ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ЮГО-ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы

средняя общеобразовательная школа № 1989 «Центр образования»

 **«УТВЕРЖДАЮ»**

 Директор ГБОУ СОШ №1989

 «Центр образования»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Серегина

«28» августа 2015год

 **Программа**

**дополнительной активности учащихся**

 **«Здоровьесбережение»**

Программа соответствует требованиям письма Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 года. №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»

Москва

2015

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

**Название программы:** **«Здоровьесбережение». Зарядка/Веселые старты.**

**Автор программы**: Н.В.Крестникова, программа дополнительной активности учащихся «Здоровьебережение» разработана в 2014-2015 учебном году, рассчитана на реализацию в течение одного учебного года. Программа прошла апробацию в ГБОУ СОШ №1989 «Центр образования», имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на детей 7-18 лет, составлена на основе монографии: Кучма В.Р., Куинджи Н.Н., Степанова М.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе» - М., Просвещение, 2001.

**Направленность:**  физкультурно-спортивная.

**Сроки обучения**: от 1 месяца до 1 года.

**Возрастные категории**: 7-10,11-13,14-18 лет.

**Формы обучения**: очная.

**Вид занятий:** аудиторная, внеаудиторная.

**Формы проведения**: теоретические занятия, практические занятия.

**Образовательные технологии:** смешанные, дистанционные.

**Тип программы:** модифицированная.

**Количество часов в неделю/год:** 5/

**Целеполагание:** научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье.

**Ожидаемые результаты:** удовлетворить индивидуальные потребности учащихся в занятиях физической культурой и спортом. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье учащихся;

**Материально-техническое обеспечение:** учебные кабинеты, спортивные залы, звуковое оборудование, аудиотехника, видеотехника, компьютерные системы, фонотека.

**Пересечение с образовательным стандартом:** 30%

**Пояснительная записка**

 Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё 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.

 Начало школьного обучения связано с изменением уклада жизни детей. Переход на школьное обучение способствует резкому увеличению числа контактов, что на фоне возрастных особенностей детей младшего школьного возраста и сниженной сопротивляемости их организма, ведёт к повышенной заболеваемости.

 За период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается, поэтому проблемы сохранения здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны. Влияние школы и учебной нагрузки столь велико потому, что оно действует длительно и непрерывно, систематично и комплексно. Кроме того, годы учёбы для каждого ребёнка – период интенсивного развития, формирования организма, период, когда любые неблагоприятные влияния оказывают наибольшее воздействие.

 Проблемы здоровья современных детей и подростков нуждаются в пристальном внимании не только медицинских работников, но и педагогов, родителей, общественности. Особое внимание и ответственность в этом оздоровительном процессе отводится образовательной системе.

 Всё наиболее важное, чем обладает человечество, – культура, искусство, технические достижения, основы всех высших человеческих ценностей – всё это закладывается в детстве за первой школьной партой.

 Малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, неблагополучная экология нашего района влияют на состояние здоровья обучающихся. Частые болезни детей приводят к тому, что они пропускают учебные занятия. Знания не переходят в навыки. Не успевают созревать психические процессы: память, мышление, внимание. Не формируются элементы теоретического мышления. Причин, вызывающих проблемы со здоровьем, немало, а как следствие – многие изначально не справляются с уроками, с трудом одолевают логические задачи, отставание в учёбе со временем нарастает.

**Актуальность**

 Проблемы здоровья ребенка остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания. В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу. Сегодня нет необходимости доказывать, что педагог и правильно построенный в условиях здоровьесбережения учебно-воспитательный процесс, способны сохранить и укрепить здоровье учащихся.

 Наблюдения за уровнем развития детей, поступивших в школу, показали, что незрелые дети недостаточно самостоятельны, робки, нечетко представляют предъявляемые к ним требования. У них снижена работоспособность, они быстро утомляются, с трудом справляются с учебой. Школьные задания, которые «зрелыми» выполняются легко и быстро, у «незрелых» вызывают нервное напряжение, накапливающееся изо дня в день и приводящее зачастую к нарушению здоровья, развитию неврозов.

