**Здоровьесберегающие технологии на уроках**

**русского языка и литературы**

Медицинские исследования последних лет свидетельствуют, что здоровье наших детей под угрозой. Большое количество детей поступает в школу, уже имея различного рода заболевания. За годы школьного обучения и без того слабое здоровье ученика ухудшается.

Перед учителем встаёт проблема: как во время урока способствовать сохранению здоровья ученика.

Здоровье детей – это общая проблема медиков, педагогов и родителей. Решение этой проблемы зависит от внедрения в школе здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды, и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Педагогические факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся:

1) стрессовая тактика авторитарной педагогики, интенсификация учебного процесса, т.е. увеличение темпа и объема учебной нагрузки;

2) несоответствие технологий обучения возрастными особенностями учащегося;

3) несоблюдение элементарных физико-гигиенических требований к организации учебного процесса.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья: игровая, исследовательская, проектная, ИКТ, личностно ориентированная.

**Критерии здоровьесберегающего урока:**

1. обстановка и гигиенические условия в классе: температура, свежесть воздуха, освещение (нормы САНПИНа);

2. число видов учебной деятельности: опрос, письмо, чтение,  
 рассказ, ответы на вопросы (норма - 4-7 за урок);

1. средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (норма - 7-10 минут).
2. виды деятельности:

* словесный,
* наглядный,
* аудиовизуальный,
* самостоятельная работа.

(норма - не менее трех).

1. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они из «потребителей знаний» превращаются в субъектов действия по их получению и созиданию.

**Концепцию здоровьесберегающего обучения можно выстроить следующей логической цепочкой.**

**Здоровьесберегающее обучение направлено на –** обеспечение здоровья учащихся.   
**Достигается через –** учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии. **Приводит к –** предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; прирост учебных достижений.  
Чтобы результативно реализовать здоровьесберегающие технологии в педагогической деятельности, следует применять некоторые *образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности*.  
Хочу привести оценку этих направлений: **Личностно-ориентированные**, где в центр образовательной системы ставится личность ребёнка. Педагог должен стараться обеспечить комфортные условия её развития и реализации природных возможностей. **Педагогика сотрудничества** – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов. Проявления гуманного отношения к детям, такие как любовь к детям, и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения – оказывают благоприятное воздействие на психику учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья. **Технология уровневой дифференциации обучения.** Уроки строятся с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося. У учителя появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми.   
 Каждый новый урок – это ступенька в знаниях и развитии ученика, новый вклад в формирование его умственной и моральной культуры.  
 Русский язык и литература – серьезные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать, и поэтому учитель-словесник должен уделять особое внимание на здоровьесберегающие технологии.  
Одной из основных **целей** своей педагогической деятельности считаю создание условий образовательной деятельности, соответствующих требованиям сохранения здоровья обучающихся и обеспечения психологического комфорта для всех участников образовательного процесса.   
Поставленная цель реализуется посредством решения следующих **задач:**

1) рациональная организация учебной деятельности на уроках;

2) применение личностно-ориентированного, индивидуального подхода в образовательном процессе, учитывающего психо-физиологические особенности, уровень развития и состояние здоровья каждого ребенка;

3) использование технологий обучения на основе доступности содержания, вариативности, дифференциации;

4) использование активно-деятельностных форм организации учебного процесса, наглядности, групповых, проблемных, игровых, диалоговых форм работы;

5) формирование положительной мотивации учения, обеспечивающей самореализацию учащихся, рост их творческого потенциала;

6) организация физкультурно-оздоровительной работы с учащимися на уроках русского языка и литературы;

7) организация просветительско-воспитательной работы с учащимися, направленной на формирование ценности здоровья и навыков здорового образа жизни.  
Без применения здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка и литературы не обойтись, т.к. они, в свою очередь, «работают» на усвоение учебного материала и влияют на качество образования. Этот вопрос необходимо рассматривать в комплексе.  
Учебный день школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводит к переутомлению учащихся. Утомление обычно проявляется в снижении работоспособности, которое наступает вследствие выполнения продолжительной или интенсивной работы.  
Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует чередовать виды учебной деятельности, активно отдохнуть, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности, необходимо проводить оздоровительные мероприятия в учебном процессе, чтобы учащиеся не уставали и могли работать на уроке в полную силу.  
 При подготовке к уроку необходимо учитывать:

1. Динамику работоспособности в течение рабочего дня:

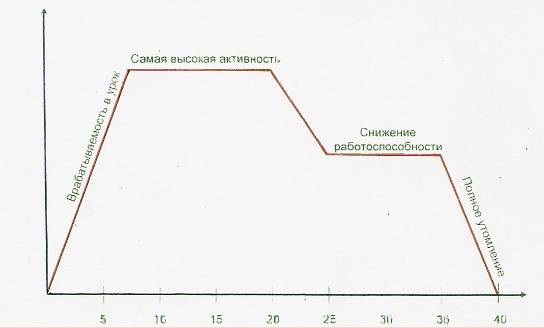
* 8 – 12 часов – первый пик работоспособности;
* 16 – 18 часов – второй пик работоспособности.

1. Динамику активности учащихся на уроке:

* 1 – 4 минуты - врабатываемость в урок (организационный момент);
* 5 – 20 минуты – самая высокая работоспособность (новый материал, самостоятельная работа);
* 21 – 35 минуты - снижение работоспособности (физкульт. минутка, закрепление материала);
* 36 – 45 минуты – полное утомление (подведение итогов урока, объяснение домашнего задания).

Если представить динамику активности учащихся на графике, то она будет выглядеть следующим образом.

*Активность учащихся на уроке*



Большое значение имеет рациональная организация урока. В структуру моих уроков включены такие этапы, как организационная часть, при которой обязательно интересуюсь самочувствием учащихся; релаксация; физкультминутки; рефлексия. Строить урок следует в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывать время для каждого задания, чередовать виды работ. Так, например, во время объяснительного диктанта целесообразно не только объяснять орфограммы, но и провести морфемный, фонетический, лексический разборы, объяснение нового материала представляем проблемно-поисковым методом

Большое значение имеет психологический климат на уроке, так называемая мажорность урока. Учитель должен создать на своем уроке ситуацию успеха, тогда исчезнет излишняя тревожность учащихся.  
Во избежание усталости учащихся необходимо на каждом уроке разнообразить виды работ: ввести игровые моменты, работу с учебником (устную или письменную), комментированное письмо, выполнение небольших творческих заданий. Все это способствует развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят. Тут важен и сам подбор заданий по определенной тематике, связанной с укреплением здоровья, спортом. Например, в 5 классе при изучении темы: «Стили речи» можно детям предложить такой текст:

*В Древней Греции огромное значение придавали силе и красоте гармонически развитого тела. Недаром именно здесь зародились олимпийские игры... Это было одно из наиболее почитаемых празднеств Эллады. Победители олимпийских игр пользовались исключительным почётом и уважением. В их честь сочинялись хвалебные оды, им ставились памятники. Спортсмены освобождались от налогов и пожизненно обеспечивались питанием за счёт государства. Олимпийские игры считались праздником мира. Во время их проведения прекращались все военные действия между враждовавшими государствами.*

Также с помощью подбора  текста можно развить определенные орфографические и пунктуационные навыки, решить учебные методологические задачи.

Пропаганда здорового образа жизни, занятия физкультурой и спортом – неотъемлемая часть и воспитательного процесса. Русский язык – богатый язык, он вмещает в себя всю мудрость и весь исторический опыт народа. В нем найдутся крылатые выражения и поговорки на все случаи жизни. Их можно объединить в «Словарь мудрых мыслей» и использовать на уроках русского языка и литературы. На уроке я отводится время (2-3 минуты) для проведения «Оздоровительной страницы». Ученики работают со «Словарем мудрых мыслей»:

«Пешком ходить - долго жить»,

«Будешь двигаться - через хребет перевалишь, будешь сидеть - в яму скатишься»,

«Воздух, солнце и вода – три кита здоровья».

