**Приложение 1**

**(доклад)**

**Педагогические технологии формирования здорового образа жизни**

История о здоровье и нездоровье, о сложном пути к фи­зическому и духовному совершенству стара как мир. Из­давна человечество борется, причем, само с собой, за са­мый что ни на есть здоровый образ жизни. Борется, пере­фразируя известное высказывание, не на смерть, а на жизнь! *(Слайд4)*

С внедрением ФГОС приоритетным направлением деятельности педагога становится программа « Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни», которая включает как урочную, так и внеурочную деятельность.

Надеюсь, представленные материалы помогут вам в воспитании у ваших учеников культуры здоровья. Как хочется, чтобы по окончании школы каж­дый из них все-таки открыл для себя здоровый образ жизни и понял, что «единственная красота — это здо­ровье» *(Генрих Гейне).*

**Давайте проведем небольшой эксперимент.** *(Слайд5)*

Представьте воздушный шар, который летит над землей. А теперь человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Подумайте, какие ценности важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт. Что вы оставили? Я уверена, что у многих осталось здоровье.

Одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Невозможно решить данную проблему здоровья, применяя традиционные педагогические технологии проведения урока.

**Давайте вспомним традиционную модель обучения**

Это авторитарный стиль поведения учителя по отношению к ребенку. Этому способствует и расположение школьников в кабинете. Дети сидят так, что не видят друг друга, не видят глаз, выражений эмоций. Каждый имеет возможность заниматься своим делом, большинство пассивно слушают, легко выпадают из активного процесса обучения, особенно последние ряды. Учитель 70 % времени говорит сам, ожидает правильные ответы и не доволен, если ответ ученика не совпадает с ожидаемым, поощряет, лишь тех, кто быстрее, активнее дал ответ, не замечает или ругает тех, кто реагирует медленнее.

Н.К.Смирнов (2002) (заведующий кафедрой психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья Академии ПКиПРО) отмечал, что главный недостаток современной системы образования в России – это авторитарность, доходящая в некоторых школах и у некоторых учителей до деспотизма. Понятие «заставить ученика»- из числа наиболее распространенных. Нет ничего опаснее высокомерия учителя и иллюзии своего могущества. Чем больше на уроках проявлений авторитаризма, тем более скованными чувствуют себя на уроке его ученики, тем в меньшей степени эта педагогическая технология может быть названа здоровьесберегающей.

Когда учитель входит в класс, на него с надеждой смотрят десятки глаз детей и в них вопрос: «Что ты принесешь в мою жизнь, взрослый человек?» Дети верят учителю и хотят ему понравиться, у них есть желание учиться. Но у учителя порой проявляется нетерпимость по отношению к отдельным ученикам. Это может выражаться, как явно (гнев, оскорбление, неприязнь), так и косвенно (реплики, мимика, жесты, интонация). Такая негативная установка на личность ребенка разрушает педагогическое общение, ведет к конфликтам, подавляет природные склонности и интересы ребенка. Только положительными эмоциями и чувствами учитель добивается значительно большего взаимопонимания со своими воспитанниками, что является наивысшей гарантией успеха его воспитательной миссии

Я считаю, что проблема здоровья детей возникает и по причине того, что для многих учителей главная задача их деятельности – это образование любой ценой. Знания любой ценой, как раз и даются детям ценой собственного здоровья. Поэтому современные технологии воспитания, ориентированные на укрепление здоровья должны строиться не на чувстве страха, вины и стыда, а на стимулировании, прежде всего их положительных чувств: успеха, оптимизма и веры в свои силы и способности.

**Каким же должен быть современный здоровьесберегающий урок?** *(Слайд6)*

**«Условия здоровьесбережения на уроке»**

* Соблюдение этапов урока.
* Использование методов групповой работы.
* Использование интерактивных методов.
* Создание положительной психологической атмосферы.
* Активность каждого участника.
* физкультурные занятия, физкультурные минутки, утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе.
* выполнение требований СанПиН, неукоснительное выполнение режима дня
* педагог добивается создания благоприятной эмоциональной обстановки в группе
* педагоги осуществляют личностно-ориентированный подход к детям. Это так же способствует сбережению здоровья детей.
* элементы здоровьесберегающей технологии В.Ф.Базарного (“технология раскрепощенного развития”).
* Упражнения для глаз.
* Дозировка объема учебного материала.

