МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА «Средняя общеобразовательная школа № 12»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ**

М.А.Ланг,

учитель начальных классов

2016

**Тема «Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе».**

**Содержание.**

**1.Введение.**

1.1.Значимость и актуальность проблемы для педагога.

1.2.Характеристика противоречий, которые привели к постановке проблемы.

1.3.Условия возникновения и становления педагогического опыта.

**2.Цели и задачи педагогического опыта.**

**3.Теоретическая часть.**

3.1.Обоснование выбранной темы.

3.2.Ведущие психолого-педагогические и методические идеи.

3.3.Результаты анализа изученной литературы.

**4.Практическая часть.**

4.1.Этапы работы по теме.

4.2.Методы и приемы практической работы по проблеме.

4.3.Формы организации учебной работы по проблеме.

4.4.Описание различных видов упражнений, заданий.

**5.Заключение.**

**6.Литература.**

**7.Приложения.**

**1.Введение.**  
**1.1.Значимость и актуальность проблемы для педагога.**  
Российская школа в ходе своего реформирования провозгласила идеи гуманизма приоритетными. В период младшего школьного возраста у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, за последние десятилетия состояние здоровья детей младшего школьного возраста ухудшилось: увеличилось количество детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья – с 60,9 до 67, 6%, а имеющих хронические полях заболевания – 15,9 до 17,3%. Исследования показывают, что около 25- 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшилось в 4 раза. Число близоруких детей увеличилось с 1 класса к выпускным - с 3,9% до 12,3%. С нервно-психологическими расстройствами - с 5,6% до 16,4%. С нарушениями осанки - с 1,9% до 16,8%. Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, уходило от оценок влияния педагогического процесса на психическое состояние обучаемых, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. В лучшем случае все сводилось к спортивным мероприятиям и оздоровительному отдыху во время каникул. В этой ситуации все чаще приходится задумываться: может ли школа работать так, чтобы положительно повлиять на ухудшающиеся год от года, с переходом ребенка из класса в класс, показатели состояния здоровья? Здоровьесберегающие технологии должны прийти на помощь школе. Именно здоровьесберегающие технологии являются составляющими здоровьесберегающей педагогики, главной отличительной особенностью которой является приоритет здоровья среди других направлений работы школы.  
**1.2.Характеристика противоречий, которые привели к постановке проблемы.**  
Современная школа призвана не только давать ребенку знания, но и гарантировать сохранение его здоровья. Плохое состояние здоровья школьников обусловлено достаточно вескими объективными причинами, связанными с условиями жизни и воспитания детей. Проработав в школе более 20 лет, я уже знала с какими трудностями мне придется столкнуться:  
-интенсификация учебного процесса (увеличивается количество уроков, число кружков, которые посещает ребенок, остается мало времени для отдыха и прогулок, идет переутомление школьника);  
-педагогические технологии, ориентированные на достижение высоких результатов в обучении, но не учитывающие функциональные возможности учащегося;  
-функциональная неграмотность родителей (не помогают ребенку, хотят от него больше, чем он может, винят во всем только ребенка, а не себя, не прислушиваются к его жалобам);  
-отсутствие системы в работе по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;  
- копьютеризация (дети много времени проводят за компьютером, возникает актуальная проблема современной жизни - гиподинамия).  
Наиболее уязвимы дети, переходящие из начальной школы в основную, что может быть связано с:  
-возрастанием объема и усложнения характера учебной нагрузки;  
-выходом на первый план оценки, отныне играющей главную, если не определяющую, роль в самоконтроле ребенка и контроле со стороны родителей;  
-усложнение характера взаимоотношений «учитель-ученик» и межличностных отношений внутри класса.  
**1.3.Условия возникновения и становления педагогического опыта.**  
Самообразование и участие в обобщении опыта путем ознакомления с работами коллег, научной литературой по проблеме здоровьесбережения является неотъемлемой частью работы каждого учителя и моей в том числе.

**2.Цели и задачи педагогического опыта**.  
**Целью** моего опыта является формирование у учащихся понимания здоровья как состояния гармонии своего внутреннего мира во всех его аспектах – биологическом, социальном и духовном, а также гармонии взаимодействия с миром внешним, природой и социальной средой, через получение практических навыков такого взаимодействия.  
**Задачи**:

* сформировать практические навыки учащихся, умение принимать решения, избегать критических ситуаций, при необходимости действовать и оказывать первую помощь окружающим в сложных условиях, связанных с угрозой здоровью или жизни.
* Учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы и законами бытия.
* Развивать у младших школьников самостоятельное мышление и формировать учебные навыки, необходимые для дальнейшего успешного обучения.

