

Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе

МБУ ДО ДДТ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Охрана здоровья детей – приоритетное направление работы как государства, так образовательных организаций и отдельных педагогов.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье» - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Медики и педагоги по разному определяют понятие здоровья.

С точки зрения медицины физическое здоровье - это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции. **Педагоги понимают физическое здоровье** как совершенство саморегуляции в организме, гармонию физиологических процессов, максимальную адаптацию к окружающей среде.

Психическое здоровье для медика - это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция. **Педагогическое определение психического здоровья** гласит, что это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

Различают также нравственное здоровье (комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе) и **духовное здоровье** (система просоциальных позитивных ценностей и убеждений).

Понятие «здоровье» используется как в отношении общества, так и в отношении индивида. Говоря про индивида, это понятие отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Признаки индивидуального здоровья

- ☐ специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов,
- ☐ соответствующие показатели роста и развития,
- ☐ текущее функциональное состояние и потенциал (возможности) организма и личности,
- ☐ наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития,
- ☐ уровень и качество морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

В связи с этим **целостный взгляд на индивидуальное здоровье** можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия:

Соматический компонент - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физический компонент - уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психический компонент - состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Нравственный компонент - комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни:

- ☐ благоприятное социальное окружение;
- ☐ духовно-нравственное благополучие;
- ☐ оптимальный двигательный режим (культура движений);
- ☐ закаливание организма;
- ☐ рациональное питание;
- ☐ личная гигиена;
- ☐ отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
- ☐ положительные эмоции.

Культура здорового образа жизни личности - это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Здоровьесбережение реализуется в МБУ ДО ДДТ на основе **личностно-ориентированного подхода**, осуществляется на основе создаваемых личностно-развивающих ситуаций, в ходе которых учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Реализация здоровьесберегающих технологий предполагает активное участие обучающихся в освоении культуры

человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности, развитие саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Здоровьесберегающая педагогическая деятельность по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка. Здоровьесберегающие педагогические технологии обеспечивают развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Здоровьесберегающая технология по мнению ученых (В.Д. Сонькина) включает:

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональную организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Здоровьесбережение (по О.В. Петрову) - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
2. Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.
3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:

- **аксиологический**, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексию и присвоение определенной системы духовных, витальных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психического развития человека, его взаимоотношений с самим собой, природой, окружающим миром. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется на *формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье*, здоровьесбережение и здравотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях.
- **гносеологический** - связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умениями сохранять и совершенствовать личное здоровье, оценке формирующих его факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения. Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Он побуждает человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия для *собственного организма и образа жизни*.
- **здоровьесберегающий** - система ценностей и установок, которые формируют комплекс гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных детей.
- **эмоционально-волевой** - включает в себя проявление психологических механизмов — эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Воля — психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к

поставленной цели. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья. Воля является чрезвычайно важным компонентом, особенно в начале оздоровительной деятельности, когда здоровый образ жизни еще не стал внутренней потребностью личности. Он направлен на формирование опыта взаимоотношений личности и общества. В этом аспекте эмоционально-волевой компонент формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство. Эти качества обеспечивают функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье, как отдельного человека, так и всего коллектива.

- **экологический компонент**, учитывающий, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья личности позволяет внести в содержание здоровьесберегающего воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам. К сожалению, экологическая среда образовательных учреждений не всегда благоприятна для здоровья учащихся. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме. В то же время природная среда является мощным оздоровительным фактором.
- **физкультурно-оздоровительный компонент** предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

ФУНКЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ

формирующая: осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;

информативно-коммуникативная: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

диагностическая: заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов

перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;

адаптивная: воспитание у учащихся направленности на здоровотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности.

рефлексивная: заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

интегративная: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

ТИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Технологии могут быть представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс:

- **Внесубъектные** - технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.
- **Предполагающие пассивную** позицию учащегося: фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры и т.п.
- **Предполагающие активную** субъектную позицию учащегося различные виды гимнастики, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья.

По характеру деятельности здоровьесберегающие технологии могут быть **частные** (узкоспециализированные) или **комплексные** (интегрированные).

Среди **частных** здоровьесберегающих технологий выделяют: медицинские (технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитаоно-гигиенической деятельности); образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные); социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции девиантного поведения); психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития).

К **комплексным** здоровьесберегающим технологиям относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные ивалеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.