Также школьникам предлагается выполнить задания. Например:

1. Напишите название 5-7 спортивных игр, героем которых является мяч.

2. Составьте сочинение-миниатюру о любимом виде спорта.

3. Творческий словарный диктант.

На уроках русского языка широко использую для лингвистического анализа, в качестве контрольных, самостоятельных работ тексты, пропагандирующие спорт, разные его виды, туризм.

При изучении наклонений глаголов (6 класс) можно рассматривать режим дня школьника с последующим его обсуждением.   
Изучение числительных даёт возможность использовать тексты, рассказывающие детям об истории Олимпийских игр, завоёванных медалях нашими спортсменами в разные периоды.

На уроках литературы читаем произведения о животных, родном крае и говорим об их сохранении.

Индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Школьной программой предусмотрено выполнение творческих работ на спортивную тематику. Так в 5 классе ученики учатся составлять спортивный репортаж, в 6 классе школьникам предлагается написать сочинение-описание по картине Т.Н.Яблонской «Утро».

Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом, задания на перегруппировку, на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать монотонности на уроке. Использование ИКТ дает возможность сэкономить время и провести его интересно, избегая перегрузки, тем самым повышая мотивацию к учению.

Чтобы не было перегрузки учащихся, необходимо строго соблюдать объём всех видов диктантов, тестов для изложений, а контрольные и зачётные работы проводить строго по календарно-тематическому планированию. Во время выполнения сложных заданий для снятия напряжения используется «Психологическая страница». Здесь ребята опять встречаются со « Словарем мудрых мыслей»:

«Хороший смех оздоравливает душу»,

«Здоровый сон – прекрасное самочувствие днём»,

«Улыбка – лучшая таблетка».

На каждом уроке в любом классе необходимо проводить физкультминутки (2-3 раза) (Приложение №1),  
 обязательно нужно следить за позой учащихся во время урока,   
делать игровые паузы,   
зрительную гимнастику (например, посмотрели в окно, увидели, что там идет снег, льет дождь и т.п.),   
эмоциональную разгрузку (2-3 минуты) – послушать хорошую музыку, связанную с темой урока, посмотреть слайд с изображением пейзажа, обсудить увиденное и услышанное.   
Для снижения уровня невротизма перед уроками контроля нужно проводить тщательную подготовку: перед контрольной работой разобрать подобную работу, перед контрольным диктантом – проанализировать орфограммы и пунктограммы из текста диктанта, в старших классах, где количество орфограмм увеличивается, давать 2-3 варианта диктанта для подготовки на дом.

Творческие работы на уроке можно проводить под тихое музыкальное сопровождение произведений классиков отечественной и зарубежной музыки.  
 На уроках литературы, анализируя поэзию с эстетической и художественной точек зрения, обращаем внимание школьников на роль пейзажа в раскрытии внутреннего мира лирического героя и читателя.  
 При изучении крупных произведений использую различные формы работы для развития творческой деятельности учащихся, но наиболее оптимальной считаю работу в творческих группах учащихся по 3-4 человека. На каждом столе лежит памятка правил работы в творческих группах (Приложение №2).  
На уроке, посвященном изучению романа «Робинзон Крузо» Даниэля Дефо творческие группы получают задание (Приложение №3). Выполнив дифференцированные задания, каждая группа выступает с отчетом:

* «географы» демонстрируют карту острова, рассказывают о климате, рельефе местности, цитируя текст;
* «биографы» составляют хронологию жизни Робинзона Крузо;
* «археологи» производят раскопки на острове и демонстрируют рисунки найденных предметов;
* «биологи» рассказывают о том, какие растения росли на острове, а какие возделывал герой;
* «модельеры» готовят эскизы одежды.

При изучении сказки А. Погорельского «Черная курица» также класс делится на группы, каждая получает задание, например:

• Расскажите об Алеше, его жизни, увлечениях, учебе,  
характере.

* Как изменился герой, когда он получил волшебное семечко?
* Составьте план «Алеша в подземном царстве» и т. д.