**3.Теоритическая часть.**  
**3.1.Обоснование выбранной темы.**  
По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия.  
Забота о сохранении здоровья учащихся важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребенка.  
Здоровье-основа формирования личности, ив этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А.Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание».Ребенок должен осознавать, что быть здоровым - его обязанность перед самим собой, близкими, обществом. Человек, не приученный или не умеющий заботиться о своем здоровье, психологически ущербен и не адаптирован в реальной жизни. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, труднее учиться. И в первую очередь педагоги должны помочь им справиться с этими трудностями.  
**3.2.Ведущие психолого-педагогические и методические идеи.**  
Термин «здоровьесбережение» стал в современной педагогической литературе общепринятым и даже модным. Он имеет свою предисторию.  
Понятие «школьные болезни» было введено немецким врачом Р.Вирховым в 1870 г. Уже тогда для «устранения главнейших причин школьных болезней» предлагалось использовать в образовательных учреждениях игры, танцы, гимнастику и все виды изобразительного искусства. Тем самым на место «пассивно-воспринимающего обучения» должно было прийти обучение «наблюдательно-изобразительное». «Словесная школа» заменялась «школой действия».  
Основы концепции здоровьесбережения в России были заложены еще в 1904 г., когда съезд Российских врачей обратил внимание на ряд «вредных влияний со стороны школы на состояние здоровья и физическое развитие учащихся». Причем, несмотря на многочисленные попытки модернизировать школу на разных этапах истории нашего государства основы этой концепции практически не менялись, а, значит, поставленные задачи по сохранению здоровья подрастающего поколения не были выполнены.  
В отечественной практике сохранения здоровья детского коллектива одним из первых примеров (если не самым первым) можно считать опыт работы Павлышской средней школы под руководством ее директора, выдающегося советского педагога А.В. Сухомлинского.  
Вплоть до 1980-х гг. здоровьесбережение в образовательных учреждениях строилось на основе «трехкомпонентной» модели:

* В учебном курсе внимание учащихся акцентировалось на принципах здоровья и изменении поведения с ориентацией на здоровье.
* Школьная медицинская служба осуществляла профилактику, раннюю диагностику и устранение возникающих проблем со здоровьем у детей.
* Здоровая среда в процессе обучения связывалась с гигиенической и позитивной психологической атмосферой, с безопасностью и рациональным питанием детей.

**3.3.Результаты анализа изученной литературы.**  
Аспекты укрепления, сбережения и сохранения здоровья в научной литературе занимают важное место.  
Особо следует отметить вклад в решение проблемы здоровья А.Г.Бусыгина. Им разработаны фундаментальные философские основы теории и практики сохранения здоровья здорового человека, дано новое представление о соотношении Жизни - Здоровья — Знания - Интеллекта - Мудрости на основе философско-математической формулы здоровья и «двойной спирали Жизни, Здоровья и базовых потребностей».  
Значимость определения стратегических задач в аспекте своевременного осмысления проблемы укрепления и сохранения здоровья молодежи для будущей жизнедеятельности в условиях образовательных учреждений раскрыта в работах Л.П.Вашлаевой, М.Я.Виленского, Т.К.Виноградовой.   
Анализ научной литературы показывает, что проблема воспитания здоровья, формирования здорового образа жизни у учащихся далеко не новая. Делались попытки ее решения на философском (Гиппократ, В. Ф. Базарный); психологическом (Л. Выготский, Н. К. Смирнов); медико-валеологическом (Н. М. Амосов, М. М. Безруких, Д. В. Колесов, М. М. Мельникова, Б. Н. Чумаков) и педагогическом (А. Г. Бусыгин, М. Я. Виленский, В. Е. Иванова) уровнях. В то же время проблема формирования индивидуального опыта здоровьесбережения у учащихся в образовательной среде школы еще не в полной мере осмыслена. Потребность восполнить данный пробел в научном знании и определяет актуальность нашей работы.  
Значимость определения стратегических задач в аспекте своевременного осмысления проблемы укрепления и сохранения здоровья для будущей жизнедеятельности в условиях образовательных учреждений раскрыта в работах Л. П. Вашлаевой, А. П. Видюка, А. А. Сидоренко, Е. И. Тороховой.  
Возникает необходимость теоретического осмысления практической реализации педагогических условий формирования здоровьесберегающей ответственности учащихся, характеризующейся наличием мотиваций и потребностей школьников в укреплении и сохранении собственного здоровья, здоровьесберегающей деятельности, способствующей полноценной жизнедеятельности, возможности реализовать свой личностный и творческий потенциал, достижению успеха в жизни, так как современный социум предъявляет подрастающему поколению требования осознанного саморазвития, самосовершенствования, здоровьесбережения.

