**«Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры в сельской малокомплектной школе»**

       СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Теоретический аспект. Здоровьесберегающие образовательные технологии

1.1. Классификация образовательных технологий

1.2. Методы здоровьесберегающих технологий

1.3. Структура процесса обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики

2. Описание системы работы по применению здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры

2.1. Цели и задачи учебной деятельности

2.2. Технологии, средства и методы обучения

2.2.1. Использование современных образовательных технологий на уроках физической культуры (СОТ).

2.2.2. Комбинирование  методов, приемов физического воспитания

2.2.3. Осуществление межпредметных связей

2.2.4. Работа  с одарёнными детьми

2.2.5. Внеклассные  формы физического воспитания

2.3. Проведение мониторинга  состояния физической подготовленности

учащихся

3. Результативность системы работы

Заключение

Список используемой литературы

Введение

Актуальность проблемы

В Законе об общем образования ключевыми направлениями являются:

-Обновление образовательных стандартов;

-Система поддержки талантливых детей;

-Развитие учительского потенциала;

-Современная школьная инфраструктура;

-Здоровье школьников.

Одним из главных направлений многие считают развитие учительского потенциала. Я бы не хотел с этим согласиться и поставил бы на первое место здоровье школьников, и вот почему.

Большую часть времени дети проводят в стенах школы. Время обучения в школе совпадает с периодом роста и развития ребёнка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию различных факторов окружающей среды, и успешное обучение в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения. Однако, здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние физического, нравственного и социального благополучия. Фундамент этого благополучия закладывается в детстве. На этом фоне в дальнейшем важна и правильная организация учебной деятельности.

*Актуальность проблемы* физического воспитания заключается в том, что в последние годы отмечается значительное ухудшение всех показателей состояния здоровья детей и молодежи. В школьном возрасте наиболее распространенными заболеваниями являются болезни органов дыхания, нервной системы, органов чувств и пищеварения, что соответствует особенностям экологической и социально-экономической обстановки в стране.

Детский организм наиболее чувствительный в этот период к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, приобретает целый ряд нарушений здоровья, который получил название «школьные болезни». При этом в процессе обучения в школе у детей отмечается рост числа хронических заболеваний, нарушений физического развития и, как следствие этого, снижение функциональных возможностей детского организма. Согласно данным Минздрава Российской Федерации, лишь 14% детей практически здоровы, в то время как более 60% имеют различные функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания.

По данным специалистов, последствия интенсификации учебного процесса в образовательных учреждениях ведут к дисгармоническому физическому развитию учащихся, создают проблемы с общей умственной и физической работоспособностью, психофизической перегрузкой.

Поэтому велика, неоценима роль школы в физическом воспитании подрастающего поколения. Через нее проходят дети, и от того, как учитель сможет привить стойкую любовь к физической культуре и спорту, зависит, насколько крепкими, здоровыми, волевыми вступят в жизнь выпускники школы.

       В связи с этим, одной из приоритетных задач в моей работе, стало сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них понятия ценности здоровья и здорового образа жизни.  Сущность работы состоит в обеспечении физического здоровья, здорового образа  жизни учащихся путем  оптимального сочетания теории и практики, выбора современных  средств,  методов и форм  в процессе обучения физической культуре. Учитывая анализ существующей ситуации, мы убеждаемся в целесообразности использования *здоровьесберегающих технологий* как одного из способов сохранения и укрепления здоровья учащихся.

    Применение здоровьесберегающих технологий позволяет развивать двигательные качества в их взаимосвязи, оптимально сочетать процесс развития физических качеств и формирование двигательных навыков. Эти методы ценны тем, что дают возможность моделировать условия выполнения двигательных действий, создавать игровые ситуации с учетом их сложности и адекватности ситуациям, встречающимся в жизни.

  *Цель*: выявить и показать  возможности применения  здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры как одного из оптимальных способов физического развития, сохранения и укрепления здоровья учащихся.

     *Задачи*:

1.Изучить научно-методическую основу здоровьесберегающих технологий.

2.Изучить классификацию, принципы, средства, методы здоровьесберегающей технологии.

3.Выявить оптимальные формы организации обучения.

4.Описать систему работы по применению здоровьесберегающих технологий на уроках  физической культуры.

  Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих  технологий на уроках физической культуры,   использовании валеологических приемов для мотивации учащихся  к здоровому образу  жизни.

     Практическая значимость: материалы данной работы  могут быть использованы при  подготовке и планировании материала к урокам физической культуры, занятиям внеурочной деятельности.

   1. Теоретический аспект

Здоровьесберегающие образовательные технологии

1.1. Классификация образовательных технологий

     Технология – это продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителя.