Распределение обязанностей в группе носит демократичный характер. Слабый ребенок чувствует себя в группе увереннее, более защищенным.

На уроках литературы в 9 классе стараюсь создавать проблемные ситуации, задаю провокационные вопросы. Чем ближе к жизни ситуация, тем активнее учащиеся. В начале учебного года предлагаю учащимся список тем презентаций. Каждый выбирает тему и готовит ее, после представления презентации обязательно обсуждение.   
 На уроках русского языка и литературы нужно строго дозировать объем домашней работы. Дозирование домашней работы: чтение больших текстов, подготовка стихотворений наизусть дается на несколько дней, чтобы успели подготовиться в субботу, воскресенье. Монотонность чтения можно заменить одновременным поиском каких-либо языковых примет и т.д  
 На интегрированных уроках русского языка, литературы, изобразительного искусства учащиеся знакомятся как с творчеством известных художников, так писателей и поэтов. Ученики изучают пейзаж как жанр изобразительного искусства, знакомясь с богатством и красотой родной природы. Большое эмоциональное впечатление на учащихся производит эффектное изображение репродукций с картин известнейших художников в цвете, в увеличенных размерах на мультимедийном экране на интегрированных уроках развития устной и письменной речи. Помогая школьникам понять картину, почувствовать её колорит, задаём вопросы по ней, просим подобрать художественные средства языка: эпитеты, метафоры, сравнения, инверсии и т.д.

Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Хороший эффект дает расширение кругозора учащихся по данному предмету, формирование положительного отношения к этому предмету. Доброжелательный и эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий. Конечно, это все требует от учителя больших затрат времени, душевных сил и эмоциональной нагрузки.

 И все же цель таких уроков - обогащение словарного запаса учащихся, закрепление орфографических и пунктуационных навыков на материале, который поможет детям грамотно заботиться о своем здоровье, предупреждать вредные привычки, будет способствовать их стремлению к здоровому образу жизни. Такие уроки повышают интерес к учебе, помогают учителю установить доверительные отношения с детьми, максимально использовать индивидуальные особенности и способности школьников для повышения результативности их обучения.

Таким образом, внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в коллективах. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

**Приложение № 1**

**Физкультминутки**

**Гимнастика для пальцев рук**

**Вот помощники мои**Вот помощники мои,Их как хочешь поверни.Раз, два, три, четыре, пять.Постучали, повернулиИ работать захотели.Тихо все на место сели. (Руки вперёд, пальцы выпрямить и разжать. Ладони повернуть вниз. Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха.)

**С добрым утром!**

(Пальцы рук переплести (рукопожатие)).  
Потянулись, потянулись, потянулись.(Не разжимая пальцев, руки вверх, потянуться).  
 Стали дружно умываться.(Ладошки трут друг друга, имитируя намыливание).   
Полотенцем вытираться. (Поочередные скользящие движения руками от основания тыльной стороны кисти к кончикам пальцев).   
Каждый пальчик вытираем, ни один не забываем.(Каждый пальчик массируется (имитируется процесс вытирания рук)).  
Дружно делаем зарядку!(Пальцы рук переплетены, вращательные движения кистями рук вперед и назад. Пальцы расслаблены, взмахи кистями).  
Пришли в школу. (Руки на парте согнуты в локтях.)  
И уселись за тетрадку. (Дети показывают готовую к работе ручку).  
**Ухо – нос.**Левой рукой ребёнок захватывает кончик носа, правой рукой – противоположное ухо. Затем я хлопаю в ладоши. Он отпускает их, меняет местами положение рук.  
**Змейка.**Скрестить руки ладонями друг к другу. Сцепить пальцы в «замок». Вывернуть руки к себе. Затем взрослый говорит, каким пальцем пошевелить. **Художники**  
На доску вывешивается картина. Ребята должны нарисовать ее в воздухе.

