**Муниципальное казённое образовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа п.Алексеевск»**

**Методические рекомендации**

***«Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра в образовательном процессе»***

**Автор-составитель:** А.В.Романькова

педагог дополнительного образования.



п. Алексеевск, 2020

**Автор-составитель:** А.В.Романькова - педагог дополнительного образования. Методические рекомендации предназначены для педагогов дополнительного образования, учителей начального звена. В рекомендациях описаны формы и методы работы по здоровьесберегающим технологиям. Представлены разные формы, способствующие формированию здорового образа жизни, которые можно использовать на занятиях: физкультурные минутки в стихотворной форме, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Содержание.

1. Введение…………………………………………………………………….…4
2. Использование здоровьесберегающих технологий в работе…………….…5
3. Формы, способствующие формированию здорового образа жизни….…...5
4. Основные требования при составлении комплекса физкультминуток….…7
5. Методы работы по здоровьесберегающим технологиям…………………...8
6. Зрительная гимнастика…………………………………………………….....9
7. Гимнастика для усталых глаз………………………………………………..12
8. Гимнастика для рук…………………………………………………………..12
9. Физкультминутки……………………………………………………………..15
10. Заключение……………………………………………………………...…….17
11. Список литературы………………………………………………………...…18

**Введение**

Человек -  высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться её сокровищами он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым.

Проблема здоровья человека в контексте общечеловеческих ценностей приобретает все большее значение. Широкий общественный резонанс получает понимание того, что среди проблем, решение которых не должно зависеть от общественно-политических коллизий, центральное место занимает проблема здоровья детей, без решения которой у страны нет будущего.

Проблема здоровья обучающихся становится приоритетным направлением, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности. Если педагог понимает значение сохранения здоровья своих воспитанников, он никогда не позволит себе игнорировать возможность применения на своих занятиях здоровьесберегающих технологий — минутки отдыха для души и тела ребенка.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс способствует становлению и развитию психически, соматически, физически нравственно здоровой личности.

Здоровьесберегающие технологии — это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех его участников — взрослых и детей, а также шанс взрослых решать проблему сохранения здоровья учащихся не формально, а осознанно, с учетом особенностей контингента учащихся, направленности и специфики учебного заведения, региональных особенностей.

Основной целью работы в данном направлении является воспитание личности не только интеллектуально развитой, духовно богатой, социально активной, но и, конечно же, здоровой.

Главной задачей является не только создание условий для здоровьесбережения детей, но и осуществление просветительской деятельности, обеспечивающей приобщение обучающихся к здоровому образу жизни; формирование у них позитивного мышления, относительно своих индивидуальных возможностей; воспитание культуры здоровья в соответствии с условиями и требованиями современной социальной, политической и культурной среды.

Эта тема актуальна, так как общество отмечает неутешительную статистику: прогрессирующее ухудшение состояния здоровья населения в целом, и учащихся в частности. C целью укрепления здоровья разработана данная методическая рекомендация по опыту нашей работы для учащихся и их родителей.

**Использование здоровьесберегающих технологий в работе.**

Осуществляя педагогическую деятельность, постоянно общаясь и наблюдая за детьми, мы заметили, что после уроков дети сильно устают, и два-три урока физической культуры в школьном расписании проблему не решают, не могут сформировать привычку к сохранению собственного здоровья. Значит мы, педагоги дополнительного образования, совместно с учителями и родителями должны помочь ребенку полюбить себя, свое здоровье, себя самого и воспитать здоровую личность.

Педагогика здоровья – новый уровень педагогической науки, на которой должна базироваться система образования, которая нацелена на обучение, воспитание и развитие без потерь здоровья, способствующее повышению уровня здоровья детей и подростков.

Использование здоровьесберегающих технологий необходимо как на занятиях (физкультурные минутки с музыкальным сопровождением и в стихотворной форме, гимнастика и игры для глаз, пальчиковая гимнастика, подвижные игры во время перерыва между занятиями, релаксация), так и во внеурочной деятельности ( беседы, мероприятия, спортивные праздники, диспуты, родительские собрания).

