение с атмосферой уюта и покоя, рекомендуется использовать классические музыкальные произведения (Моцарт, Шопен), звуки природной среды.

«Источник» — упражнение для аутотренинга.

Учитель предлагает детям сесть удобнее, закрыть глаза и расслабиться, желательно дополнительно включить аудиозапись со звуками природы.

— Ребята, вообразите, что вы находитесь возле источника воды, но вместо воды струится белый, мягкий свет. Представьте, что вы окунаетесь в этот живительный источник света и тепла, вы ощущаете его на своей голове, животе, плечах, ваши мышцы становятся мягкими и расслабленными, каждый вдох и выдох (с паузой в пятнадцать секунд) наполняет новыми свежими силами и делает вас здоровыми и крепкими. В конце упражнения учитель обращается к детям с просьбой о мысленной благодарности природе за силы и здоровье, которыми она их наполнила.

Исполнитель: психолог, учитель.

9. Пальчиковая гимнастика — рекомендована в индивидуальной или групповой форме ежедневно на уроке для воспитанников первых классов, особенно необходимо проводить с детьми, имеющими речевые проблемы.

Исполнитель: психолог, учитель.

10 Гимнастика для глаз — используется для всех детей в качестве профилактики зрительного утомления, расслабления глазных мышц, практикуется ежедневно на уроке по 3–5 минут. Желательно включать в работу демонстрацию иллюстраций.

Исполнитель: учитель.

11. Дыхательная гимнастика — применяется как часть разнообразных форм оздоровительных процедур. Необходимым требованием является хорошо проветренное помещение.

Исполнитель: учитель.

12. Ортопедическая гимнастика — предусмотрена для детей с проблемами плоскостопия, а также патологией опорного свода стопы, применяется как дополнительный компонент различных упражнений физкультурно-оздоровительного комплекса.

Исполнитель: учитель физической культуры.

Формирование привычки грамотного и заботливого отношения к собственному организму, уважения к здоровому образу жизни начинается с раннего детства. Здоровый, полный сил и энергии ученик с энтузиазмом включается в деятельность, он активен и жизнерадостен, поэтому тема применения методических идей и практических форм работы, обеспечивающих сохранность здоровья детей, расценивается как важнейшая в современном образовании.

**Методическая литература по проблемам здоровьесбережения для учителей:**

1. Аллакаева, Л.М. Педагогические основы формирования культуры здоровья школьников / Л.М. Аллакаева — Нижний Новгород , 2004.- 22 стр.
2. Антонова, Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждения / Л.Н. Антонова. — М.:МГОУ, 2000. — 100 стр.
3. Безруких., М.М., Сонькина, В.Д. ЗОТ в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. — М.: Триада — фарм. 2002.- 346 стр.
4. Брехман, И.И. Введение в валеологию — науку о здоровье / И.И. Брехман. — М.: Наука, 1987. — 368 с.
5. Бычкова, Т.И. Организация учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе на основе здоровьесберегающих технологий / Т.И. Бычкова. — Чебоксары, 2005.- 18 стр.
6. Вайнер, Э.Н. Формирование здоровьесберегающией среды в системе общего образования // Валеология. — 2004. — №1.- 21 — 26 стр.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии / В.И. Ковалько. — М.:ВАКО, 2007.- 304 стр.
8. Круглова, Т.Ф. Совершенствование внеклассной, внешкольной работы по воспитанию разносторонней личности через целевые школьные проекты и основные виды деятельности // Завуч. № 1. — 2002. — 74 — 78 стр.
9. Куценко, Г. И., Книга о здоровом образе жизни / Г.И.Куценко. — М.: Профиздат, 1987. — 376 стр.
10. Марьясис, В.В. Берегите себя от болезней / В.В. Марьярис.- М.: Флинта — 1992. — 112 стр.
11. Менчинская, Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе / Е.А. Менчинская. — М.: Вентана-Граф, 2008.-112с.
12. Нестерова, Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе // «Начальная школа», 2005. — № 11.- С. 78 — 83..
13. Петров, К. Здоровьесберегающая деятельность в школе // Воспитание школьников. — 2005. — №2. — С. 1
14. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок / А.И. Севрук, Е.А. Юнна // Школьные технологии. — 2004. -№2. — 200 — 207стр.
15. Селевко, П.К. Современные образовательные технологии. / П.К. Селевко — М.: 1998 — 253 стр.
16. Синяков, А.Ф. Рецепты для здоровья / А.Ф.Синяков — М: Физкультура и спорт, 1986. — 52 стр.
17. Смирнов, Н. Как обучать школьников без ущерба для их здоровья / Н. Смирнов.- М.: Чистые пруды, 2005. — 241 стр.
18. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. — М.: АПК и ПРО , 2002. — 121 стр.
19. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям / В.А.Сухомлинский — М.: Просвещение, 1979. — 170 стр.
20. Якиманская,И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И.С.Якиманская.- М.: АРКТИ, 1996. — 95 стр.