 На сегодняшний день 53% учеников  имеют ослабленное здоровье, увеличивается количество детей с нарушениями зрения, примерно 60% учащихся имеют различные нарушения осанки, до 40% детей страдают отклонениями обмена веществ, в том числе избыточным весом. Современное образование столкнулось со сложнейшей проблемой – не просто обучением подрастающего поколения, но и сохранением у него устойчивого здоровья. Готовность к интеллектуальным нагрузкам связана не только с умением читать и писать, но и с уровнем здоровья ребенка. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, учитель, в особенности учитель начальных классов, не может бесстрастно относится к неблагополучному и прогрессивно ухудшающемуся здоровью своих воспитанников. И именно поэтому в последние годы были разработаны и активно внедряются педагогами «здоровьесберегающие технологии», цель которых – достижение того или иного образовательного результата в обучении, воспитании и развитии. Здоровьесбережение не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из задач достижения главной цели. Каждый урок должен быть приятным для ребенка, поэтому при проведении любого урока учитель должен помнить заповедь здоровьесберегающей педагогики «Не навреди!»

 Целью здоровьесберегающей педагогики является последовательное формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием педагогами здоровьесберегающих технологий. Их сущность, в принципе проста: необходимо так организовать образовательный процесс, чтобы не подрывать здоровье ребенка, по возможности миминизировав негативное воздействие школьных факторов риска. Школьные факторы риска – это ряд характеристик образовательного процесса, агрессивно воздействующих на психику и организм детей и достаточно устойчивых в своих проявлениях в школах всего мира.

 В качестве основных из них можно назвать следующие: - недостаточное соответствие школьных программ, методик и технологий возрастным и индивидуальным особенностям школьников; - нерациональная организация учебного процесса; - физические, эмоциональные и интеллектуальные школьные перегрузки; - стрессовая тактика и стратегия педагогических воздействий. К школьным факторам риска относятся и временной цейтнот, в котором находятся школьники в течение многих лет жизни, и недостаточная психологическая компетентность учителя, и скученность детей, и принужденность к общению в условиях классно-урочной системы обучения и многое другое.

 **Цель:** создание условий для здоровьесбережения за период обучения в школе.

 **Задачи:**

-удовлетворить индивидуальные потребности учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

-формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье учащихся;

-создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья;

-обеспечить социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;

-формировать общую культуру учащихся.

-обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения  в школе;

-сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

-научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Реализация системы здоровьесбережения в условиях**

**образовательного процесса**

 “Здоровье (по определению Всемирной организации здравоохранения) – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов”.

 Под физическим благополучием подразумевают гармонию физиологических процессов, под психическим – способность человека адекватно реагировать на внутренние и внешние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой; социальным – меру социальной активности, деятельностное отношение индивида к миру.

 Понятие о здоровьесбережении в образовательном процессе не ограничивается представлением об укреплении лишь соматического (телесного) здоровья школьников. Важное значение придаётся охране психического здоровья детей и подростков. Большое число школьников в процессе учебно-познавательной деятельности пребывают в состоянии хронического утомления, являющегося основой для поддержания организма в режиме хронического нервно-психического истощения.

 Условием всестороннего развития и сохранения высокой работоспособности учащихся младшего школьного возраста является возможность выполнения от 6 тысяч до 48 тысяч движений ежесуточно. Чтобы удовлетворить двигательную потребность в процессе организации образовательного процесса необходима следующая система оздоровительных мер.

**1.Утренняя гимнастика.**

 Основой можно считать утреннюю гимнастику, выполняемую ребёнком дома. Она помогает сократить время перехода от сна к бодрствованию. Недаром она называется зарядкой, “заряжая” детей бодростью на предстоящий рабочий день, прогоняя остатки сна. Контроль за выполнением утренней гимнастики можно переложить на родителей.

 Наиболее благоприятное влияние на организм ребёнка оказывают физические упражнения, выполняемые при открытой форточке, в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Такие занятия несут элемент закаливания.

**2.Гимнастика до занятий.**

 Гимнастика до занятий помогает ребёнку быстрее включиться в работу, создать бодрое настроение. Гимнастика ускоряет вхождение организма в работу, в учебную деятельность. В зависимости от погодных условий гимнастику можно проводить на свежем воздухе. Комплекс упражнений надо менять каждые две недели.

**3.Подвижные игры на переменах.**

Игры являются одним из компонентов двигательного режима детей в течение дня. Учителю нужно помнить о том, что содержание, характер, величина и направленность физических нагрузок в играх должны, с одной стороны, соответствовать общим целям и задачам оздоровительной работы, а с другой стороны быть посильными для актуального состояния организма ребёнка.

