

Волкова Елена Владимировна, учитель физической культуры МБОУ «Зырянская средняя общеобразовательная школа».

Технологии физического воспитания, сбережения и укрепления здоровья.

Введение.

Детство - особая пора в жизни человека, время самого интенсивного развития и становления личности. Период детства должен быть временем мира и здоровья, духовно-нравственного, интеллектуального становления и роста, и как известно, ребенок свое детство проводит пребывая большинство времени в школе.

Показатели состояния здоровья учащихся Верхнеколымского улуса выглядят таким образом: на первом месте заболевания органов дыхания – 76%, нервной системы – 52%, органы зрения – 49%, далее заболевания опорно-двигательного аппарата – 48%, эндокринной системы – 28%. Число больных детей, поступающих в первый класс, увеличилось 45% до 64,5%. Заболеваемость детей до 7 лет - на первом месте заболевание органов дыхания – 68%, кариес – 60%, заболеваемость нервной системы – 32%, органы зрения – 26%.

Эти цифры показывают, что низкий исходный уровень здоровья детей, поступающих в первый класс, самым неблагоприятным образом сказывается на их адаптации к школьным нагрузкам, режиму школы, являясь причиной дальнейшего ухудшения здоровья и плохой успеваемости.

Анализ данных показателей заболеваний в Верхнеколымском улусе показывает, что ухудшение состояния здоровья наших детей приходится на школьный возраст. И решить данную проблему одной медицине в настоящее время не под силу; поэтому значительную часть работы обязаны взять на себя образовательные учреждения.

Таким образом, забота о здоровье подрастающего поколения представляется весьма **актуальной педагогической задачей**. Для выполнения данной задачи я в своей работе применяю технологии физического воспитания, сбережения и укрепления здоровья.

Внимание к вопросам здоровья школьников в последние годы в нашей стране заметно возросло. О неблагополучии в этой сфере знали и говорили давно, но сегодня проблема стоит особенно остро.

Педагогическая общественность всё больше осознаёт, что именно учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач.

Для создания здоровьесберегающей среды, обеспечивающей полноценное развитие личности обучающегося, его физическое, психологическое, социальное становление весь коллектив школы, в частности и я опираюсь на принципы внедрения оздоровительных технологий:

- комплексность использования оздоровительных технологий с учетом состояния здоровья учащихся, структуры образовательного процесса, условий обучения, воспитания;
- непрерывность проведения оздоровительных мероприятий в течение года;
- максимальный охват оздоровительными мероприятиями всех учащихся;
- преимущественное применение не медикаментозных средств оздоровления, широкое использование средств, стимулирующих защитные силы организма;
- использование простых и доступных технологий;
- формирование положительной мотивации у учащихся и педагогов к проведению оздоровительных мероприятий;
- реализация в условиях образовательного учреждения на индивидуальном и групповом уровне мероприятий по повышению двигательной активности, закаливанию обучающихся, воспитанников, охране психического здоровья, а также по оздоровлению детей, имеющих функциональные расстройства и хронические заболевания;

– обучение всех участников образовательного процесса методикам самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля;

– повышение эффективности системы оздоровительных мероприятий за счет соблюдения в образовательных учреждениях санитарно-гигиенических норм и правил, регламентирующих требования к освещению, оборудованию и планировке образовательных учреждений, режиму учебно-воспитательного процесса и учебной нагрузке, организации физического воспитания и питания учащихся и др.

По моему убеждению, практически все вышеназванные принципы реализуются в системе физического воспитания детей как одного из условий формирования здорового образа жизни подрастающего поколения. При этом эффективность организуемой деятельности будет более значимой при условии активного привлечения в процесс оздоровления и формирования здорового образа жизни у детей – их родителей, построения системы взаимодействия с семьей обучающихся.

Технологии физического воспитания, сбережения и укрепления здоровья.

В формулировке Всемирной организации здравоохранения здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Выделяют три аспекта здоровья или благополучия. Это физическое, душевное (психоэмоциональное) и социальное здоровье.