**Гимнастика для глаз**

-Рисование «ленивых восьмерок» глазами.  
-Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на такое же время. Повторять 6-8 раз.   
 Быстро моргать в течение 10-12 секунд. Открыть глаза, отдыхать 10-12 секунд. Повторять 3 раза.   
Исходное положение: сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца. Повторять в течении 20-30 секунд.

**Часики**

Не поворачивая головы, вращать глазами в разные стороны, по кругу.

**Облако**

Нарисуйте глазами облако на потолке класса и проследите путь снежинки до земли.

Проведем, друзья, сейчас   
Упражнение для глаз.  
Вправо, влево посмотрели,  
Глазки все повеселели.  
Снизу вверх и сверху вниз.  
Ты, хрусталик, не сердись,  
Посмотри на потолок,  
Отыщи там уголок.  
Чтобы мышцы крепче стали,  
Смотрим мы по диагоналям.  
Мы не будем циркуль брать,  
Будем взглядом круг писать.  
А теперь слова напишем.  
Чьи же буквы будут выше?  
«Папа», «мама», «дом», «трава» -  
За окном у нас видна.  
За окно ты посмотри.  
Что ты видишь там вдали?  
А теперь на кончик носа.  
Повтори так восемь раз -  
Лучше будет видеть глаз.  
Глазки нас благодарят,  
Поморгать нам всем велят.  
Плавно глазками моргаем,  
Потом глазки закрываем.  
Чтобы больше было силы,  
К ним ладошки приложили.  
(Дети закрывают глаза ладонями, держат их так до тех пор, пока не почувствуют глазами тепло от рук.)  
Раз, два, три, четыре, пять -  
Можно глазки открывать!

**Физминутки на общее развитие организма детей /конечностей и туловища.** **«Потягивание кошечки».** Исходное положение: сидя на стуле парты, прогнуться в пояснице, кисти к плечам. Вдох – потянуться, руки вверх, кисти расслаблены. Выдох – кисти к плечам, локти свести вперед.

**Физкультминутки на уроках русского языка**

**Наречие**

Потрудились – отдохнем. Встанем, глубоко вздохнем.  
Руки в стороны, вперед, Влево, вправо поворот.  
Три наклона, прямо встать, Руки вниз и вверх поднять.  
Всем улыбки подарили. Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо, Оглядимся величаво.  
И налево надо тоже Поглядеть из-под ладошек.  
И – направо! И еще Через левое плечо!  
Все ребята дружно встали И на месте зашагали.  
На носочках потянулись И друг к другу повернулись.  
Как пружинки мы присели,А потом тихонько сели.

**Местоимение**

Я иду, и ты идешь,Раз, два, три.Я пою, и ты поешь,Раз, два, три.Мы идем, и мы поем,Раз, два, три.

**Глагол**

**Наши ручки**

Руки кверху поднимаем, А потом их отпускаем.А потом их развернем  
И к себе скорей прижмем.А потом быстрей, быстрей Хлопай, хлопай веселей.

**Мы топаем ногами**

Мы топаем ногами,Мы хлопаем руками,Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,руки опускаемИ вновь писать начнем.

**Неопределенная форма глагола**

**Раз - подняться, потянуться**

Раз - подняться, потянуться,Два - нагнуться, разогнуться,  
Три - в ладоши три хлопка,Головою три кивка.  
На четыре - руки шире,Пять - руками помахать,Шесть - на место тихо сесть.

**Числительное**

Давай присядем столько раз,Сколько подснежников(*любой предмет назвать и показать*) у нас.  
Сколько подснежников у нас,Столько мы подпрыгнем раз.

Дружно с вами мы считали и про числа рассуждали,  
А теперь мы дружно встали, свои косточки размяли.   
На счет раз кулак сожмем, на счет два в локтях сожмем.  
На счет три — прижмем к плечам, на 4 — к небесам  
Хорошо прогнулись, и друг другу улыбнулись  
Про пятерку не забудем — добрыми всегда мы будем.  
На счет шесть прошу всех сесть.  
Числа, я, и вы, друзья, вместе дружная 7-я.