**«Структура современного здоровьесберегающего урока»** *(Слайд 7)*

* Начинать урок рекомендуется с ритуала приветствия, выполняющего роль “разогревающего” упражнения.
* Проверка домашнего задания должно быть построено не как проверка (правильно-неправильно), а как рефлексия (что было трудно-легко, интересно-неинтересно, что удалось узнать от родителей).
* Во вводной части урока организуется актуализация знаний по теме урока.
* В основной части формулируются новые представления (это наиболее информативная часть урока).
* Заключительная часть используется для закрепления убеждений и отработки на их основе личной стратегии поведения.
* Итог урока предполагает обобщение и осмысление полученного опыта. Важное условие урока - это создание положительной психологической атмосферы, активность каждого участника, использование методов групповой работы.

**Средства здоровьесберегающих образовательных технологий на уроке** *(Слайд 8)*

Решение задачи оздоровления имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста.

Условием всестороннего развития и сохранения высокой работоспособности учащихся младшего школьного возраста является возможность выполнения от 6 тысяч до 48 тысяч движений ежесуточно. Интересно отметить, что для закрепления мысли человеку необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например, при ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и т.д. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие программы. Вот почему следует помнить, что неподвижный ребенок не обучается. В своей работе я широко применяю динамические игры и паузы, которые хорошо развивают психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье детей, повышают функциональную деятельность мозга и тонизируют весь организм. Примеры физминуток и динамических пауз, а также гимнастик для глаз в многообразии представлены в современной методической литературе, и подобрать ту или иную подвижную игру не представляет сложности для педагога *(гиперссылка).*

Большое оздоровительное значении в режиме дня учащихся имеет подвижная перемена. Игры – хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

Очень эффективным является использование кинезиологических упражнений *(гиперссылка).*

Кинезиологические методы позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека. Кинезиология – это методика сохранения здоровья путем воздействия на мышцы тела, т.е. путем физической активности. Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, когда полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы. В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями. В случае, когда детям предстоит интенсивная нагрузка, работу мы начинаем с кинезиологического комплекса например «Зеркальное рисование»:

- Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

Облегчить учащимся их пребывание в стенах школы призваны элементы здоровьесберегающих технологий, направленные на расширение зрительно-пространственной активности, которые были разработаны В.Ф.Базарным и Л.П.Уфимцевой. Я хочу познакомить вас с некоторыми из этих приёмов*(гиперссылка)*:

Работа с расположенными на стенах классной комнаты карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов; буквы, слоги, слова, цифры, геометрические фигуры (размер изображённых предметов от 1 до 3 см). По моей просьбе дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают в классе картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук; составляют из слов, написанных на карточках, предложения *(гиперссылка).*

Использование разного рода траекторий, по которым дети «бегают» глазами *(гиперссылка).* Например, на листе ватмана размером 1 на 2 м изображены какие-либо цветные фигуры (овал, восьмёрка, волна, спираль) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат я размещаю выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене). По моей просьбе дети начинают «пробегать» глазами по заданному направлению (обязательно стоя).

При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Например, на кончик указки прикрепляется изображение жёлтого листочка и предлагается проследить глазами, как листочек кружится под порывом ветра по заданной траектории. Систематические занятия по схеме способствуют снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости, агрессии

Можно использовать такие упражнения для глаз, которые хорошо сочетаются с общими физическими упражнениями*.* Например, игра «Весёлые человечки». На карточках, которые быстро показывает учитель, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения 1-2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а затем повторить его движения. С этой же целью можно провожу мимические упражнения. Например, на карточках нарисованы лица с различными выражениями: улыбающиеся, грустные, испуганные, либо Дети их копируют. А также можно предложить карточки с изображением эмоций. Дети их повторяют.

По методике Базарного, рекомендуется использовать сенсорно-дидактические кресты *(гиперссылка).* Сенсорно-дидактические кресты представляют собой приспособление для крепления наглядного материала. Дидактический материал подвешивается на сенсорно-дидактическом кресте к потолку, чем обеспечиваются колебательные движения наглядности, что создает повышенную эффективность зрительного восприятия

Работа с сенсорными крестами способствует развитию речемоторной функции детей.

* Предупреждает развитие рефлекса склоненной головы.
* Способствует более эффективному развитию глубинного и стереоскопического зрения.
* Активизирует нейродинамические процессы головного мозга.
* Способствует предотвращению зрительного утомления и зрительных расстройств.