**Формы, способствующие формированию здорового образа жизни.**

Все применяемые формы помогают создать на занятиях и вне занятий доброжелательную дружескую атмосферу. Опишем коротко формы, используемые в работе. Термином **«физкультминутка»** принято обозначать кратковременные серии физических упражнений, используемых в основном для активного отдыха. Обычно это проведение 3-5 физических упражнений. Они проводятся зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность. Время начала физкультминутки выбираем, ориентируясь на состояние, когда у значительной части обучающихся начинает проявляться утомление.

В состав упражнений для физкультминуток обязательно должны быть включены упражнения по формированию осанки, укреплению зрения, и 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 сердечнососудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Нужно вводить упражнения для выработки глубокого дыхания, усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей. Выполняемые упражнения должны дать нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительную статическую или статико-динамическую нагрузку.

Физкультминутки проводят в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Для повышения интереса детей на начальных этапах внедрения физкультминуток можно использовать какой-либо переходящий приз, которым будет награждаться, например, лучший ряд. Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение педагогу, желаемого результата не даст, скорее, наоборот. Так же мы считаем, что использование на занятиях валеопауз с музыкальным сопровождением, физкультминуток в стихотворной форме - залог эффективной работы.

Огромные возможности для поддержания душевного здоровья детей имеет **музыкотерапия** или оздоровление музыкой. Музыкотерапия является интереснейшим и перспективным направлением, которое используется во многих странах в лечебных целях. Экспериментально доказано, что музыка может успокоить, но может привести в крайне возбужденное состояние, может укрепляться иммунная система, что приводит к снижению заболеваемости, улучшается обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает. Звучание музыки на занятии дает ребенку возможность успокоиться, снять раздражительность, нервное напряжение.

**Пальчиковая гимнастика.** Все движения организма и речевая моторика имеют единые механизмы, поэтому развитие тонкой моторики рук благотворно сказывается на развитии речи ребенка. Пальчиковые игры в сопровождении стихов не только разовьют мелкую моторику и речь, умение слушать, а также благодаря гимнастике кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, что способствует поднятию тонуса и желание продолжить работу.

С целью профилактики нарушений зрения и оздоровления учащихся с патологией органа зрения рекомендуется проведение специальной **гимнастики для глаз.** Хорошее влияние на циркуляцию крови и на нервы оказывает поглаживание закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами - указательным и средним - в виде восьмиобразного движения. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю глаза - над бровями. Такое движение повторяется 8-16 раз. Особенно эффективна офтальмокоррекция - это воздействие на зрительный анализатор основных цветов: красного, синего, оранжевого, зеленого, желтого, фиолетового.

Во время перемены между занятиями можно проводить специальные **оздоровительные игры.** Например, под названием «Театр пантомимы». Обучающиеся встают, кладут друг другу руки на плечи и имитируют движения: поезда, самолёта, гусеницы, черепахи, змеи, медведя и т.д. При выполнении упражнения дети не должны отрывать свои руки от плеч товарища. Главное условие – слаженное и чёткое выполнение упражнения детьми, единение мыслей, чувств и движений. Особенно важно в данном возрасте применять игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития обучающихся, но и здоровьесбережения. В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

**Беседы** по здоровьесберегающим технологиям с детьми проводятся индивидуально с целью профилактики и коллективные беседы, и диспуты - для коррекции знаний по темам о здоровье. Беседы с родителями и привлечение к работе в данном направлении обеспечивает более эффективную работу по формированию навыков здорового образа жизни.

**Основные требования при составлении комплекса физкультминуток.**

Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивания, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжимание, разжимание, вращение.

Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер. Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводиться не реже 1 раза в две недели. Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения занятий.

**Методы работы по здоровьесберегающим технологиям.**

1. Методы организации деятельности.

1. Словесные (рассказ, беседа).

*Рассказ* предполагает устное повествовательное изложение материала, не прерываемое вопросами к обучаемым. Цель рассказа - подготовка учащихся к восприятию нового материала по здоровому образу жизни. Он характеризуется относительной краткостью, яркостью, эмоциональностью изложения, позволяющий вызвать интерес к новой теме, возбудить потребность в ее активном усвоении. Условиями эффективного применения рассказа является тщательное продумывание темы, удачный подбор примеров и иллюстраций, поддержание должного эмоционального тонуса изложения.

*Беседа* предполагает разговор педагога с обучающимися. Беседа организуется с помощью тщательно продуманной системы вопросов, постепенно подводящих к усвоению системы фактов, нового понятия или закономерности. В ходе беседы обучаемые вспоминают, систематизируют, обобщают ранее усвоенное, делают выводы, подыскивают новые примеры использования в жизни изучаемого.

