

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «БОЛЬШЕВСЕГОДИЧЕСКАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
КОВРОВСКОГО РАЙОНА**

**Обобщение
педагогического опыта работы учителя физической культуры
ШУБИНА ВЛАДИМИРА МИХАЙЛОВИЧА,
по теме**

**Использование
 здоровьесберегающих технологий
 на уроках физической культуры**

с. Большие Всегодичи, 2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Основные характеристики опыта.
 - 1.1. Сущность опыта.
 - 1.2. Актуальность опыта.
 - 1.3. Условия становления опыта.
 - 1.4. Новизна опыта.
 - 1.5. Трудоёмкость опыта.
2. Теоретическая база опыта.
3. Технология опыта.
 - 3.1. Цели и задачи.
 - 3.2. Средства и методы.
 - 3.3. Проведение мониторинга состояния здоровья и физической подготовленности учащихся.
4. Результативность опыта.
5. Список литературы.

1. Основные характеристики опыта

1.1 Сущность опыта

Цель работы при обобщении опыта состоит в обеспечении физического здоровья, здорового образа жизни учащихся путем оптимального сочетания теории и практики, выбора современных средств, методов и форм в процессе обучения физической культуре.

1.2 Актуальность опыта

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.

Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, вследствие чего происходят психоэмоциональные изменения: замкнутость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость. Тревога за результат и его ожидание приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам и отбивают желание быть активным.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок не только имеет проблемы со здоровьем, но у него появляются еще и проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением своего кругозора, апатия, закрытость – это те немногие симптомы, которые связаны с малоподвижным образом жизни. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации урока физической культуры с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся, - это предмет “Физическая культура”.

Поэтому перед каждым учителем физической культуры возникают вопросы: как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес учащихся к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников? Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей? Как достичь на уроке оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности? Как сделать, чтобы предмет “Физическая культура” оказывал на школьников целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию. При решении этих вопросов возникают **противоречия**. С одной стороны - учителю физической культуры в процессе своей

деятельности необходимо учитывать многофункциональность урока, с другой - повышение требований к его валеологической направленности; с одной стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой, - снижение интереса к урокам физической культуры.

Поэтому возникает **проблема**, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью школьников? Ответить на него можно при условии подхода к организации обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Актуальность опыта состоит в решении данной проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников, оно может быть достигнуто путем реализации следующих задач:

1. Создание условий, способствующих развитию мотивации школьников к занятиям физической культурой и осознанному отношению к здоровью.
2. Обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией и технологиями в области формирования здорового образа жизни.
3. Предупреждение непонимания основных понятий здорового образа жизни.

1.3 Условия становления опыта

Опыт работы над темой «Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры» сложился постепенно. Опыт формировался в обычной сельской школе. В Большевесгодической школе я работаю 5 лет. Над данной проблемой работаю три года. Выбранная мной темаозвучна проблеме, над которой работает педагогический коллектив нашей школы: «Здоровьесберегающие технологии в обучении и воспитании».

1.4 Новизна опыта

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры:

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни.

1.5 Трудоёмкость опыта

Главная проблема, которая стояла передо мной – это создание условий для физического развития, укрепления и сохранения здоровья детей. Под условиями я понимаю повышение мотивации учащихся к урокам физкультуры, создание материальной базы для занятий.