«Письмо носом» (снижает напряжение в области глаз) – закройте глаза. Используя нос как длинный карандаш, пишите или рисуйте что-нибудь в воздухе. Глаза при этом мягко прикрыты.

Релаксация – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Все упражнения на релаксацию провожу под спокойную расслабляющую музыку. Примером такой работы может послужить упражнение «Путешествие на облаке».

- Сядьте удобно и закройте глаза. Два раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на гору из пухлых подушек. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь в небе все тихо и спокойно. Пусть облако перенесет вас в такое место, где вы будете счастливы. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. А теперь облако везет вас назад. Спуститесь с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Также с целью релаксации применяю упражнения на растяжки и чередование мышечного напряжения и расслабления.

Примеры: «Снеговик»:

- Зима – снеговик крепкий, как лёд. Пришла весна – снеговик начал таять.

«Тряпичная кукла и солдатик»

- Кукла – ножки и ручки мягкие, голова наклонена вперед, спина расслаблена. Солдатик – прямая осанка, голова поднята, мышцы рук и ног напрягаются.

Не нужно забывать и о дыхании. Урок начинаю с успокаивающего дыхания. А во время контрольной или самостоятельной работы использую мобилизующее дыхание. Дыхательные упражнения также включаю и использую на уроках чтения, окружающего мира, когда материал на уроках устного характера. Такие регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать. Используемые на уроках скороговорки, упражнения дыхательного характера, позволили мне преодолеть моторно-закрепощенную и статическую позу у учащихся. Эти дыхательные упражнения обеспечивают, наряду с физкультминутками, высокую работоспособность в течение всех занятий, позволяют развивать слуховую память, а также снимают утомления и дают возможность избежать переутомления.

Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов, слов, предложений и фраз. Примеры: «Свеча» (упражнение на развитие дыхания без участия речи) – И.П. – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох носом - и животик становится как «шарик», и постарайтесь одним выдохом задуть свечу (выдох – «шарик сдувается»). А теперь перед вами 5 маленьких свечек. Сделайте вдох и задуйте свечки маленькими порциями выдоха. «Имитации» (упражнение на развитие дыхания с участием голоса) – подражаем гудку парохода («у»), вою ветра («в»), писку комара («з»), произнося звуки тише или громче в зависимости от удаления объекта. Необходимо заметить, что развитие правильного дыхания способствует общему оздоровлению и является одной из составляющих произвольной саморегуляции

Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. Пение благотворно действует на бронхо-лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце. Поэтому во время уроков использую музыкальные паузы. Именно через музыку, песню в центральной нервной системе человека происходит управляемое нейро-эмоциональное переключение доминантных установок с оценочно-депрессивных на мажорно – перспективные.

Психогимнастика – это игры и упражнения, направленные на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств. Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими. Подобные игры помогают детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дают возможность самовыражения. Пример: Игра «Путешествие в лес» (под звуковое сопровождение «Голоса леса» дети произвольно изображают то, о чем говорит педагог): – Мы в лесу. Под ногами мягкий мох. Идем по нему неслышно, на носочках. Впереди непролазная чаща. Вставайте за мной, пойдем по узкой тропинке. Не отставайте, идите точно друг за другом. После сильного ветра повалились деревья, нам придется через них перелезть. Ой, я обо что-то укололась! Да это же ежик! Покажите, какой он. Ежик побежал дальше, а нам пора возвращаться. Интересно наблюдать, как во время подобных упражнений дети сразу зажимают нос пальцами, если погружаются в море, или по-настоящему боятся наступить в «воду», если переходят ручей по камешкам.

При обучении школьников младших классов особое внимание уделяю упражнениям для кистей и пальцев рук, пальчиковой гимнастике и массажу активных точек *(гиперссылка).* Это обуславливается процессами формирования кисти у детей младшего школьного возраста. Установлено, что тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка, и что не менее важно мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга.

Известно, что основной объем информации дети получают через зрительный анализатор. При этом установлено, что эффективность зрительного восприятия повышается в условиях широкого пространственного обзора. Отличительной особенностью методики обучения детей в режиме «зрительных горизонтов» является то, что дидактический материал размещается на максимально возможном от детей удалении. Помогают сохранить здоровье ребёнка в школе цветовые круги, выставленные на классной доске (диаметр - 30 см). Каково же их назначение?