 В функции педагога обязательно входит наблюдение за тем, чтобы во время любой из игр дети получили адекватную (без признаков утомления) двигательную нагрузку, иначе она не будет оказывать тренирующего воздействия на организм. Незначительная усталость, вызванная участием в игре, и небольшая степень утомления полезны и обязательны: систематически повторяясь, они способствуют постепенной адаптации организма к повышению физической нагрузки и увеличению работоспособности. Игры, в основе которых лежат активный двигательный компонент, очень эмоциональны и особенно привлекательны для детей. Нужно учитывать, что, увлечённые двигательной деятельностью, дети в этом возрасте плохо контролируют свои силы и возможности, а поэтому могут играть и бегать до полного изнеможения. Случается, что, заразившись игрой, дети подолгу не замечают усталости, а между тем значительное утомление у них уже может наступить. Поэтому педагог должен чередовать интенсивные, эмоциональные игры и упражнения с более спокойными и менее утомительными. При наличии признаков средней степени утомления у отдельных детей нагрузку следует ограничивать, воспользовавшись одним из следующих *приёмов:*

– увеличение или уменьшение общего времени проведения (длительности)  игры;

– изменение количества повторений всей игры для отдельных её эпизодов;

– упрощение или усложнение правил игры;

– регулирование длительности перерывов в игре или проведение игры совсем   без перерывов;

– ограничение игрового поля – участка, на котором проводится игра;

– корректные изменения правил и смена ролей играющих;

– изменение количества препятствий, преодолеваемых в игре;

– удлинение или сокращение дистанции для пробежек, прыжков и других  движений, выполняемых игроками. Запланированная игра может быть отменена или заменена другой. За этим у нас следит дежурный учитель.

**4.Уроки здоровья.**

 Такие занятия являются разгрузкой для детей, уроком радости, открывающим ребёнку собственную индивидуальность и резервные возможности организма, дающим ключ к повышению работоспособности и адаптивности.

**5. Спортивный час.**

 Спортивный час (спортивные игры): перестрелка, футбол, волейбол, баскетбол.

**6. Кружки, секции, группы здоровья.**

 На занятиях можно использовать подвижные, ролевые игры. Через игру дети получают элементарные знания о микробах и способах предупреждения инфекционных заболеваний. У учеников появляется интерес к собственному здоровью, увеличивается число учащихся, посещающих спортивные секции. Постепенно растёт саморазвитие обучающихся.

 В процессе реализации игровых программ тактика воздействия педагога должна быть различной в отношении детей, отличающихся типологическими особенностями высшей нервной деятельности. Возбудимые дети, например, часто характеризуются высоким уровнем физической работоспособности, успешно и хорошо выполняя игровые задания скоростного характера. Но они хуже справляются с заданиями, требующими выносливости. Эти дети обычно выполняют игровые движения в более быстром, чем требуется, темпе, недостаточно точно воспроизводя их рисунок. Полезно также давать им роли, требующие активного торможения, использовать для тренировки тормозных процессов игры типа “Море волнуется”, а для тренировки выносливости – игры с бегом, прыжками через скакалку с постепенным увеличением продолжительности. Ученики со слабым типом нервных процессов, наоборот, отличаются сниженной двигательной активностью. Особенно трудны для них игровые действия, требующие высокой скорости исполнения и выносливости. Такие дети медленно и с трудом овладевают новыми движениями, в связи с чем нуждаются в большем количестве повторений, а для закрепления навыков – в дополнительной, индивидуальной работе во время подвижных игр и прогулок. Таких ребят необходимо побуждать к подвижным играм во время самостоятельной деятельности, в организованных подвижных играх, поручать им роли, требующие активного действия, Дети этой группы особенно нуждаются во время игры в одобрении, поощрении и похвале со стороны педагога.

**7.Уроки физкультуры на свежем воздухе.**

Урок включает:

– лечебную гимнастику при асимметрии осанки;

– комплекс упражнений при сколиозе;

– комплекс ЛФК при сутулости и плоскостопии;

– дыхательную гимнастику;

– занятия в бассейне и т.д.

**8.Внеклассные, спортивные занятия и соревнования.**

 “Мама, папа, я – спортивная семья”,“Отцы и сыновья”,“Если был бы я спортсменом”,
Коллективное катание на коньках, лыжах (вместе с родителями), “весёлые старты”.

**9.Культурно-оздоровительные мероприятия.**

 Это всевозможные экскурсии, походы, соревнования. Такие мероприятия обеспечивают крепкое здоровье, двигательную культуру, физическое совершенство, являются живым источником для умственной работоспособности. Целесообразность таких занятий заключается в том, что они затрагивают широкий спектр проблем здоровья.