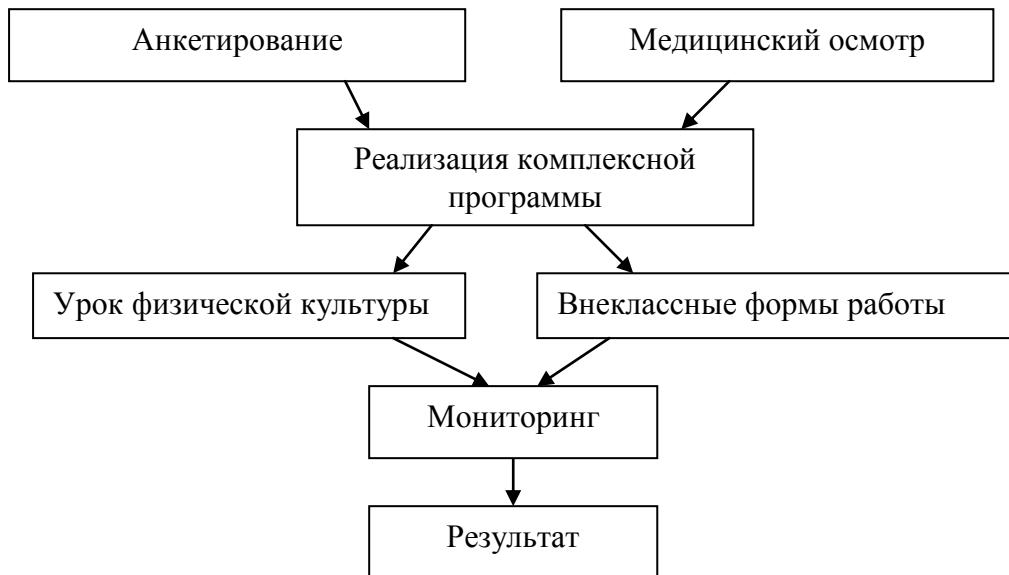
Учащиеся школы, особенно девушки 8-9 классов, без особого желания посещали уроки физической культуры, часто под любым предлогом пропускали занятия. В школе не было условий для проведения более полноценных уроков физической культуры, в том числе не хватало места в спортивном зале, практически не было спортивного инвентаря.

Совместными усилиями с администрацией школы создали свою спортивную базу школы:

- приобрели спортивный инвентарь;
- изготовили нестандартное оборудование.

Наличие хорошей спортивной базы школы позволило работать по комплексной программе по физическому воспитанию в школе.

Систему работы по реализации комплексной программы можно представить в виде схемы (см. Схема 1).



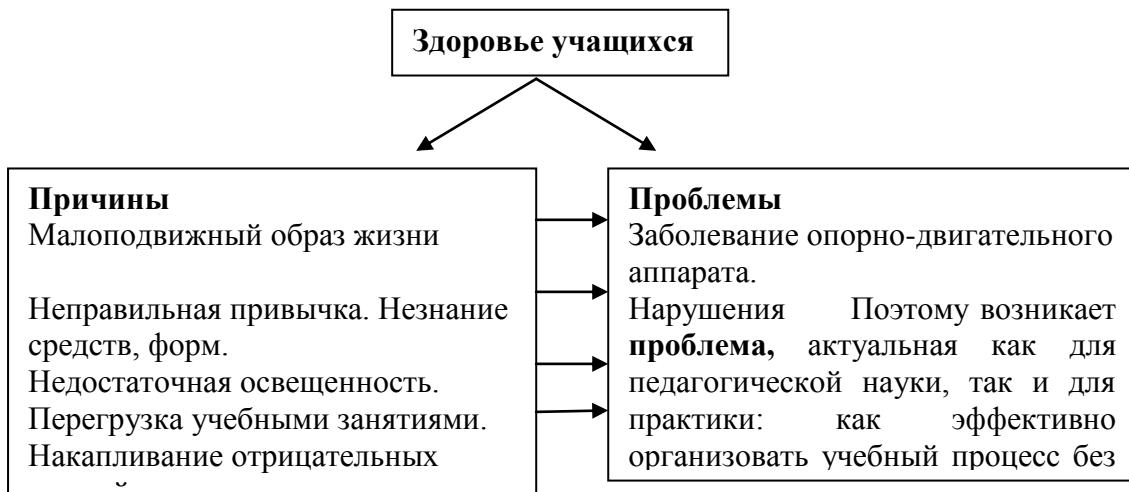
2 . Теоретическая база опыта

Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах В.И. Ковалько. В пособии известного педагога содержится теоретическая и практическая информация о современном состоянии педагогики здоровьесбережения, приводится конкретная программа здорового образа. Также в основе предложенного опыта использую работу Н.К.Смирнова, основное содержание понятия «здоровьесберегающая образовательная технология». В основе опыта лежит комплексная программа физического воспитания 1-11 класс авторов доктора педагогических наук В.И. Лях, и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

2.1 Здоровьесберегающие технологии в школе

Одной из серьезных, пока до конца не решенных задач, является подготовка педагогов к работе по внедрению здоровьесберегающих технологий в школе. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью (Смирнов Н.К.). Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста.