Физическое – определяется состоянием и функционированием организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности свободно. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

Душевное – определяется тем, насколько человек доволен собой и как успешно справляется со своими ежедневными функциями. Если человек душевно здоров, он обычно нравиться самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо уделять достаточное время отдыху и увлечениям, иметь возможность получать новый опыт и делиться своими чувствами и переживаниями с другими людьми, которые могут тебя понять.

Социальное здоровье определяется тем, насколько человек ладит с другими людьми. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать отношения любви и дружбы с другими людьми, он уважает их права, умеет оказывать людям помощь и способен сам принять её, поддерживает здоровые отношения с родственниками, умеет находить новых друзей, выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Физическое воспитание – составная часть физической культуры, педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства. Это один из решающих факторов процесса физического развития индивида.

Из-за социально-экономических причин в стране сложилась критическая ситуация: большинство детей не могут быть признаны «практически здоровыми». Однако это не только результат длительного неблагоприятного воздействия социально-экономических и экологических, но и педагогических факторов, таких, как стрессовая тактика авторитарной педагогики; интенсификация учебного процесса (постоянное увеличение темпа и объёма учебной нагрузки); раннее начало дошкольного систематического обучения; несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся, несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса.

Целенаправленное воздействие на естественные свойства организма, стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных функциональных нагрузок, физических упражнений, а также путем оптимизации индивидуального режима жизни и

рационального использования природных условий внешней среды называют физическим воспитанием в узком смысле. Результат его выражается в прогрессировании тех или иных двигательных способностей (силовых, скоростных и других), повышении общего уровня работоспособности, укреплении здоровья и в других показателях совершенствования естественных свойств организма, в том числе и свойств телосложения (разумеется, в той мере, в какой это допускают генетически закрепленные особенности конституции человеческого организма).

В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс физической подготовки человека к деятельности (трудовой, военной и т.д.). В единстве с другими видами воспитания и при оптимальных социальных условиях физическое воспитание может приобретать значение одного из основных факторов всестороннего развития личности.

Физическая культура – это часть общей культуры общества, одна из сфер человеческой деятельности, направленная к тому, чтобы развивать физические способности человека и укреплять его здоровье.

Под физической культурой личности понимается достигнутый уровень физического совершенства человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков, специальных знаний в повседневной жизни.

Составная часть физической культуры – спорт как организация, подготовка и проведение соревнований по различным видам физических способностей человека.

Основоположником научной системы физического воспитания в России был Н.Ф.Лесгафт (1837-1909).

Занятия физической культурой (познавательные и практические) входят в учебные планы всех образовательных учреждений – от детского сада до старшей школы.

В практике работы социально-воспитательных учреждений ориентирами состояния здоровья и физического развития ребёнка выступают:

- показатели соматического здоровья (медицинские данные);
- общая активность: физическая, трудовая, общественная, познавательная;
- овладение школьниками основами личной физической культуры, теоретические и методические знания о путях физического развития в данном возрасте и в перспективе;
- осведомленность о перспективах своего физического развития: сформированность адекватной самооценки своего здоровья, своих физических возможностей и способностей;
- развитие выносливости, гибкости, скорости, силы;
- развитие речедвигательной памяти, координационных способностей, движений, разнообразной чувствительности;
- потребность и способность в физическом самовоспитании: саморегуляция поведения, использование режима дня, специальных упражнений по созданию положительного настроения и знание техники самомассажа, самоуправление, самотренировки, наращивание тела, регулирование осанки, выработка походки.

Как показывает практика, здоровье ребёнка во многом зависит от технологий семейного, дошкольного и школьного воспитания, от здорового образа жизни ребёнка.

К сожалению, многочисленные данные свидетельствуют, что именно образовательная среда стала сегодня одним из наиболее сильных (дидактогенных) факторов отклонений в здоровье и развитии детей. По данным В.Ф.Базарного, к ним относятся:

комплекс факторов закрытых помещений:

- возрастающее воздействие комплекса факторов закрытых помещений и ограниченных пространств, или обеднённой природными сенсорными стимулами среды обитания;
- возрастающее воздействие жёстких форм излучений: электронно-лучевого, «металло-звукового», мерцающее-светового;

информационно-психогенные факторы:

- возрастающее воздействие потоков абстрактной сигнальной информации на фоне бледнеющей образной сферы (воображения);

комплекс факторов телесной атонии:

- возрастающая телесно-мышечная атония, гипокинезия, гиподинамия на фоне моторно-закрепощенных познотонических спастических состояний организма;

комплекс духовно-психических факторов:

- угасание духовного потенциала в общении между педагогами и детьми;
- потери смыслов и интереса в организации учебно-познавательного процесса.