1. Наглядные (иллюстрация, демонстрация и др.).

Наглядность в обучении способствует тому, что у обучающихся, благодаря восприятию предметов и процессов окружающего мира, формируются представления, правильно отображающие объективную действительность, и вместе с тем воспринимаемые явления анализируются и обобщаются в связи с задачами.

Использование наглядных средств, у детей данного возраста, не только для создания образных представлений, но и для формирования понятий, для понимания отвлеченных связей и зависимостей.

1. Практические (овладения материалом на основе упражнений, самостоятельных заданий).

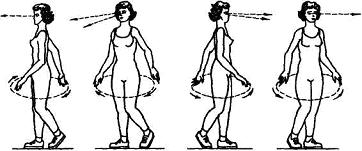
Когда полученные знания находят применение на практике или дети эти знания приобретают через практические действия - тогда они глубоко и целенаправленно усваиваются.   
          Практические методы можно подразделить на группы познавательных упражнений, игры, инсценировки, спортивные праздники и мероприятия).

              2.Методы стимулирования и мотивации здоровьесберегающей деятельности (вручение грамот, призов, награждение медалями) используются с целью психологического настроя, побуждения к здоровому образу жизни.

**Зрительная гимнастика.**

*Движение - главное условие хорошего зрения. Глаз видит тогда, когда двигается. Если вы смотрите пристально на какой-либо объект, зрение притупляется. Благодаря упражнениям, основанным на различных поворотах, вы сможете избавиться от дурной привычки пристально разглядывать предметы.*

Повернитесь лицом к окну комнаты, поставьте ноги на ширину плеч. Затем, перенося вес тела на левую ногу, поверните голову и плечи к левой стене.

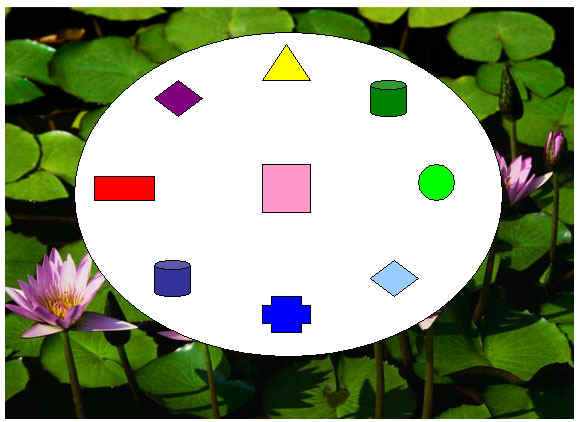


Вернитесь в исходное положение. Перенесите вес тела на правую ногу, повернув голову и плечи к правой стене. Выполняйте упражнение в ритме медленного вальса на счет "раз, два, три", отрывая в момент поворота пятку от пола. Обратите внимание на то, что при повороте вправо окно словно движется в левую сторону, а при повороте влево - в правую сторону. Это происходит в том случае, если вы передвигаете глаза синхронно с плечами и головой. Выполняя упражнение, не нужно впадать в своеобразный ритмический транс.

Просто вообразите, что окно качается подобно маятнику и вы, в свой черед, раскачиваетесь в другую сторону. Не пытайтесь сфокусировать взгляд на окно, иначе у вас может возникнуть легкое головокружение, точно вы оказались на механической карусели. Не закрывайте глаза в тот момент, когда окно "пролетает" мимо вас. Если вы закроете глаза, упражнение потеряет всякий смысл, поскольку вы попросту не сможете увидеть окна. Для того чтобы достигнуть должной релаксации глаз, следует проделать не менее шестидесяти поворотов.

*Схемы зрительных траекторий* используются для разминок и упражнений на зрительную координацию. Упражнения проводятся в сочетании с движениями глазами, головой и туловищем в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах. На потолке или стене располагаются различные зрительные ориентиры и детям предлагается найти глазами какую – либо игрушку или фигуру. Затем “пробежать” глазами по кругу, в обратную сторону, затем снизу вверх, сверху-вниз.

*Метка на стекле* (по Аветисову) позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактике близорукости.

Ребенку предлагают рассмотреть круг, наклеенный на стекле, ответить, сколько на рисунке веточек, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за окном и рассказать, что он там видит.