Причины, приводящие к нарушению здоровья детей (см. схему 2).



В.И. Ковалько пишет, успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

- активного участия в этом процессе самих учащихся;
- создание здоровьесберегающей среды;
- высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
- планомерной работы с родителями;
- тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

Первый. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.

Цель – сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Основные задачи:

1. Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
2. Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.
3. Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).
4. Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

Второй. Этап углубленного изучения.

Цель – сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

1. Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
2. Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
3. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

Третий. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.

Цель – умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения.

2. Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования.
3. Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

3. Технология опыта

3.1 Цели и задачи учебной деятельности

Основной целью педагогической деятельности считаю создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья школьников.

Основной задачей учебной деятельности является:

1. Комплексная реализация базовых компонентов программы.
2. Решение основных задач физического воспитания на каждом этапе обучения.

При отборе содержания руководствуюсь комплексной программой по физическому воспитанию.

Моя задача как учителя заключается в реализации базовых компонентов программы. Планируя учебный материал, руководствуюсь следующим:

- учебный материал, прежде всего, должен соответствовать требованиям программы, целям и задачам урока и ориентирован на конечный результат;
- беру за основу базовый уровень содержания образования, но в тоже время каждому ученику предоставляется возможность выбора содержания деятельности на уроке, исходя из уровня физической подготовленности его двигательных способностей и состояния здоровья.
- обязательно планирую материал

Именно в этом вижу создание здоровьесберегающего пространства на уроках физической культуры

Для реализации здоровьесберегающего пространства рассмотрим Схему 4



Схема 4. Воздействие уроков физической культуры на школьников

3.2 Средства и методы

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств:

- гигиенические факторы;
- оздоровительные силы природы;
- средства двигательной направленности.

Первое условие оздоровления это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. Для наглядности используем схему 3. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону – самому, с помощью администрации, медиков.



Второе использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

Только комплексное использование этих средств поможет решить задачу оздоровления.

Прекрасно понимаю, что нельзя насилием заставить всех школьников заниматься физической культурой и своим здоровьем, для этого нужны определенные стимулы, мотивы.

Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой использую:

- валеологическое просвещение учащихся и их родителей;
- нетрадиционные уроки;
- современные средства физической культуры;

- комбинирование методов, приемов физического воспитания.
- внеклассные формы физического воспитания

1. Валеологическое просвещение учащихся и их родителей.

На родительских собраниях широко освещают вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления. Включаю родителей в процесс обсуждение проблем, привожу статистические данные.

На уроках практикую беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений объясняю детям значение каждого из них.

С целью более наглядного представления о здоровом образе жизни использую компьютерные презентации. Это особенным образом стимулирует познавательную активность учащихся, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни.

В процессе всех уроков прививаю гигиенические навыки ребенка, предусматриваю участие его в регулировании общего режима дня, в частности, режима движений в течение дня. Воспитываю правильное отношение детей к закаливанию организма. С этой целью практикую занятия в шортах и майках, игры на свежем воздухе, и. др. Учу детей правильному дыханию, приемам массажа (самомассажа).

2. Основными видами нетрадиционных уроков является сюжетно-ролевые уроки, уроки здоровья. На уроках здоровья детей деляю на группы, в группах ослабленных детей следую принципам и нормам предоставления детям таких упражнений, которые способствуют снятию умственного напряжения, исключаю длительные статические нагрузки. Использую физические упражнения, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект, корригирующие, коррекционные упражнения. Упражнения со скакалкой и обручем содействуют формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Комплексы упражнений.

Регулярно применяю специальные комплексы формирующие изящность, грациозность, пластичность. Обязательно включаю в каждый урок упражнения на психорегуляцию и релаксацию. Включаю в уроки сюжетные игры и игровые задания.

3. Удачно комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод. Применяя тот или иной метод, учитываю возрастные особенности учащихся, не допускаю переутомления, направляю их действия и контролирую нагрузку.

С целью полного и точного описания техники упражнений показываю последовательность действий наглядно. В своей практике применяю методы разбора упражнений, подсказываю, помогаю выполнять, но при этом учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка. Убежден, что методы убеждения и поощрения оказывают на детей особое воздействие.