Понятие «здоровый образ жизни» представляет совокупность форм поведения, которая способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и выражает ориентированность личности на то, чтобы формировать, сохранять и укреплять своё здоровье.

ЗОЖ – это:

- поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья;
- индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов;
- система личной научно обоснованной профилактики заболеваний;
- модель поведения индивида в данных конкретных условиях жизни, уменьшающая риск заболеваний; таким образом, разные условия жизни предполагают различные модели здорового поведения;
- система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Как показали исследования, влияние факторов, определяющих уровень общественного здоровья, распределяется следующим образом:

- 1.Наследственность (биологические факторы)-определяет здоровье на 20%.
- 2.Условия внешней среды (природные и социальные)-на 20%.
- 3.Деятельность системы здравоохранения -на 10%.
- 4.Образ жизни человека -на 50%.

Педагогическая валеология – «это научная концепция формирования, сохранения и укрепления здоровья детей в ходе обучения и воспитания». Или: «это теория и методика воспитания здорового человека, мотивации к здоровью, формирование научного понимания сущности ЗОЖ, выработки индивидуального валеологически обоснованного способа жизнедеятельности».

Целевые ориентации

Свехцель: сделать российскую школу школой здоровья.

Главная цель: формирование здорового образа жизни ребёнка (ЗОЖ).

Оздоровительные задачи:

- Содействие укреплению здоровья, разностороннее и оптимальное развитие физических способностей, формирование и развитие двигательных навыков, снятие утомления и повышение физической и умственной работоспособности.
- Оптимальное развитие и укрепление органов дыхания и сердечно – сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
- Предупреждение и устранение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма.
- Закаливание организма и развитие гигиенических навыков и привычки повседневно заботиться о своем здоровье.

Образовательные задачи:

- Овладение основами знаний в области физической культуры и способами их применения для физического самосовершенствования.
- Формирование двигательных умений и навыков, необходимых в быту, труде, военном деле, а также для самозащиты в экстремальных ситуациях.
- Развитие способностей, облегчающих овладение новыми формами движений.
- Борьба с дидактогенными факторами, вредными для здоровья.

Задачи физического воспитания по развитию личностных качеств:

- Развитие потребностей в здоровом образе жизни.
- Развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, ловкости, гибкости, коллективизма, способности к сотрудничеству и многих других личностных качеств.
- Формирование негативного отношения к вредным привычкам (алкоголю, табакокурению, наркомании).
- Мониторинг здоровья детей: следить за уровнем здоровья, физического развития, двигательной подготовленности и уровнем осознания ценности здоровья.

Концептуальные положения

- Приоритет здоровья над другими ценностями.
- Здоровье – главная жизненная ценность. Забота о здоровье необходима и здоровому, и больному человеку.

Валеологический подход. Триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья индивида на основе использования всех позитивных факторов; подход к здоровью с помощью образования.

- Принцип здорового образа жизни, соблюдение санитарно-гигиенического режима.
- Педагогизация окружающей среды: организация целесообразного здоровьеразвивающего пространства.
- Принцип профилактики здоровья детей.
- Принцип природосообразности: учёт и использование физиологических возможностей организма ребёнка в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребёнку.
- Разнообразие методов и средств физического воспитания.
- Использование оздоровительных сил природы, закаливание.
- Принцип саморегуляции: «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные» (Н.Амосов).
- Отказ от разрушителей здоровья: табака, алкоголя, наркотиков.
- Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегии.

Особенности реализации

Обязательные занятия физическими упражнениями предусматриваются программами всех образовательно-воспитательных учреждений и включают, в зависимости от возраста детей, подвижные и спортивные игры, гимнастику, лёгкую атлетику, лыжи, плавание.