**10.Организация урока в условиях здоровьесберегающей педагогики.**

 Построение учебного дня без учёта возрастных особенностей детей даже при внедрении всех форм оздоровительно-физкультурной работы приводит к выраженному утомлению обучающихся в течение учебного дня, недели, года. Это, в свою очередь, вызывает неблагоприятные сдвиги в функциональном состоянии различных органов и систем и в конечном итоге ведёт к ухудшению здоровья обучающихся в конце учебного года. Рациональный режим предусматривает чёткое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток и строгую регламентацию разных видов деятельности. Подавляющее большинство функциональных отклонений в организме обучающихся по мере увеличения ученического стажа связано с выполнением учебной нагрузки, условиями протекания учебно-воспитательного процесса, гигиенически правильным построенным уроком.

 Прежде всего валеологический урок должен быть построен с учётом потребностей детей: в саморазвитии; в подражании; приобретении опыта. Физиологическим возможностям организма для учеников 1-х классов более всего соответствует 35-минутная продолжительность урока – этот критерий мы выполняем в течении всего 1 класса (в оставшиеся 5 минут дети свободно проводят время до звонка); для учащихся 2-х классов рекомендуется комбинированный урок с использованием последних 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как чтение художественной литературы, настольные игры, разучивание комплекса физических упражнений и др. день в нашей школе начинается с зарядки, поэтому на первом уроке можно отдать предпочтение одному из сложных предметов. Учитывая то, что длительность активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока следует использовать для проведения физкульт – пауз. Нельзя требовать от обучающихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться изменением позы ребёнка, поэтому в свои уроки мы включаем разнообразные виды снятия напряжения.

**11. Физкультминутки или минутки здоровья –** это форма кратковременного активного отдыха. Физкультминутка предназначена для организации минутки здоровья на уроках и занятиях по внеурочной деятельности. Поможет отдохнуть, снять напряжение, поднимет настроение. Будет полезна всем обучающимся. Движения по своему характеру должны быть противоположными положению туловища, ног, головы, движению рук детей во время урока. Подбираем такие упражнения, при выполнении которых двигательная активность возрастает в 3 раза. С позиции здоровьесбережения польза от простого выполнения нескольких физических упражнений минимальна, если не учитываются два условия:

-Состав упражнений физкультминутки должен зависеть от особенностей урока (какой это предмет, в какой вид деятельности были включены обучающиеся до этого, какого их состояние).

-Обязательным является эмоциональная составляющая физкультминутки.

**12. Дыхательные упражнения.**

 Сохранение высокой работоспособности и здоровья детей в значительной степени зависит от умения правильно дышать. Дыхательную недостаточность, которой страдают 80 человек из 100, можно считать “профессиональной” болезнью школьников. При проведении таких упражнений, прежде всего обращаем внимание на продолжительность выдоха. Их проводим не только в 1 классе, но и во 2, 3 и 4классах. В целях сохранения и укрепления здоровья необходимо настойчиво вырабатывать привычку к правильному дыханию – дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично.

**13.Техники мышечной релаксации** могут применяться для самых разных целей. Иногда они нужны для того, чтобы успокоиться, снять нервное напряжение, иногда, наоборот, для того, чтобы раскрепоститься, снять излишне напряжение, – зажатость. Совместно с психологом мы подбираем техники для релаксации, т. к. не всякие техники подходят для обучающихся начальной школы. Мы используем так называемую технику черепахи.

**14. Пальчиковая гимнастика.**

Учёные исследовали, чем выше двигательная активность, тем лучше развивается речь. Особенно тесно связано со становлением речи развитие тонких движений рук. Поэтому на каждом уроке необходимо проводить пальчиковую гимнастику.

**15.Предупреждение близорукости.**

 Начиная учёбу в школе дети уже приходят с нарушением зрения. По результатам отслеживания, близоруких детей в школу приходит более 10%. Наша задача не дать увеличения близоруких детей. На наших уроках имеет место работа с офтальмо – тренажёром доктора медицинских наук В. Ф. Базарного. Используем так же и игровые моменты по развитию дальнего зрения. В течении всего урока учитель следит за осанкой обучающихся. Проводятся специальные упражнения.

 При составлении расписания уроков предметы, требующие большого умственного напряжения, ставятся первыми и вторыми. Используем чередование сложных и простых предметов в течении учебного дня. Физкультура и труд в исключительных случаях ставиться первыми или последними в расписании.

**Роль учителя в здоровьесберегающей педагогике**

 В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это значит, что учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

 Учитель в рассматриваемый период обучения занимает одно из центральных мест в жизни обучающихся начальных классов, он является примером для своих воспитанников и в вопросах здоровьесбережения.