Комплекс упражнений **для улучшения зрения.**

1. Горизонтальные движения глаз: направо-налево.
2. Движение глазными яблоками вертикально вверх-вниз.
3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
5. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".
7. Частое моргание глазами.
8. Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

**Снять усталость глаз** помогут следующие упражнения:

1. Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см. от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.
2. Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10-12 раз.
3. Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10-12 раз.
4. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами "восьмерку" в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
5. Поставьте большой палец руки на расстоянии 20-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10-12 раз.
6. Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
7. Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем - в правый верхний. Потом в правый нижний, а затем - в левый верхний. Повторить 5-7 раз, потом - в обратном порядке.

#### Гимнастика для усталых глаз

1. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.
2. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями - от носа к вискам.
3. Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.
4. Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.
5. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.

**Гимнастика для рук**

Предлагаем вам несколько упражнений, разработанных для тех, кто занимается рукоделием.

|  |
| --- |
| [Гимнастика для рук](http://vse-sama.ru/images/stories/gimnastica/1.jpg) |

**1**. Поиграйте несколько секунд пальцами обеих рук на спинке стула, как на клавиатуре фортепиано. Затем положите руки на крышку стола и дотрагивайтесь до него сначала спереди, затем сбоку и сверху, т.е. сыграйте пальцами «утиный танец».

|  |
| --- |
| [Гимнастика для рук](http://vse-sama.ru/images/stories/gimnastica/2.jpg) |

**2**. Поднимите руки вверх и потянитесь. Теперь обеими руками выкручивайте воображаемую лампочку из патрона. Вы почувствовали, как мышцы в области плеч расслабились?

|  |
| --- |
| [Гимнастика для рук](http://vse-sama.ru/images/stories/gimnastica/3.jpg) |

**3**. Согните руки в локтях, ладони прижмите друг к другу. Теперь приподнимите руки вверх, т.е. кончиками пальцев к туловищу. Затем опустите их вниз, в направлении от туловища. Это очень хорошее упражнение для суставов рук.

|  |
| --- |
| [Гимнастика для рук](http://vse-sama.ru/images/stories/gimnastica/4.jpg) |

4**.** Теперь, держа руки в таком же положении, широко разведите и снова сомкните пальцы.

|  |
| --- |
| [Гимнастика для рук](http://vse-sama.ru/images/stories/gimnastica/5.jpg) |

**5.** Разводите поочередно отдельные пальцы или группу пальцев и снова смыкайте их. В результате напряжение в пальцах исчезнет.

|  |
| --- |
| [Гимнастика для рук](http://vse-sama.ru/images/stories/gimnastica/6.jpg) |

**6.** Согните руки в локтях и сцепите пальцы в замок. С силой потяните руки в противоположном направлении.

**Физкультминутки**

1. Мы хлопаем в ладоши: хлоп, хлоп!  
*хлопки над головой*  
Мы топаем ногами: топ, топ!  
*высоко поднимаем колени*  
Качаем головой  
*головой вперед назад подвигать*  
Мы руки поднимаем, мы руки опускаем  
*руки поднять, опустить*  
Мы низко приседаем и прямо мы встаем  
*присесть и подпрыгнуть*  
Руки вниз, на бочок.  
Разжимаем- в кулачок  
Руки вверх и в кулачок  
Разжимаем на бочок  
На носочки поднимайся  
Приседай и выпрямляйся  
Ноги вместе. ноги врозь

2. Вечер зимний в небе синем  
*встать из-за стола*  
Звезды синие зажег  
*встать на носки, потянуться*  
Ветви сыплют синий иней  
*потряхивая руками, потихоньку сесть*  
На приснеженный снежок.

3. Приплыли тучки дождевые

Приплыли тучки дождевые: - лей, дождик, лей!

Дождинки пляшут, как живые! - пей, земля, пей!

И деревце, склоняясь, пьёт, пьёт, пьёт!

А дождь неугомонный льёт, льёт, льёт.