Учу сознательно оценивать физическое развитие собственного тела и составлять комплексы упражнений. Ученики сами следят за собственным состоянием самочувствия во время занятий и составляют свои комплексы упражнений. Объясняю учащимся, что систематичность специальных упражнений и последовательность их выполнения закрепляют результаты достигнутые в процессе занятий. Это вызывает интерес к занятиям, к активности и желание работать над собой самостоятельно.

При выборе методов и приемов учитываю общепедагогические и методические требования. Объясняю новый материал, разучивая и закрепляя его, я обращаю внимание детей на основные ошибки в технике выполнения упражнений, учу анализировать и оценивать их.

Много внимания уделяю домашнему заданию, мной разработаны и собраны комплексы домашних заданий. Благодаря им учащиеся приучаются к самостоятельности, активно участвуют в процессе самосовершенствования.

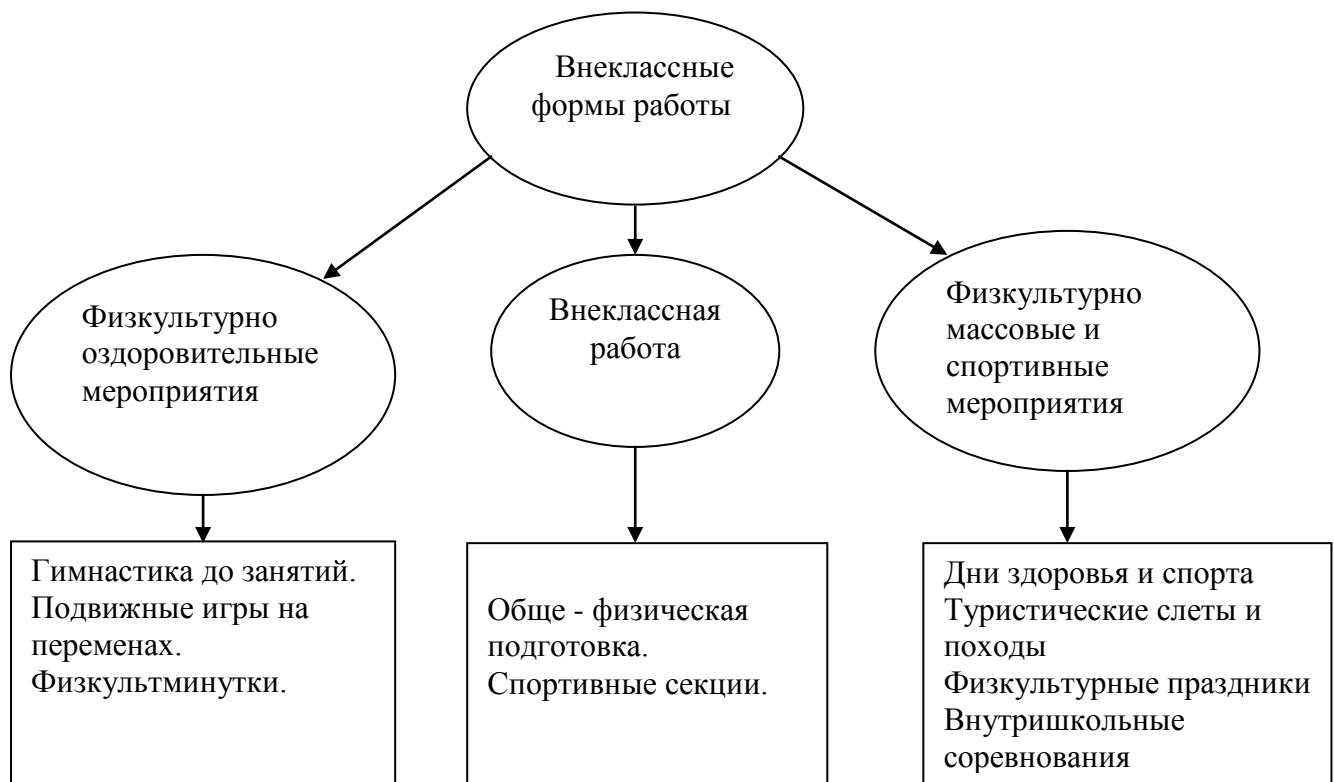
Именно на интересе детей к занятиям необходимо строить уроки, тем самым, формируя навыки и умения, обеспечивающие мотивацию на здоровье. На своих уроках стараюсь