**4.Практическая часть.**  
Проанализировав причины школьных болезней, я пришла к выводу о необходимости решать эти проблемы комплексно. На здоровье детей влияют:

-недостаточная освещенность кабинета;  
-несоответствие высоты школьных столов;  
-несоблюдение детьми режима дня;  
-плохое питание.  
Однако необходимо заметить, что в современной школе добавилось много других недостатков. Влияние на здоровье школьников оказывают и многие другие факторы.  
1.Интенсификация обучения.  
2.Снижение двигательной активности.  
3.Увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни.  
4.Нарушение зрения и осанки.  
5.Ухудшение нервно-психического здоровья.  
Необходимо было создать систему мер по охране и укреплению здоровья школьника через использование педагогических технологий и методических приемов.То есть, использовать здоровьесберегающие технологии. Как сказал профессор Смирнов Н.К.: «Здоровьесберегабщие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка..Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития». Исходя из этого, я приняла все меры, чтобы организовать индивидуальный подход к учебно-воспитательной работе с учетом психических, физиологических особенностей и состояния здоровья детей. Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют серцевину здоровьесберегающих образовательных технологий.  
Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы - это рациональная организация урока. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Как это сделать?  
1.Комфортное начало и конец урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой. Это достигается с помощью таких приемов:  
-использование положительных установок на успех ( «Я смогу», «У меня все получится» и др.)  
-умение настроить себя и других на положительную волну ( «Улыбнись другу», «Улыбнись самому себе»).  
-рисование различных значков на полях тетради, которые отражают настроение детей (методика Лутошкина А.Н., позволяющая быстро узнать степень готовности класса).  
2.Выстраивать урок приходиться в рациональном режиме, т.е. с четким чередованием различных видов деятельности и отдыха детей. В силу возрастных особенностей необходимо учитывать, что первые 3-5 минут урока идет «вырабатывание». Оптимально устойчивая работоспособность длится 10-15 минут, после этого наступает состояние утомления, если не сменить тактику. Для повышения умственной работоспособности, предупреждения преждевременного утомления детей и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки. Их провожу, учитывая специфику предмета, часто с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и дыхательной гимнастики.

В состав упражнений для физкульминуток я включаю: *(Приложение 1)*  
-упражнения по формированию осанки,  
-укреплению зрения,  
-укреплению мышц рук,  
-отдых позвоночника,  
-упражнения для ног,  
-потягивание,  
-массаж груди, лица, рук, ног,  
-упражнения, направленные на выработку рационального дыхания. Большинство учащихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ, поэтому я ввожу упражнения для глубокого дыхания. Они дают нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствуют расслаблению мышц, выполняющих значительную нагрузку. *(Приложение 2)*

**Пальчиковые игры**

## «Рука – вышедший наружу мозг», - писал Кант. Что он хотел сказать этим? Прежде всего мелкая пальцевая моторика связана с развитием речи. В мозгу двигательные и речевые центры — самые ближайшие соседи. И при движении пальчиков и кистей,  возбуждение от двигательного центра перекидывается на речевые центры головного мозга и приводит к резкому усилению согласованной деятельности речевых зон. У всех детей с отставанием в речевом развитии пальчики малоподвижны и их движения неточны и несогласованны. Известный педагог Сухомлинский

## сказал: «Истоки способностей и дарований детей — на кончиках их пальцев». Хотя задолго до этого наши наблюдательные предки заметили, что разминание, поглаживание и движение пальчиков влияют на умственное и речевое развитие малыша. И играли с детьми в «Ладушки» и «Сороку-белобоку». И сейчас на уроках дети с удовольствием выполняют упражнения «Паучок», «Гусь», «Алые цветки», «Засолка капусты», «Прогулка», «Замок», «Цветок» и мн. др. *(Приложение 3)*