В социально- педагогической практике и теории идет поиск решения проблем здоровья детей, создаются различные здоровьеразвивающие и здоровьесберегающие модульные и локальные технологии, в содержании которых выделяются такие направления:

1.Физическое развитие как составная часть физической культуры осуществляется в технологиях, направленных к тому, чтобы формировать двигательные навыки, психофизические качества, достигать физического совершенства. Этому способствуют частнопредметные и модульные физкультурно- оздоровительные и обеспечивающие безопасность жизнедеятельности технологии.

2.Социально-ориентированное направление (охрана прав детей в области здоровья, формирование здорового образа жизни, социально адаптирующие и личностно развивающие технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья, увеличение ресурсов психологической адаптации личности, предотвращающей состояния переутомления, гиподинамию и другие дезадаптационные состояния; нормальное питание, режим, борьба с вредными привычками, психогигиена, половое просвещение, экологические технологии).

3.Медико-психолого-педагогическое (технологии, связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса; медико-гигиенические диагностики и мониторинг,

профилактика заболеваний, помощь в лечении, психогигиена и психотерапия).
Реабилитация здоровья детей: оздоровительные дни, периоды, каникулы, сезоны.

4. Учебно-воспитательное направление, которое включает валеологические технологии, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Материалы, иллюстрирующие работу по технологии (фрагменты).

Приложение №1

Положение о школьном конкурсе «Самый здоровый класс» в ЗСОШ.

Цель: формирование и развитие мотивации здорового образа жизни у учащихся.

Задачи:

1. Повышать уровень валеологической образованности, формировать потребность в здоровом образе жизни детей.
2. Стимулировать интерес к активной двигательной деятельности, занятиям спортом и физическими упражнениями.
3. Развивать систему дополнительного образования.

Участники: 1-4 –ые классы.

Сроки проведения конкурса: конкурс проводится ежегодно

Организация конкурса и подведение итогов: комиссия, состоит из трех учителей (психолог, социальный педагог, учитель ФК), фельдшера школы, ответственных представителей класса (физорги) и зам. директора по учебно-воспитательной работе.

Итоги конкурса: подводят между классами одной параллели.

Награждение: класс, занявший призовое место, награждается вымпелом «Здоровячок».

Общая ответственность за организацию и проведение конкурса возлагается на заместителя директора школы по учебно-воспитательной работе и учителя по физической культуре.

Сроки проведения этапов конкурса:

I этап: организационный (сентябрь-октябрь).

II этап: содержательный «Мы выбираем здоровье!».(ноябрь-апрель).

III этап: заключительный, подведение итогов конкурса (май).

II этап: Подведение итогов домашнего летнего задания.

Летнее домашнее задание:

-«Очерк». Каждый класс подготовит очерк в виде альбома («Как ты провёл лето?», чем занимался, как занимался, как оздоравливался).

-«Зимний сад». После летних каникул каждый класс принесёт интересное живое растение из тех мест, где отдыхал или гербарий.

-«Индивидуальный план». Каждый ребёнок выполняет индивидуальные спортивные задания, которые задал учитель физической культуры.

II этап:

1. Защита проекта модели «Самый здоровый класс». Каждый класс представляет письменную работу на объявленную тему (девиз класса, направления работы, план работы по укреплению здоровья) и защищает свой проект модели «Самый здоровый класс».

2. Реализация конкурса на уровне класса:

- Дежурство «Мойдодыр». Детский контроль за выполнением самых простых гигиенических правил (дежурство по школе, классу др.).

- «Дышим с удовольствием». Уборка, проветривание, разведение растений, очищающих и оздоравливающих воздух.

- «Спортивный уголок». Оформление стенда в классах (спортивные странички: спортивные достижения, высказывания детей о здоровье, практические советы по укреплению здоровья и т.п.)

- «Добротой помочь здоровью». Движение направлено на то, чтобы в классе была атмосфера доброжелательности, любви, взаимопомощи в конкретных общественно - полезных делах.

- «Познай природу, помогай ей даже небольшими делами». Приведение в порядок и оформление школьного двора и т.п.

- «День здоровья». Организация внутриклассных оздоровительных мероприятий.

3.Реализация конкурса на уровне школы:

- «Школьная реклама здоровья» - подготовка к недели здоровья: по отдельному плану.