создать такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

4. Внеклассная работа по предмету

Школьникам необходимо овладеть основами личной физической культуры, под которой понимаются единство знаний, потребностей, мотивов достичь оптимального уровня здоровья, физического развития, разностороннего развития двигательных способностей, умения осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. И здесь большую роль играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Они позволяют увеличивать объем двигательной активности и способствуют более полной реализации их индивидуальных способностей и двигательного потенциала.

С целью повышения двигательной активности учащихся внеклассную работу строю в определенной последовательности. Направлена она на закрепление умений и навыков, полученных на уроках. Все мероприятия, как правило, проводятся по разделам учебной программы. Основными формами физического воспитания являются (см. Схему 5).



В школе организуются и проводятся спортивные праздники, Дни здоровья, товарищеские встречи, туристические слеты, организуется подготовка команд к школьным, районным соревнованиям. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях стараемся задействовать как можно больше детей. Принятие участие в соревнованиях школьного и районного уровня во многом способствует привлечению школьников к секционным занятиям.

Я веду секцию по волейболу. Работа в этом направлении оказывает действенное влияние на физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья школьников. Мои

воспитанники, как правило, не болеют и показывают высокий уровень физической подготовленности, выполняют все нормы сдачи тестирования и зачетов.

Вместе с учащимися ведем активную агитационную работу по пропаганде занятий физической культурой и спортом.

Вопрос о сохранении и укреплении здоровья является главным при планировании летнего оздоровительного отдыха. Одной из форм организации летнего отдыха является организация туристических слетов и походов. Участие в туристических походах способствует укреплению здоровья, пребывание на свежем воздухе воздействие солнца и физическая нагрузка все это повышает выносливость, работоспособность, создает заряд бодрости на весь год.

3.4 Проведение мониторинга состояния физической подготовленности учащихся

Задачи мониторинга:

1. Выявить состояние физической подготовленности и здоровья школьников.
2. Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности учащихся.
3. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья учащихся в школе.

Технология проведения мониторинга состояния физической подготовленности (см. схема 6).



Схема 6. Модель проведения мониторинга состояния физической подготовленности

Для осуществления контроля и выявления уровня физической подготовленности, провожу тестирование учащихся. Контрольное выполнение тестов позволяет более эффективно управлять учебным процессом, вовремя делать выводы и вносить корректировки. К общепринятым контрольным тестам, предлагаемым программой, добавляю тесты президентских состязаний, провожу их не два раза в год, а каждую четверть. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: гибкость, выносливость, сила, скорость, координационные способности. По данным тестирования выделяются группы учащихся, нуждающиеся в корректировке, с ними провожу коррекционную работу. Для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств.

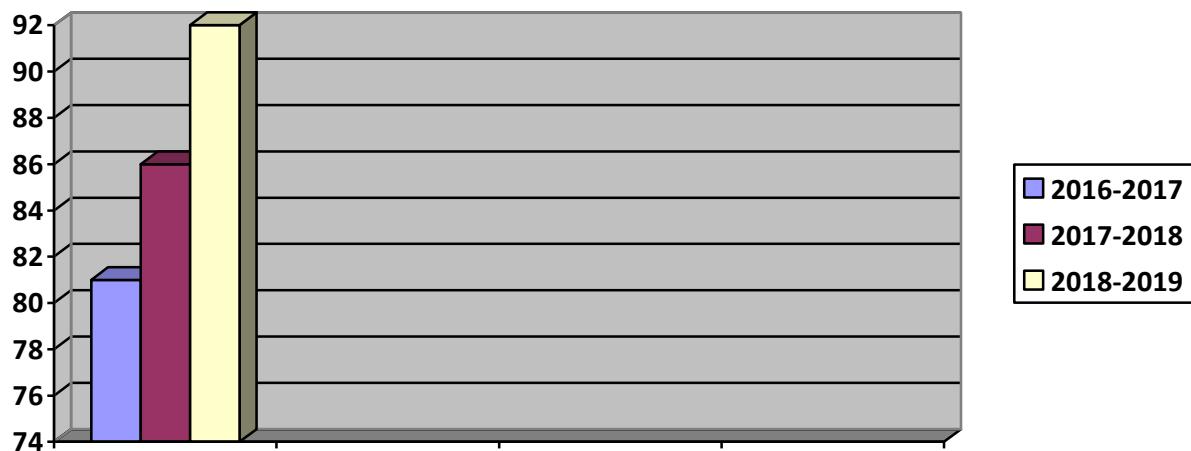
Уровень физической подготовленности учащихся выводится по результатам тестирования по программе президентских тестов и определяется в целом по школе в конце учебного года.