Жёлтый круг уменьшает чувство страха у детей во время проведения диктантов по русскому языку.

Синий круг - тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ по математике.

Красный круг - активизирует умственные способности детей, для всех видов контроля.

Зелёный круг - для успокоения, если дети расшумелись.

Оранжевый круг - цвет творчества, будит фантазию.

А так же в имеются несколько роликов « Цветотерапия» *(гиперссылка)*, мы просматриваем какой либо, смотря какое событие нам предстоит. Например, перед важными мероприятиями, когда нужно быть в тонусе, мы просматриваем ролик с красными изображениями, потому что красный цвет наделяет чувством безопасности, уверенностью в завтрашнем дне, помогает проще справиться с неприятностями. Формирует лидера. Положительно влияет на негативные психические состояния: апатия, депрессия, страх, неуверенность в себе.

А вот когда надо успокоиться, прийти в себя, просматриваем зеленый цвет, так как он помогает нам быть ближе друг к другу. Когда вам недостает зеленого цвета, вы лишаетесь гармонии. Помогает при негативных психических состояниях: неуравновешенность, злоба, грубость, скованность в эмоциях и чувствах.

Учитель начальных классов может обогащать содержание предметного материала задачами, примерами, упражнениями на валеологическую тематику.

Что ни говорите, главные основы здорового образа жизни закладываются в семье. Главное, чтобы пример семьи был позитивным. Родителям необходимо постоянно напоминать об основной роли семьи в закладывании основ ЗОЖ, о воспитании и физическом и духовном становлении, об ответственности за формирование жизненной позиции детей. Призывать почаще быть рядом с ребятами, разделять их интересы, поддерживать интересы, стремления и хобби. Наконец, организовывать в классе семейные праздники, совместные походы, проводить соревнования.

Итак, напомню, важное условие формирования любого качества личности заключается в осознании и убеждении личностью необходимости принятия этого качества. Знания о здоровом образе жизни ребята получали и получают в ходе бесед, классных часов, мероприятий, иногда из СМИ. Хотя последние решают совершенно другую задачу. Чего стоит реклама чипсов, гамбургеров. И других продуктов, которые нам предлагают сделать своей постоянной пищей. А телевизионной вечернее представление пива или напечатанные в глянцевых журналах привлекательная реклама сигарет! Профессионалы – рекламодатели мастерски используют эмоциональный фактор формирования привычки. Поэтому педагогам необходимо использовать те же приемы и никак нельзя забывать о мотивации формирования качеств личности через мощные эмоции. Следовательно, все мероприятия по формированию ЗОЖ – от обыкновенного классного часа до масштабного спортивного праздника- должны быть подготовлены и проведены качественно, с использованием средств мощного эмоционального воздействия: музыка, доходчивое и интересное слово ведущих, подобранный материал, медиасредства.

Кроме того, формы мероприятий должны не только соответствовать поставленным задачам, но и быть интересными для детей, отвечать их запросам и интересам.

Лучше всего дают разнообразные знания о ЗОЖ, формируют их в качество личности мероприятия в форме реалити. Те, которые разрабатываются и проводятся с непосредственным участием ребят. Чем большее место в деятельности ребенка занимает творчество, тем большее удовлетворение приносит проведенная работа. В «Реальном режиме» проходят соревнования, игры, прогулки на свежем воздухе.

Формирование ценности здоровья – одно из важнейших средств реализации здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе. Наиболее эффективны в этом направлении – программы образования в области здоровья, программы психопрофилактики. Ниже мы приведем аннотированный список программ рекомендованных на региональном и федеральном уровнях *(Слайд9)*.

**Программы образования в области здоровья рекомендуемые к реализации в образовательных учреждениях**

***Серия: «Основы здорового образа жизни» ( В данной серии - пособия для педагогов, и учащихся с 3-17 лет.)***

***1. Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В.,***

***Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свинарев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н.***

***Основы здорового образа жизни: Региональная образовательная программа - Саратов, Добродея, 2008.- 34 с.***

В пособии представлена региональная образовательная программа для детей с 3-х до 17-ти лет. Дополненный и переработанный вариант.