 Педагог должен обладать важными профессиональными качествами, позволяющими генерировать плодотворные педагогические идеи и обеспечивающими положительные педагогические результаты. Среди этих качеств можно выделить высокий уровень профессионально-этической, коммуникативной, рефлексивной культуры; способность к формированию и развитию личностных креативных качеств; знания формирования и функционирования психических процессов, состояний и свойств личности, процессов обучения и воспитания, познания других людей и самопознания, творческого совершенствования человека; основ здоровья, здорового образа жизни; владение знаниями основ проектирования и моделирования здоровье – сберегающих технологий в учебных программах и мероприятиях; умение прогнозировать результаты собственной деятельности, а также способность к выработке индивидуального стиля педагогической деятельности.

**Педагог должен уметь:**

– анализировать педагогическую ситуацию в условиях педагогики оздоровления;

– владеть основами здорового образа жизни;

– устанавливать контакт с коллективом обучающихся;

– наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение;

– прогнозировать развитие своих обучающихся;

– моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;

– личным примером учить обучающихся заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих людей.

 Все эти умения, тесно связанные между собой, оказывают влияние на эффективность использования учителем средств, методов и приёмов здоровье – сберегающих методик в образовательном процессе при работе с младшими школьниками, вовлекая учащихся в систему работы в условиях педагогики оздоровления. Идеи педагогики оздоровления подводят учителя к широкому использованию в практике нестандартных уроков: уроки-игры; уроки-дискуссии; уроки-соревнования; театрализованные уроки; уроки-консультации; уроки с групповыми формами работы; уроки взаимообучения обучающимися; уроки творчества; уроки-аукционы; уроки-конкурсы; уроки-обобщения; уроки-фантазии; уроки-концерты; уроки-экскурсии и др.

 Педагогу недостаточно получить в начале года листок здоровья класса от медицинского работника и использовать характеристики здоровья обучающихся для дифференцирования учебного материала на уроках, побуждать совместно с родителями к выполнению назначений врача, внедрять в учебный процесс гигиенические рекомендации. Прежде всего педагог должен быть примером для своих воспитанников в вопросах здоровьесбережения. Только тогда, когда здоровый образ жизни – это норма жизни педагога, ученики поверят и будут принимать педагогику здоровье -сбережения должным образом.

**Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание программы****(разделы, темы)** | **Количество часов** | **Примечание** |
| **теории** | **практики** | **всего** |  |
|  | Вводное занятие. Правила ТБ. Определение времени и периода (периодичности) проведения мероприятия. |  |  |  |  |
|  | Создание сценария (последовательность упражнений или видов эстафет) и распределение обязанностей по организации мероприятия. |  |  |  |  |
|  | Обеспечение информационной поддержки организации мероприятия, включая освещение в на Интернет-ресурсах. |  |  |  |  |
|  | Проведение комплекса мероприятий для обеспечения подготовки мероприятия (включая обеспечение звукового сопровождения) |  |  |  |  |
|  | Утренняя гимнастика. |  |  |  |  |
|  | Гимнастика до занятий. |  |  |  |  |
|  | Подвижные игры на переменах. |  |  |  |  |
|  | Уроки здоровья. |  |  |  |  |
|  |  Спортивный час. |  |  |  |  |
|  | Кружки, секции, группы здоровья. |  |  |  |  |
|  | Уроки физкультуры на свежем воздухе.  |  |  |  |  |
|  | Внеклассные, спортивные занятия и соревнования. |  |  |  |  |
|  | Культурно-оздоровительные мероприятия.  |  |  |  |  |
|  | Организация урока в условиях здоровьесберегающей педагогики. |  |  |  |  |
|  | Физкультминутки или минутки здоровья. |  |  |  |  |

**Формы промежуточной аттестации**: физкульт - минутка; спортивные игры.

**Форма итоговой аттестации:** зарядка, эстафеты («Весёлые старты»)

**Ожидаемый результат**

Создание системы здоровьесберегающей деятельности, с учётом потребностей, ресурсов, условий образовательного учреждения;

-Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;

-Повышение педагогической и валеологической культуры работников ОУ;

-Улучшение показателей уровня физического развития учащихся;

**Список литературы**

1. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. - М.: Аспект Пресс, 2000.
2. Кучма В.Р., Куинджи Н.Н., Степанова М.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе» - М., Просвщение, 2001.
3. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика. 2005. № 6.