- Общешкольный час здоровья «Мы за здоровый образ жизни» (в марте) Организация и участие класса в спортивных эстафетах и играх совместно с родителями.

- Конкурс изобразительных работ на тему «Мы выбираем здоровье».

- День бегуна.

- Однодневный туристический поход.

4. Реализация конкурса на уровне класса (продолжается работа в каждом классе по индивидуальным проектам).

Шэтап: При подведении итогов конкурса учитывается участие во всех мероприятиях по плану, также: посещение учащимися класса кружков и спортивных секций; поведение учащихся класса в школе.

Приложение №2

Темы родительских собраний в начальной школе:

- Тема: Режим дня в жизни школьника (1-2 класс).

Задачи собрания:

1.Показать родителям необходимость соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня школьника.

2.Убедить родителей в необходимости формирования у ребёнка привычки выполнения режима дня.

Форма проведения: семинар-практикум.

- Тема: Что нужно знать родителям о физиологии младшего школьника? Полезные советы на каждый день (3 класс).

Задачи собрания:

1.Познакомить родителей с особенностями физического развития младших школьников.

2.Знакомить родителей с результатами развития физических возможностей учащихся класса на уроках физической культуры.

Формы проведения собрания: вечер вопросов и ответов.

- Тема: Физиологическое взросление и его влияние на формирование познавательных и личностных качеств ребёнка (4 класс).

Задачи собрания:

1.Ознакомить родителей с проблемами физиологического взросления детей.

2.Наметить пути воздействия на личностные качества ребёнка.

Форма проведения собрания: вечер вопросов ответов.

Основные вопросы для обсуждения:

- Физиологическое взросление и его влияние на поведенческие реакции ребёнка.

- Педагогические ситуации по проблеме собрания.

План проведения собрания:

1. Анкетирование родителей.

2. Выступление классного руководителя по проблеме.
3. Выступление учителя ФК, школьного врача и психолога.
4. Сообщение классного руководителя по результатам анализа анкет.

Анкета для родителей:

- Что изменилось в вашем ребёнке за последнее время?
- Как он стал вести себя?
- Проявляет ли он свою самостоятельность?
- Бойтесь ли вы предстоящего разговора с ребёнком по вопросам пола?

Приложение №3

Анкета для выявления мотивации школьников на сохранение и укрепление собственного здоровья (для детей)

- 1) Соблюдаешь ли ты режим дня?
- 2) Делаешь ли ты утреннюю гигиеническую гимнастику?
- 3) Ты делаешь её один или вместе с родителями?
- 4) Соблюдаешь ли дома правила личной гигиены (моешь руки перед едой, после туалета, умываешься, чистишь зубы и т.д.)?
- 5) Любишь ли ты заниматься спортом?
- 6) Посещаешь ли ты спортивные секции? Какие?
- 7) Твои спортивные достижения?
- 8) Спортивные традиции Вашей семьи?
- 9) Что нужно делать для того чтобы быть здоровым?

Приложение №4

Ведение учащимся дневника здоровья преследует цели: формировать потребность в здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста и их родителей; способствовать эффективному физическому развитию детей.

Задачи использования дневника здоровья - помочь детям:

- понять значение занятий физическими упражнениями;
- овладеть специальными физкультурными знаниями;
- сформировать осмысленное отношение к урокам физической культуры;
- осознать необходимость своего непрерывного физического совершенствования;
- развивать познавательные способности;
- раскрыть творческий потенциал личности с учетом специфики предмета;
- сделать занятия дома для каждого учащегося привычкой;
- развивать двигательные качества учащегося;
- повысить двигательную активность и физическое развитие;

помочь родителям:

- убедить родителей в том, что по своей значимости предмет физическая культура не уступает другим дисциплинам, изучаемым в школе;
- наладить более тесный контакт между родителями школьников и учителем.

Правильная ориентация родителей в вопросах физического воспитания школьников в семье – первая задача учителя физической культуры.

Учителю надо, прежде всего, попытаться сформировать у взрослых правильное отношение к двигательным занятиям детей.

Приложение № 5

Проведение уроков с использованием ИКТ – для 1 класса.

Вид урока: урок по гимнастике.