**Разноспрягаемые существительные**

– Сколько открытий мы с вами совершили, немного устали, давайте отдохнём, а помогут нам разносклоняемые существительные (имитация движений: сеять семена, размахивать знаменем, вставлять ногу в стремя, отправляемся в путь).

**"ЖИ" и "ШИ"** мы повторили, ШИре руки развели,  
На ладоШИ посмотрели  
И захлопали в тиШИ.

**Деепричастие**

По швам руки ОПУСКАЯ, Плечи вверх ПРИПОДНИМАЯ,  
Корпус влево НАКЛОНЯЯ,  
Затем вправо ПРОГИБАЯ, Головою ПОМОТАВ ,ПОКИВАВ и ПОВЗДЫХАВ...  
ОТДОХНУВ немного дружно, Скажем: "Поработать нужно!"

**Приложение № 2   
Правила работы в группах**

1. Делимся на группы по желанию.
2. Распределяем обязанности честно, чтобы участие в работе принял каждый.
3. Работаем так, чтобы не мешать всем остальным.
4. Слушаем внимательно ответы товарищей и фиксируем необходимую информацию в тетради.
5. Не перебиваем, не критикуем друг друга.
6. Рецензируем ответ.
7. Задаем уточняющие вопросы.

**Приложение № 3   
5 класс Тема урока: «Даниель Дефо «Робинзон Крузо»**

Готовимся к уроку.Задание первой группе (группа географов).  
Исследовательская проблема – «необитаемый остров как место действия».

* Проследите по карте путь Робинзона на корабле.
* Найдите в книге указание на координаты острова (его широту и долготу).
* Покажите на географической карте примерное расположение острова.
* Составьте (нарисуйте) карту острова Робинзона.
* Описание климата.

Задание второй группе учащихся (группа биографов)  
Исследовательская проблема – «время в романе».

* Составьте хронологию жизни Робинзона Крузо.
* Какие основные события происходят в жизни героя?
* Как ведет Робинзон отсчет времени?

Задание третьей группе учащихся (группа биологов).  
Исследовательская проблема – «флора и фауна острова».

* Какие растения росли на острове?
* Какие растения возделывал герой?
* Какие животные обитали на острове? Были ли среди них хищники?
* Каких животных он приручил, а на каких охотился?

Задание четвертой группе (группа художников)  
Исследовательская проблема – «одежда героя»

* Какую одежду удалось герою перенести с корабля?
* Какую одежду он шил самостоятельно?
* Подготовьте эскизы одежды.

Задание пятой группе (группа археологов)  
Исследовательская проблема – «быт, орудия труда»

* Отправившись на раскопки на необитаемый остров, какие предметы вы могли бы найти? Отвечая на вопрос, скурпулезно перечитайте нужные страницы.

Задание шестой группе (группа архитекторов)  
Исследовательская проблема – «жилище»

* Каково первое жилище Робинзона после кораблекрушения?
* Мой дом – моя крепость.

**Литература**

1. Беспалова Е.В. Факторы, негативно влияющие на здоровье ребенка. Справочник классного руководителя.2010
2. Газета «Здоровье детей», № 1, 2011, изд-во «Первое сентября», Москва.
3. Дереклеева Н. И. Справочник классного руководителя. 5-9 классы. Москва, «Вако», 2012.
4. Санпины.
5. Сулина И. Физкультуру не любить – под собою сук пилить. Воспитание школьников, № 8, 2011.
6. Ткачук М. Влияние положительных эмоций на здоровье школьников. Воспитание школьников, 2013.
7. Физминутка на уроке. Под рук. Бородай А.А. Москва.
8. И.В.Никишина. Инновационные педагогические технологии и организация учебно-воспитательного и методического процессов в школе. Издательство «Учитель», Волгоград, 2012.
9. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 2012г

**Интернет-ресурсы**

http: // rubrikon.com

http: //www.ipmce.su/lib/osn prav.htme

<http://.www.proshkolu.ru>

<http://.www.openclass.ru>

<http://.www.it-n.ru>

<http://festival.1> september.ru

<http://.www.pedsovet.ru>

<http://.wikipedia.org/wiki>