Охрана жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание культурно-гигиенических навыков и привычек, развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм предусмотрено в рамках физического

воспитания на занятиях различных направлений деятельности в учреждении. С учетом физического развития детей в МБУ ДО ДДТ проводятся следующие мероприятия:

- подбор мебели согласно ростовым показателям;
- общеукрепляющие занятия различной формы, включаемые в Программу деятельности творческих объединений (традиционные, игровые, сюжетные, оздоровительные, занятия по развитию творческого мышления в двигательной деятельности, тренирующие занятия, занятия с учетом пола ребенка);
- закаливающие мероприятия - традиционные формы: проветривание, занятия на свежем воздухе;
- рациональная организация двигательной активности детей и соблюдение теплового режима в помещениях для занятий, контрастные воздушные ванны, при необходимости ультрафиолетовое облучение помещений;
- консультации для родителей по проблемам оптимизации двигательного режима дома и профилактика ортопедических нарушений.

Основными направлениями в оздоровлении обучающихся являются:

- проведение индивидуальной целенаправленной круглогодичной программы профилактики и оздоровления;
- оздоровление воспитанников в пришкольных лагерях и на детских площадках при подростковых клубах;
- проведение оздоровительных и профилактических мероприятий на базе МБУ ДО ДДТ

Сотрудники ДДТ организуют работу по соблюдению санитарно-гигиенических условий организации учебно-воспитательного процесса; проводят лечебно-профилактические, санитарно-просветительские и спортивно-оздоровительные мероприятия.

Приложение 1.

ОСНОВНЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПРАВИЛА НА ЗАНЯТИЯХ В ОБЪЕДИНЕНИИ

1. Обеспечение гигиенических условий в кабинете: температура, свежесть воздуха, рациональность освещения помещения, наличие (отсутствие) монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д. Соответствие мебели возрасту обучающихся. Чистота помещения.

2. Соблюдение правил охраны труда и техники безопасности на занятиях.

3. Разнообразные виды творческой деятельности, профилактика утомления. Норма : 4-7 видов за занятие.

4. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности: 7-10 минут.

5.Использование не менее трех методов обучения: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д.

6.Чередование методов обучения через каждые 10-15 минут.

7.Выбор методов, способствующих активизации и творческому самовыражению обучающихся: метод свободного выбора (выбор действия, выбор способа действия, свобода творчества и т.д.); активные методы (обучающиеся в роли педагога, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, творческое занятие), методы, направленные на самопознание и развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки.

8. Наличие оздоровительных моментов на занятиях: физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

9.Наличие в содержательной части занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности, формирование потребности в здоровом образе жизни, выработка индивидуального способа безопасного поведения и т.д.

10.Наличие мотивации деятельности обучающихся на занятии. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный элемент и т.д. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому и т.д.

11.Психологический климат на занятиях. Комфортные взаимоотношения на занятиях между педагогом и воспитанниками, между обучающимися.

12.Наличие эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, поговорка, известное высказывание с комментарием, музыкальная минутка.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ И СЛУХА

Работа над улучшением зрения положительно сказывается и на слухе. И, в свою очередь, работа над улучшением слуха оказывает плодотворное воздействие на органы зрения. Вот несколько упражнений для развития слуха:

1. Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать тёплыми.
2. Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обеих ушек – отпустили, нажали, отпустили.
3. Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.
4. Массируем круговыми движениями всё ухо в одну сторону, в другую. Массировать нужно сразу оба уха.
5. Начинаем дёргать себя за ушки – сначала 20 раз вниз, а потом берёмся за серединку и дёргаем тоже 20 раз.
6. Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько её помассируйте.
7. Потяните ушки в сторону – снова 20 раз.
8. Теперь выгибаем их вперёд, а затем в обратную сторону (20 раз).

Физкультминутки для рук и пальцев

Этот пальчик маленький - мизинчик удаленький.
Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.
Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.
Этот – указательный, пальчик замечательный.
Этот пальчик – вот какой, называется большой.
Мы ладошкой потрясём,
Каждый пальчик разомнём.
Раз, два, три, четыре, пять
Снова будем вышивать.

Чтоб красиво вышивать
Надо пальчики размять
Раз, два, три, четыре, пять
За цветок получим пять!

ПАНТОМИМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (подражательная средствами невербальных сигналов) Задача – показать эмоциональное состояние персонажа. Предлагается карточка со словесной инструкцией, на которой описаны или

изображены герои сказок или животных (добрые, злые, волшебница, Змей Горыныч, петушок, кошка и т. д.) Обучающиеся должны передать в движение мимикой, жестами эмоциональное состояние героя. Например: петушок – гордый, важный; кошка – спит, умывается; и т.д.

Приложение 3.