Тип урока: с образовательной направленностью.

Тема: Виды гимнастики, гимнастика в школе и дома, техника безопасности на занятиях гимнастикой.

Цель урока: Создание представления о гимнастике как о виде спорта и о средстве сохранения и укрепления здоровья.

Задачи урока:

1. Создать представление о видах гимнастики (прикладная, оздоровительная, спортивная).
2. Ознакомить с правилами составления и проведения комплексов утренней гимнастики.
3. Ознакомить с гимнастическими упражнениями, изучаемыми на уроках физической культуры, с используемыми гимнастическими снарядами и инвентарем.
4. Ознакомить с правилами поведения на занятиях гимнастикой.
5. Разучить физкультминутку и мало подвижную игру «Угадай, кто зовет».

Оборудование: экран, проектор, компьютер, раздаточный материал, презентация.

Место проведения: учебный класс.

Приложение №6

Работа по теме самообразования «Совместная работа с родителями по физическому воспитанию как условие формирования здорового образа жизни младших школьников».

2007-2010 г. В ходе работы были изучены особенности работы с родителями по физическому воспитанию младших школьников, разработаны сценарии родительских собраний, бесед, совместных мероприятий, таких как «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Уроки здоровья», и др. и успешно проведены. В результате проделанной работы я пришла к выводу, что рационально организованные занятия физическими упражнениями, проводимые в условиях школы и семьи способствуют формированию навыков здорового образа жизни младших школьников, укреплению из здоровья и профилактике различных заболеваний. Работа по этому направлению продолжается.

Список изученной литературы

1. Александров В.Л. Организация и содержание оздоровительной работы в образовательных учреждениях. /Народное образование Якутии, 20004. №2.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. -2-е изд.- М.: Молодая гвардия, 1979. – 192 с.
3. Борисова Л.Е. Здоровый ребёнок – хороший ученик! /Начальная школа, 2000. №9.
4. Брехман И.И. Проблема обучения человека здоровью. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. -Владивосток: Дальнаука, 1995. Вып. 2.
5. Валеология: Словарь. – 2-е изд. М.: Флинта: Наука, 2000. – 248 с. Габышева Ф.В. Образование и здоровье: актуальные проблемы и пути их решения /Народное образование Якутии, 2004. №2.
6. Гарейда В.Н., Лежнева Н.В. Научить быть здоровым /Начальная школа, 2000. №9.
7. Дереклеева Н.И. Родительские собрания. Начальная школа. 1-4 классы М: «ВАКО», 2004. 252 с
8. Дыхан Л.Б. Здоровье учителей или преодоление /Начальная школа, 2000. №3.
9. Елизарова Л.Н., Чирихин С.Н. Оздоровительная работа в начальной школе. /Начальная школа, 2000. №9.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология. Культура здоровья. Книга для учителей и студентов педагогических специальностей. - Самара: Издательский Дом «БАХРАХ - М», 2003. – 272 с.
11. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: Укрепление организма /Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Акцидент, 1998. – 112 с.: ил.
12. Колбанов В.В. Валеологическое образование в начальной школе / Начальная школа. – 1999. №1.
13. Колбанов В.В. Школьная валеология как новая область научных знаний / Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. -Владивосток: Дальнаука, 1995. Выпуск-2.
14. Отдых и оздоровление детей и подростков: Сб. нормативных документов, Сост. С.В. Барканов, М.И. Журавлёв, В.И. Савоськина. – М.: Граф-пресс, 2002. – 216 с.
15. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
16. Смирнов Н.К. Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в школе /Практика административной работы в школе, 2006. - №1.

- 17.Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2т. Т.1.М.:НИИ школьных технологий, 2006, 816с.(Серия «Энциклопедия образовательных технологий»).
- 18.Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология-Основы безопасности жизни ребёнка (пособие к курсу валеология «Я и моё здоровье для школы первой ступени).- Санкт-Петербург; 3-е изд. «Петроградский и К», 1997. – 240 с.: ил., библи. 50.
- 19.Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки/Под общ. ред. Г.А.Хлемского. – 2-е изд., испр. И доп.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 80 с.
- 20.Чаев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие.-М.:АРКТИ, 2007.-128с.(Школьное образование).