4. На горе стоит лесок  
*круговые движения руками*  
Он не низок не высок  
*сесть, встать, руки вверх*  
Удивительная птица подает нам голосок  
*глаза и руки вверх, потянуться*  
По тропинке два туриста  
Шли домой из далека  
*ходьба на месте*  
Говорят:"Такого свиста, мы не слышали пока"  
*плечи поднять*

5. Руки вверх поднимем - раз  
Выше носа, выше глаз.  
Прямо руки вверх держать,  
Не качаться, не дрожать.  
Три - опустили руки вниз,  
Стой на месте не вертись.  
Вверх раз, два, три, четыре, вниз!  
Повторяем, не ленись!  
Будем делать повороты.  
Выполняйте все с охотой.  
Раз - налево поворот,  
Два - теперь наоборот.  
Так, ничуть, не торопясь,  
Повторяем 8 раз.  
Руки на поясе, ноги шире!

6. От зеленого причала оттолкнулся пароход  
*встать*  
Он шагнул назад  
*шаг назад*  
А потом шагнул вперед  
*шаг вперед*  
И поплыл, поплыл по речке  
*движения руками*  
Набирая полный ход  
*ходьба на месте*

Упражнение «Стрелка»:

    Исходное положение – стоя, спина прямая; руки, согнутые в локтях, подняты над головой, ладони касаются друг друга. Нужно встать на носки и очень медленно приседать. Далее нужно медленно вернуться в исходное положение. И так повторить 3 раза.

Упражнение «Буратино»:

    Буратино потянулся,

    Руки в стороны развел,

    Раз – нагнулся,

    Два – нагнулся,

    Ключик, видно, не нашел.

    Чтобы ключик нам достать,

    Нужно на носочки встать.

    А теперь мы сядем дружно,

    Нам еще работать нужно.

Упражнение «Ванька-встанька»:

    Руки кверху все подняли.

    Сели-встали, сели-встали,

    Ванькой - встанькой словно стали.

    Руки к телу все прижали

    И подскоки делать стали,

    А потом пустились вскачь,

    Будто мой упругий мяч.

    Снова выстроились в ряд,

    Словно вышли на парад.

    Раз – два, раз – два,

    Заниматься нам пора.

**Заключение.**

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся более успешно адаптироваться в социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а педагогу эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

При комплексном использовании различных технологий, ориентированных как на развитие творческого потенциала, так и на сохранение здоровья учащихся, можно добиться хороших результатов в достижении поставленной цели.

Здоровьесберегающие технологии не могут быть исключены из общей системы образования, они способствую грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания.

**Литература для педагогов:**

1. Азбука Здоровья в картинках. / Под ред. О.Корчагиной.- М: Русское энциклопедическое  товарищество, 2004.

2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. - №2 - 2000 - Т. 7. С.21 – 28

3. Барабашина Т.Н. Думать о здоровье детей нужно всем. // Начальная школа.- №5- 1998.   
 4. Бобылёва Л.Д. Здоровый образ жизни формируется в семье. // Начальная школа. - №6 - 1998.   
 5. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации: Законодательные и нормативные аспекты // Школа здоровья. –№1-2001.   
 6. Дополнительное образование как система технологий сохранения и укрепления здоровья детей:Учебное пособие/ Н.В.Сократов и другие,- Оренбург, 2001.

7. Дереклеева Н.И. Мастерская учителя -  «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» - начальная школа. Москва «ВАКО» 2004

8. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра СПб.: Акцидент, 1994.  
13. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы. - М.: ВАКО, 2007.

9. Москаленко О.Н. Физминутки в начальной школе. – М.: Граф-пресс, 2004.

10. Шик С.А. Сценарии школьных праздников, конкурсов, викторин, игр для учащихся 6 классов. Вместе весело играть. 2 – е издание., переработ. И дополнен. Ростов н/Дону: Феникс», 2002. – 352с., цв. илл.

**Перечень источников для обучающихся**

1. Азбука Здоровья в картинках под ред. О.Корчагиной , М: Русское энциклопедическое  товарищество, 2004.

2. Давыдова М. А., Агапова И.А. Праздник в школе: Сценарии, конкурсы, викторины.» Для учащихся 1-5 классов. – 2-е изд., исправ. – М.: «Рольф», 2000. – 304 с., с илл. – (Внимание: дети!)

3. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра СПб.: Акцидент, 1994.

4. Иванова Е. Ю. 100 игр, сценариев и праздников в детском саду и в начальной школе (Колл. авторов «Материнской школы») – М.: ООО «Аквариум» ЛТД».

Приложение 1.

Диск «Электронные физминутки».

Приложение 2.

Буклет «Гимнастика для глаз».