Вопросы и задания для самопроверки педагога:

1. Дайте определение понятиям "Здоровье" и "Здоровый образ жизни".
2. Назовите основные источники учебных перегрузок в ОУ.
3. Укажите основные направления здоровьесберегающей работы в ОУ.
4. Назовите основные составляющие здорового образа жизни. Как вы реализуете их в своей жизни?
5. Назовите 10 причин сказать "Нет" наркотикам.
6. Какими способами управления своим самочувствием и работоспособностью Вы владеете?
7. Умеете ли Вы избегать конфликтные ситуации?
8. Выберите наиболее полное определение понятию здоровьесберегающие образовательные технологии:
 - Это технологии, в которых сохранение и укрепление здоровья является важнейшим приоритетом, обеспечивается на технологическом уровне в принципах работы, задачах, методах, программах, реализуется и подтверждается результатами мониторинга.
 - Это совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения
 - Комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья.
9. Какие образовательные технологии с большой вероятностью наносят ущерб здоровью учащихся и педагогов?
 - Традиционная технология, чрезмерная интенсификация образовательного процесса, использование приемов авторитарной педагогики.
 - Проблемное обучение, игровые технологии
 - Дистанционное обучение
10. Какие главные задачи решаются с помощью организационно – педагогических образовательных здоровьесберегающих технологий?
 - Создание условий безопасного для здоровья обучения, предотвращение дезадаптационных состояний, переутомления, гиподинамии, дистресса, определение структуры и организации учебного процесса, объема учебной нагрузки
 - Все аспекты воздействия учителя на здоровье ученика: выбор используемых на уроке приемов, методов, технологий, осуществление психолого - педагогического сопровождения всех элементов образовательного процесса
11. Какие главные задачи решаются с помощью психолого – педагогических образовательных здоровьесберегающих технологий?
 - Все аспекты воздействия учителя на здоровье ученика: выбор используемых на уроке приемов, методов, технологий, осуществление психолого - педагогического сопровождения всех элементов образовательного процесса

-Создание условий безопасного для здоровья обучения, предотвращение дезадаптационных состояний, переутомления, гиподинамии, дистресса, определение структуры и организации учебного процесса, объема учебной нагрузки

12. Какие главные задачи решаются с помощью учебно – воспитательных образовательных здоровьесберегающих технологий?

-Реализация программ по обучению здоровью и ЗОЖ, предупреждение вредных привычек, просвещение родителей.

-Формирование и укрепление психологического здоровья, повышение ресурсов психологической адаптации с помощью социально – психологических тренингов, программ социальной и семейной педагогики.

13. Какие главные задачи решаются с помощью социально адаптирующих и личностно развивающих образовательных здоровьесберегающих технологий?

-Формирование и укрепление психологического здоровья, повышение ресурсов психологической адаптации с помощью социально – психологических тренингов, программ социальной и семейной педагогики.

-Реализация программ по обучению здоровью и ЗОЖ, предупреждение вредных привычек, просвещение родителей.

14. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес:

- отказ от завтрака, обеда или ужина
- сокращение потребления алкоголя
- исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.

15. Как правильно дышать:

- ртом
- носом
- ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

16. Используя собственные наблюдения за семейным воспитанием, опишите, в какой степени среда и воспитание в конкретной семье влияют на формирование здоровья ребенка (можете использовать пример своей семьи, близких, знакомых).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дронов А.А. Профилактика и коррекция плоскостопия // «Начальная школа», 2005. - № 12 – с. 55.
2. Воротилкина ИМ. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе // № 4. С. 72.
3. Ишмухаметов М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей // «Начальная школа», 2005. - № 1. С. 91.
4. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75.
5. Нестерова Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 78.
6. Львова ИМ. Физкультминутки // «Начальная школа», 2005. - № 10. С. 86.
7. Бутова СВ. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 98.

8. Дронов А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета // «Начальная школа», 2006, № 3. С. 53.
9. Казаковцева Т.С, Косолапова ТЛ. К вопросу здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях // «Начальная школа», 2006, № 4. С. 68.
10. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.
11. Мухаметова Ф.Г. Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно-развивающего обучения // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 105.
12. Ощепкова ТЛ. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 90.
13. Шевченко ЛЛ. От охраны здоровья к успеху в учебе // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 89.
14. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2004.-100с. - (Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»).
15. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№10.-С.84-92.
16. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.-С.21-26.
17. Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации// Валеология.-2004.-№4.-С.93-98.
18. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.114-117.
19. Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья//Дошкольное воспитание.-2006.-№3.-С.117-122.
20. Здоровье и образование: из опыта работы учреждений образования Нижегородской области/ Министерство образования и науки Нижегородской области. - Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2000.-214с.
21. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения//Школа.-2005.-№3.-С.52-87.
22. Здоровьесберегающее образование: теорет. и приклад. аспекты: сб. ст./ Перм. гос. пед. ун-т [и др.]. - Пермь: Кн. мир; Звезда, 2002.-205с.
23. Зенова Т.В. Материалы для подготовки комплексно-целевой программы «Школа здоровья»//Практика административной работы в школе. – 2006.-№1.-С.25-28.
24. Казин Э.М., Касаткина Н.Э. Научно-методологические и организационные подходы к созданию региональной программы «Образование и здоровье»//Валеология.-2004.-№4.-С.6-10.

25. Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя// Естествознание в школе.-2005.-№5.-С.50-55.
26. Лобанова Е.А. Здоровьесберегающие технологии на уроке музыки//Образование в современной школе.-2005.-№9.-С.44-57.
27. Лукьянова В.С., Остапенко А.А., Гузенко В.В. Сохранение и восстановление здоровья учащихся в условиях педагогического лицея//Школьные технологии.-2004.-№1.-С.76-84.
28. Лысых О.Б. Комплексная оценка результатов здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях сельского района// Валеология.-2004.-№4.-С.11-116.
29. Наumenко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы// Педагогика.-2005.-№6.-С.37-44.
30. Наumenко Ю.В. Здоровьеформирующая деятельность детского дома и школы-интерната//Методист.-2005.-№2.-С.45-49.
31. Недоспасова Н.П. Использование здоровьесберегающих подходов при создании муниципальной образовательной сети предпрофильного образования// Валеология.-2004.-№4.-С.43-45.
32. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.
33. Опыт реализации комплексной стратегии образования, формирующего здоровье школьников: сб. статей и научно-методических разработок/ Под ред. Ю.В. Наumenко. – Волгоград: Изд-во ВГИПК РО,2005.-236с.- (Приложение к журналу «Учебный год», №8. Серия «Здоровьесбережение». Вып.2).
34. Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе//Воспитание школьников.-2005.-№2.-С.19-22.
35. Поляков С. Не ходите, дети, в школу...: Портит ли система образования здоровье учащихся и если да, то как этого избежать?// Школьное обозрение.-2004.-№1.-С.2-7.
36. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок/ А.И. Севрук, Е.А. Юнина// Школьные технологии.-2004.-№2.-С.200-207.
37. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО,2002.-121с.
38. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.АРКТИ,2003.-270с.
39. Смирнов Н.К. Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в школе//Практика административной работы в школе.-2006.-№1.-С.30-38.
40. Степанова М., Александрова И., Седова А. С позиций сбережения детского здоровья: новые шкалы трудности учебных предметов//Директор школы.-2004.-№4.-С.87-91.
41. Степанова М. Инновации в образовании: размышления гигиениста//Народное образование.-2006.-№1.-С.29-33.

- 42.Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//Образование в современной школе.-2005.-№2.-С.40-44.
- 43.Теория и практика обеспечения психологического здоровья детей в образовании (на примере проекта «Здоровьесберегающие и психотерапевтические технологии как средство развития предпосылок к саморегуляции психических состояний у детей 4-9 лет» «Психологическое здоровье учащихся в условиях модернизации образования»)/А.В.Шувалов.- М.:АПКИПРО,2004.-36с.
- 44.Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист.-2005.-№4.-С.61-65.
- 45.Халемский Г.А. Школа – территория здоровья// Педагогика.-2005.-№3.-С.42-46.
- 46.Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сб. инновац. опыта/ И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. - М.: Илекса; Ставрополь: Сервисшкола,2001.-400с.
- 47.Чурекова Т.М., Блинова Н.Г., Сапего А.В. Содержание здоровьесберегающего сопровождения в системе непрерывного образования// Валеология.-2004.-№4.-С.67-70.
- 48.Школа здоровья: пособие для учителей и родителей: Специальное приложение к журналу «Лицейское и гимназическое образование».-2006.-№1.-(Серия «Педагогические советы»).

Электронные ресурсы

1. Павлова М. Методические рекомендации по интеграции программы «Основы здорового образа жизни» в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения: [Электронный ресурс]Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования.- // <http://health.best-host.ru>.-Саратов,2003
2. Биология: <http://www.chat.ru/~dronisimo/homepage1/anatom1.htm>
3. Биология, обучающая энциклопедия: <http://www.informika.ru/text/database/biology/>
4. Здоровье и образование www.valeo.edu.ru
5. Каталог образовательных интернет-ресурсов. Распорядительные и нормативные документы системы российского образования: <http://www.orto.ru/ru/education.shtml>
6. Кафедра охраны здоровья детей и подростков ПОИПКРО: <http://edu.perm.ru/poipkro/val/n-issldey.htm>
7. Применение здоровьесберегающих технологий в школе №1317 г.Москвы: <http://www.specialschool.ru/health/>