4. Результативность опыта

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

1. Повысилось качество знаний по предмету в 8 классе;

№ п/п	Год обучения	Качество знаний	Количество учащихся
1.	2016-2017	81%	12
2.	2017-2018	86 %	12
3.	2018-2019	92 %	12



2. Повысилась динамика роста физической подготовленности учащихся;
Динамика роста физической подготовленности 9 класса за три года обучения.
2016-2017 учебный год (7 класс)

№ п/п	Ф.И.	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30 м	Подтягивание	Бег 1000 м
1.	Ученик 1	170 см	8.44 с	5.71 с	8	6.56 мин
2.	Ученик 2	176 см	8.81 с	5.70 с	20	6.08 мин
3.	Ученик 3	163 см	9.4 с	5.35 с	25	6.75 мин
4.	Ученик 4	160 см	8.56 с	5.44 с	2	7.15 мин.
5.	Ученик 5	170 см	8.81 с	5.55 с	2	6.88 мин
6.	Ученик 6	200 см	8.64 с	4.98 с	5	6.68 мин
7.	Ученик 7	170 см	8.41 с	5.00 с	2	7.01 мин.
8.	Ученик 8	170 см	8.58 с	5.45 с	20	6.58 мин.
9.	Ученик 9	175 см	8.78 с	5.35 с	5	6.58 мин
10.	Ученик 10	168 см	8.91 с	4.98 с	15	7.34 мин.
11.	Ученик 11	145 см	8.95 с	5.85 с	7	6.06 мин
12.	Ученик 12	180 см	8.81 с	5.05 с	1	6.15 мин
	Выполнение	63 %	57.8 %	57.8 %	66 %	54 %

	контрольных нормативов на «4», «5» в % соотношении					
--	--	--	--	--	--	--

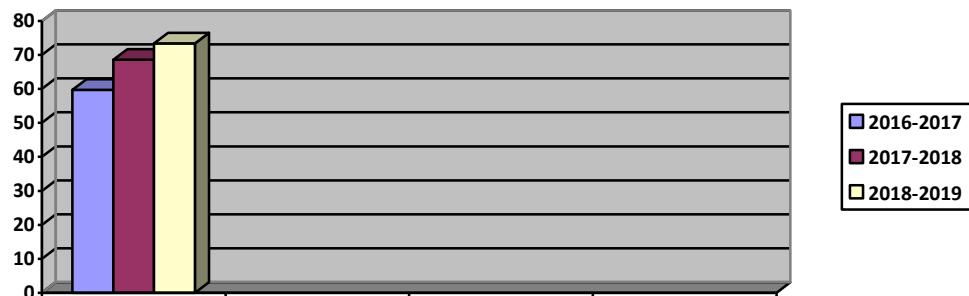
2017-2018 учебный год (8 класс)

№ п/п	Ф.И.	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30 м	Подтягивание	Бег 1000 м
1.	Ученик 1	185 см	8.25 с	5.34 с	11	5.95 мин
2.	Ученик 2	185 см	8.71 с	5.15 с	23	6.01 мин
3.	Ученик 3	170 см	8.66 с	5.15 с	25	6.15 мин
4.	Ученик 4	155 см	8.87 с	5.79 с	2	7.15 мин.
5.	Ученик 5	178 см	8.70 с	5.55 с	4	6.88 мин
6.	Ученик 6	200 см	7.88 с	5.01 с	9	5.54 мин
7.	Ученик 7	173 см	8.04 с	5.28 с	6	6.57 мин.
8.	Ученик 8	184 см	8.15 с	4.58 с	26	6.14 мин.
9.	Ученик 9	195см	7.91 с	5.01 с	25	6.34 мин
10.	Ученик 10	160 см	8.85 с	5.65 с	18	7.01 мин.
11.	Ученик 11	160 см	8.95 с	5.85 с	7	6.06 мин
12.	Ученик 12	180 см	7.78 с	4.85 с	8	5.87мин
	Выполнение контрольных нормативов на «4», «5» в % соотношении	65 %	70 %	75 %	69 %	64 %