***Серия: «Все цвета, кроме черного» ( В данной серии - пособия для педагогов, родителей и учашихся с 1-9 кл.)***

***1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного: Пособие для педагогов.- М.: Вентана-Граф, 2002.-64 с.***

В пособии рассматриваются проблемы профилактики вредных привычек и формирования ценностного отношения к здоровью. Раскрывается система работы с тетрадями для учащихся. Предлагаются подробные методические рекомендации, которые помогут педагогам организовать занятия с детьми.

2. ***Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного: Книга для родителей.- М.: Вентана-Граф, 2002.-32с***

В книге для родителей рассматривается проблемы профилактики вредных привычек и формирования ценностного отношения к здоровью у детей младшего школьного возраста. Раскрыта система работы с тетрадями для учащихся. Даны методические рекомендации, которые помогут родителям организовать занятия с ребенком.

3. ***Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Учусь понимать себя: Рабочая тетрадь. 2 класс.- М.: Вентана-Граф, 2002.-56 с.***

4. ***Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Учусь понимать других: Рабочая тетрадь. 3 класс.- М.: Вентана-Граф, 2002.-48 с.***

5. ***Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Учусь общаться: Рабочая тетрадь. 4 класс.- М.: Вентана-Граф, 2002.-48 с.***

В перечисленные тетради включены развивающие задания и игры, расширяющие представления учащихся о своих физиологических и психологических особенностях. Выполняя эти задания, ребята научатся контролировать и оценивать свои привычки, поведение и настроение, осознавать причины возникающих трудностей в учебе и общении со сверстниками и взрослыми.

***Серия: «Разговор о правильном питании» ( В данной серии - пособия для педагогов, родителей и учащихся с 1-7 класс)***

***1.  Безруких М.М., Филиппова Т.А. Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании».*** Пособие для учителя, рабочая тетрадь для детей 6-8 лет. - Москва: Издательство «Олма-Пресс», 1999-2003.

Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании» является частью программы «Разговор о правильном питании» и предназначен для организации воспитательной работы, связанной с формированием основ правильного питания. В ходе занятий дети узнают о полезных продуктах, правилах гигиены, режиме. Предлагаемая форма организации работы помогает ребенку стать активным участником воспитательного процесса, активизирует его творческие способности.

***2.***  ***Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья».*** Пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащихся 9-11 лет. - Москва: Издательство «Олма-Пресс», 2002.

Учебно-методический комплект является частью программы «Разговор о правильном питании» и предназначен для дальнейшей работы по формированию у младших школьников основ культуры питания. Основные задачи комплекта связаны с расширением представления младших школьников о полезных продуктах, традициях питания, правилах этикета и т.д. Разнообразные задания позволяют сформировать у школьников навыки здорового образа жизни.

***Учебно-методический комплект «Волшебные уроки в стране Здоровье»***

***Макеева А.Г. Лысенко И.В. Учебно-методический комплект «Волшебные уроки в стране Здоровье».*** Пособие для учителя «Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников». Рабочая тетрадь «Волшебные уроки в стране Здоровья» для 2 класса. Рабочая тетрадь «Волшебные уроки в стране Здоровье» для 3 класса /Под редакцией М.М. Безруких. - СПб: Издательство «Образование и культура», 1999.

Важно научить детей самих заботиться о своем здоровье, воспринимать жизнь и здоровье как величайшую ценность, развивать личностные качества, способствующие познанию себя, управлению своим эмоциональным и физическим состоянием.

Уважаемые коллеги, желаю и вам обрести крылья, а самое главное здоровья!

**Литература**

1. Абоскалова Н.П. Здоровью надо учить/ Методическое пособие для учителей. Новосибирск: ООО Издательская компания «Лада», 2000.
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома. – М.: АРКТИ, 2005. – 176с.
3. Белова И.В., Миненко П.П., Нестеренко О.Б. Школа здоровья и толерантности. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2005. – 45 с.
4. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М.: ИВФ РАО, 2002. – 181с.
5. Классное руководство и воспитание школьников № 4, февраль.- М., 2007
6. Колесникова М.Г. Валеологический анализ школьных уроков // Валеология. №3. 2003. С.45-53.
7. Миненко П.П., Запека Л.З., Ходжер Е.С. Школа – территория здоровья. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2006.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. - 320 с. *(Метод. биб-ка).*
9. <http://www.zavuch.info/methodlib/62/71370/>
10. <http://presentaci.ru/prezentacii-po-pedagogike/11995-zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-nachalnoy-shkole.html>.