**Физкультминутки** – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. На уроках в начальной школе широко используется веселые физкультминутки в стихотворной форме, когда двигательные упражнения сопровождается выразительным хоровым произношений четверостиший или физминутки под музыку. Физминутки применяются на разных этапах урока для тренировки и разминки определенных частей тела и органов. Физминутки «Лесоруб», «Полет на Луну», «Ударение», «Буква А», «Буква О», «Состав слова», «Утром на лесной опушке», «Мы сейчас поставим точку», «Мистер ноль» и т.п. могут быть “направлены” не только на здоровьесбережение, но и на развитие и даже обучение, могут гармонично вписаться в конспект урока и стать одним из его этапов. *(Приложение 4)*

**Кинезиологические приемы**

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей деятельности его мозга. Упражнения «Колечко», «Кулак, ребро, ладонь», «Зеркальное рисование», «Буратино», «Ухо-нос», «Очищение», «Ладошки», «Поворот», приемы легкого самомассажа доступны ученикам, при этом оказывают благотворное влияние как на деятельность мозга, так и на весь организм в целом. *(Приложение 5, приложение 6)*

**Гимнастика для глаз**

По данным исследований Базарного, при напряжённых зрительных нагрузках формируется аномальный зрительно-двигательный стереотип, приводящий в будущем к миопии. Близорукость у детей является вариантом адаптации зрительной системы к условиям чрезмерной нагрузки. Орган зрения претерпевает вначале функциональные, а затем и структурные изменения, позволяющие ему без напряжения работать вблизи. Возникает близорукость, т.е. глаз привыкает к работе на близких расстояниях и теряет способность к чёткому видению отдельных предметов. Упражнения для глаз, использование офтальмотренареров, зрительных ориентиров предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям, что является важнейшим фактором профилактики близорукости и замедления её прогрессирования.

*(Приложение 7)*

**Дыхательная гимнастика**

Дыхательной гимнастикой врачи рекомендуют заниматься всем: она очень полезна для здоровья, снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение и даже выводит из депрессии. Систематическое выполнение упражнений дыхательной гимнастики обеспечивает прекрасное лечебно-профилактическое действие, дыхательная мускулатура обретает силу и выносливость, в организме нормализуется кровообращение. Комплексы дыхательной гимнастики, различные упражнения, например, «Коробочка», «Гармошка», «Дровосек», «Самолет», «Замерзли ручки», «Свечка» снимают усталость головного мозга, нормализуют как повышенное, так и пониженное давление, очищают лёгкие, в результате чего во все уголки организма поступает кислород.

*(Приложение 8)*

**Релаксация**

Почему-то принято считать, что методы релаксации показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. О том, что релаксация полезна для здоровья, мы слышали не раз. Конечно, существуют и более серьезные циклы упражнений по релаксации, но они должны проводиться прошедшим обучение специалистом – как правило, врачом или психологом. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным. Следует помнить о том, что при проведении релаксации не нужно ставить цель перед учениками запомнить языковой материал. Релаксация должна освобождать ученика от умственного напряжения. Упражнения «Птица, расправляющая крылья», «Раздувающийся шар», «Дирижер», «Снежинки», «Полет птицы» похожи на целые путешествия, конечная цель которых – хорошее настроение и самочувствие. *(Приложение 9)*

3.Объяснение нового материала на уроке веду с опорой на субъективный опыт учащегося, как это предлагается **в технологии** **личностно - ориентированного обучения**. В результате использования этого метода дети учатся обращаться к своему личному опыту, предъявлять свою собственную позицию, искать и находить свои оригинальные способы деятельности. Активизируя деятельность учащихся, я использую нестандартные формы проведения учебных занятий:  
- урок-практикум;  
- урок-исследование;  
- урок - творческая мастерская;  
- урок-конкурс;  
- урок - творческая игра;  
- урок-путешествие;