2018-2019 учебный год (9 класс)

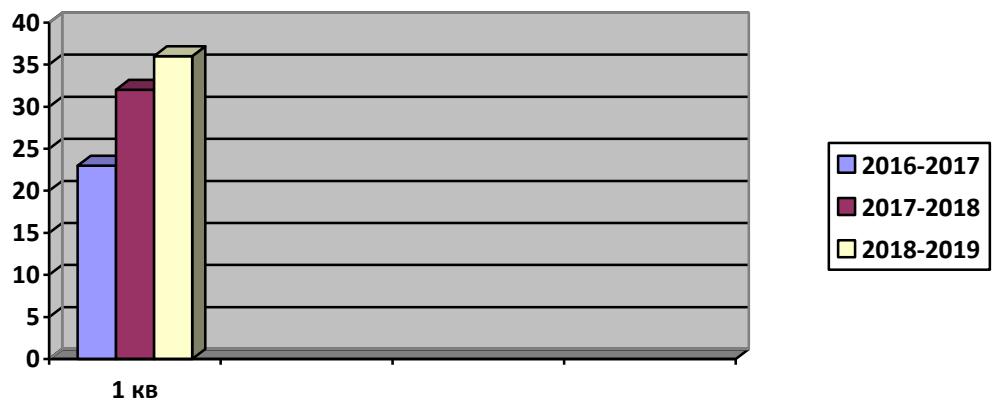
№ п/п	Ф.И.	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30 м	Подтягивание	Бег 1000 м
1.	Ученик 1	2.50 см	7.81 с	4.76 с	15	4.01 мин
2.	Ученик 2	190 см	8.45 с	5.01с	25	5.88 мин
3.	Ученик 3	200 см	8.13 с	4.95 с	26	5.54 мин
4.	Ученик 4	155 см	8.87 с	5.79 с	10	6.88 мин.
5.	Ученик 5	204 см	8.14 с	5.13 с	6	6.88 мин
6.	Ученик 6	215 см	7.65 с	4.87 с	4	6.44 мин

7.	Ученик 7	173 см	8.04 с	5.28 с	6	6.57 мин.
8.	Ученик 8	190 см	8.00 с	4.52 с	23	5.88 мин.
9.	Ученик 9	197 см	7.76 с	5.01 с	25	6.12 мин
10.	Ученик 10	170 см	8.75 с	5.35 с	15	6.77 мин.
11.	Ученик 11	160 см	8.95 с	5.85 с	7	6.06 мин
12.	Ученик 12	194 см	7.35 с	4.78 с	7	5.27мин
	Выполнение контрольных нормативов на «4», «5» в % соотношении	71 %	76 %	78 %	73 %	69 %



3. Повысился интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивация к соблюдению здорового образа жизни (посещение учащимися спортивных секций за три года обучения)

№ п/п	Год обучения	Количество учащихся посещающих спортивные секции в %
1.	2016-2017	23%
2.	2017-2018	32 %
3.	2018-2019	36 %



3. Повысилась динамика состояния здоровья учащихся

Число обращений в поликлинику по поводу ОРЗ, ОРВИ учащимися 5-6 класса за период 1 четверти 2016-2017 уч.года и 1 четверти 2017 – 2018 учебного года
(данные на 3 ноября каждого года согласно справок из Большевсегодической больницы поликлиники)

Вывод: согласно полученных данных число обращений в поликлинику учащимися 6 класса постепенно снижается.

Здоровьесберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры.

Список используемой литературы:

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва «ВАКО», 2004.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004.
3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. ООО «Дрофа», 2003.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. АСТ Арстель Москва 2003.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Москва «Просвещение» 2007.
6. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, 2002 г.