- урок-викторина.  
Использую стратегии: мозговой штурм, ключевые слова, чтение с пометками.  
**Технология сотрудничества** создает все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся. Разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребенка, использовать их для более полного развития личности. Важнейшая черта этой технологии - приоритет воспитания над обучением - позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья учащегося. Здесь я использую такие приемы организации деятельности:  
-работа в группах,  
-работа в парах сменного состава,  
-деятельность с элементами соревнования,  
-взаимооценка,  
-ребенок-консультант и др.  
В 1-2 классах эффективно применение **сказкотерапии**, где дети учится вместе со сказочными героями преодолевать трудности, быть добрыми и справедливыми. Огромные возможности для душевного здоровья имеет **музыкотерапия.**Она является интересным и перспективным направлением , которое используют в лечебных и оздоровительных целях. Эксперементально доказано, что музыка может успокаивать, укреплять иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы.

**Игровые оздоровительные** **технологии** позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками, удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научиться владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные и творческие способности. Игры на всех этапах урока, а именно игры на :  
-развитие внимания;  
-развитие памяти и восприятия, наблюдательности;  
-развитие произвольных движений и самоконтроля;  
-развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации;  
-развитие мышления и речи.  
**Технология развивающего обучения.**Ориентация на «зону ближайшего развития» ученика позволяет учесть его возможности, способности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий. Свои уроки я стараюсь строить с учетом индивидуальных возможностей и способностей детей, использую трехуровневые задания, в том числе и контрольные работы. У меня есть возможность помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные ученики активно реализуют свое стремление быстрее продвигаться вперед и вглубь, слабые - меньше ощущают свое отставание от сильных учеников. Они стремятся их догнать.

Все шире в учебный процесс входят **информационные технологии**. Преимущество их использования перед традиционными технологиями в том, что за тоже время дается больше информации, форма и способ подачи ее более наглядны, а значит, легче воспринимаются. Уровень работоспособности на таких уроках не снижается до конца урока. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление-все это делает компьютер незаменимым помощником учителя. Я люблю работать с компьютером. Его я применяю на уроках информатики, окружающего мира, литературного чтения, математики, истории, уроках здоровья. Ребята, имеющие дома компьютер, получают задания с его использованием.   
4.При повторении, обобщении и контроле часто применяю методику свободного выбора детьми разноуровневых заданий, прием, когда ученики оценивают ответ товарища, дают самооценку своего ответа.   
5.Упорядочение системы домашних заданий, их дозировка, выбор и творческий характер заданий. Объем домашних заданий и степень их сложности я соразмеряю с возможностями каждого ребенка. Предлагаю детям самим выбрать вариант задания. Пример вариантов: И. Бунин «Листопад» -1) выразительное чтение, 2) наизусть отрывок, 3) иллюстрирование стихотворении.  
Все здоровьесберегающие технологии стараюсь применять в комплексе.

**5.Заключение.**  
Формирование физически, нравственно, духовно здоровой личности младших школьников - делонеобходимое и очень интересное, если подходить к нему творчески обоснованно и действовать постепенно, анализируя каждый шаг и при необходимости корректируя учебный процесс. Оно требует знания возможностей учеников, регулирования учебной нагрузки, предупреждения перегрузок и, конечно, культуры труда учителя и обучаемого.

Основной целью моей работы в русле педагогики здоровья стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу: «Не навреди!»

Здоровье так же заразительно, как и болезнь. «Заразить здоровьем» - вот цель моей работы . А постоянная озабоченность охраной здоровья школьников может и должна приобрести характер закона, определяющего действия педагога.

Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

**6.Литература.**

1. Губанова О.В. Использование игровых приемов на уроках. // Начальная школа. – 1997. № 6.- с. 38-40.  
2.Савинова С.В., Геручкина Е.Е. Нестандартные уроки в начальной школе.- Волгоград.- 2003.- 56с.   
3.Феоктистова В.Ф.Образовательные здоровьесберегающие технологии.-Волгоград.-2009.  
4.Ермакова И.Н. Реализация здоровьесберегающей технологии в начальной школе.// Начальная школа плюс до и после.-2006.-№12.  
5.Разговор о правильном питании.-М.-2005.-с.60-61.  
6.Ковалева Е.Л. Учиться легко и весело.- Волгоград.-1996.  
7.Татарникова Л.Г. Я и мое здоровье. .- Волгоград.-2002.  
8. Гладышева О. С. Уроки здоровья : Методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу.-НИРО.-2008.  
9. [Лебедева Н.Т.](http://lib.sportedu.ru/2simquery.idc?author=%d0%bb%d0%b5%d0%b1%d0%b5%d0%b4%d0%b5%d0%b2%d0%b0%20%d0%bd) [Школа и здоровье учащихся](http://lib.sportedu.ru/2simquery.idc?title=%d1%88%d0%ba%d0%be%d0%bb%d0%b0%20%d0%b8%20%d0%b7%d0%b4%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2%d1%8c%d0%b5%20%d1%83%d1%87%d0%b0%d1%89%d0%b8%d1%85%d1%81%d1%8f): Пособие. - Минск: Университетское, 1998.   
10 . [Методические рекомендации по разделу "Воспитание. Здоровый образ жизни" курса "Педагогика"](http://lib.sportedu.ru/2simquery.idc?title=%d0%bc%d0%b5%d1%82%d0%be%d0%b4%d0%b8%d1%87%d0%b5%d1%81%d0%ba%d0%b8%d0%b5%20%d1%80%d0%b5%d0%ba%d0%be%d0%bc%d0%b5%d0%bd%d0%b4%d0%b0%d1%86%d0%b8%d0%b8%20%d0%bf%d0%be%20%d1%80%d0%b0%d0%b7%d0%b4%d0%b5%d0%bb%d1%83%20%22%d0%b2%d0%be%d1%81%d0%bf%d0%b8%d1%82%d0%b0%d0%bd%d0%b8%d0%b5.%20%d0%b7%d0%b4%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2%d1%8b%d0%b9%20%d0%be%d0%b1%d1%80%d0%b0%d0%b7%20%d0%b6%d0%b8%d0%b7%d0%bd%d0%b8%22%20%d0%ba%d1%83%d1%80%d1%81%d0%b0%20%22%d0%bf%d0%b5%d0%b4%d0%b0%d0%b3%d0%be%d0%b3%d0%b8%d0%ba%d0%b0%22) /Сост. [В.П. Щербинина](http://lib.sportedu.ru/2simquery.idc?author=%d1%89%d0%b5%d1%80%d0%b1%d0%b8%d0%bd%d0%b8%d0%bd%d0%b0%20%d0%b2). - Гродно: ГрГУ, 2001. - 59 с.   
11. [Миронова Р.М.](http://lib.sportedu.ru/2simquery.idc?author=%d0%bc%d0%b8%d1%80%d0%be%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%b0%20%d1%80) [Игра в развитии активности детей](http://lib.sportedu.ru/2simquery.idc?title=%d0%b8%d0%b3%d1%80%d0%b0%20%d0%b2%20%d1%80%d0%b0%d0%b7%d0%b2%d0%b8%d1%82%d0%b8%d0%b8%20%d0%b0%d0%ba%d1%82%d0%b8%d0%b2%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8%20%d0%b4%d0%b5%d1%82%d0%b5%d0%b9).- Минск.-1989.   
12. [Щербинина В.П.](http://lib.sportedu.ru/2simquery.idc?author=%d1%89%d0%b5%d1%80%d0%b1%d0%b8%d0%bd%d0%b8%d0%bd%d0%b0%20%d0%b2) [Педагогика здорового развития детей младшего возраста](http://lib.sportedu.ru/2simquery.idc?title=%d0%bf%d0%b5%d0%b4%d0%b0%d0%b3%d0%be%d0%b3%d0%b8%d0%ba%d0%b0%20%d0%b7%d0%b4%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2%d0%be%d0%b3%d0%be%20%d1%80%d0%b0%d0%b7%d0%b2%d0%b8%d1%82%d0%b8%d1%8f%20%d0%b4%d0%b5%d1%82%d0%b5%d0%b9%20%d0%bc%d0%bb%d0%b0%d0%b4%d1%88%d0%b5%d0%b3%d0%be%20%d0%b2%d0%be%d0%b7%d1%80%d0%b0%d1%81%d1%82%d0%b0). Гродно, 1992.   
13. Зиганов М. Учимся читать и считать: Готовим ребенка к школе. – М.; АСТ-ПРЕСС, 1997.  
14. Москаленко О. Физкультминутки в начальной школе. – М.: Граф-пресс, 2004.  
15. Смирнов Н.К.Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.-М., 2007.  
16. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии).-М.,2002.