     Здоровьесберегающие технологии  объединяют в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся и рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.  Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некого образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической  направленности (осуществляемые при тесном контакте  педагог - медицинский работник – ученик); физкультурно-оздоровительной (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

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

1.2. Методы здоровьесберегающих технологий

        Под методами здоровьесберегающих образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. Под методами обучения часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования. В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов:

     Специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).  Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

1.3. Структура процесса обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики

        Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.

     Первый. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.

     Второй.  Этап углубленного изучения.

  Третий. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и         дальнейшего их совершенствования.

2. Описание системы работы по применению здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры

2.1. Цели и задачи учебной деятельности

        Основная цель педагогической деятельности -  создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья школьников.

Основной задачей учебной деятельности является:

1.Комплексная реализация базовых компонентов программы.

2.Решение основных задач физического воспитания на каждом этапе обучения.

        В отборе содержания лежит комплексная программа по физическому воспитанию. Планируя учебный материал,  руководствуюсь следующим:

 - учебный материал, прежде всего, должен соответствовать требованиям стандарта и быть ориентирован на конечный результат;

-  в основу положен базовый уровень содержания образования, но в тоже время   каждому ученику предоставляется возможность выбора содержания деятельности      на уроке, исходя из уровня физической подготовленности его двигательных    способностей и состояния здоровья.

2.2  Технологии, средства и методы обучения

     Для достижения целей здоровьесберегающих  технологий применяются следующие группы средств:

    - гигиенические факторы;

    - оздоровительные силы природы;

    - средства двигательной направленности.

    Первое условие оздоровления это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В мои обязанности  входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону – самому, с помощью администрации, медиков.

   Второе условие - использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов,  повышает общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.

     Самым важным условием   является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

     Методы обучения:

- словесные (рассказ, беседа, объяснение),

-наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений),

-практические (выполнение двигательного действия, самостоятельная и  индивидуальная работа).

     Приемы:

- работа в парах, тройках, командах;

-самостоятельная работа; дифференцированный выбор заданий;

-объяснение;

-показ;

-контроль за состоянием здоровья учащихся;

     Способы организации учебной деятельности:

- фронтальный (упражнения выполняются всеми учениками одновременно),

- групповой (упражнения выполняются одновременно несколькими группами),

- индивидуальный (отдельные ученики получают задания и самостоятельно выполняют их),

- поточный (ученики выполняют упражнения друг за другом).

        Для создания условий  мотивации к занятиям физической культурой стараюсь использовать:

* современные образовательные технологии;
* комбинирование  методов, приемов физического воспитания;
* межпредметные связи;
* нетрадиционные уроки;
* работу с одаренными детьми;
* внеклассные формы физического воспитания.

2.2.1.Использование современных образовательных технологий на уроках   физической культуры (СОТ)

       Одним из средств для эффективного обеспечения нового качества образования школьников является использование учителем физической культуры современных образовательных технологий.

     Среди здоровьесберегающих технологий  можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии  дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, адаптивной гимнастики,  разнообразные игровые технологии.

Игровые технологии

     Игровая деятельность на уроках физической культуры занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам.   Самоценность игры заключается в том, что она осуществляется не под давлением жизненной необходимости, а от физиологической необходимости обучающихся двигаться, играть.  Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций:

- обучающая;

- воспитательная;

- коррекционно-развивающая;

- психотехническая;

- коммуникативная;

- развлекательная;

- релаксационная.

            Особое внимание  уделяю подвижным играм в начальном и среднем звене, так как в этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование игровых умений и технико-тактических взаимодействий, необходимых при дальнейшем изучении и овладении спортивными играми. И, конечно, подвижные игры, это прекрасная база по развитию двигательных способностей и умений. В разделе программы «Легкая атлетика» я использую подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п. В разделе программы «Спортивные игры» -  игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. В разделе «Гимнастика» - подвижные игры с элементами единоборств. На уроках лыжной подготовки использую и провожу подвижные игры на освоение и закрепление техники лыжных ходов.

Все уроки по подвижным играм стараюсь проводить на свежем воздухе (спортплощадка, хоккейная коробка) включая в занятия различные эстафеты, мини-футбол, элементы спортивных игр, катания на коньках. В этом учебном году на уроках впервые проводили и старинные игры, такие как лапта, выбивала и др.

         Во внеклассной работе в нашей школе также огромное внимание уделяется спортивным и подвижным играм. Обучающиеся посещают секции футбола, хоккея, волейбола,  В школе проводятся турниры по легкой атлетике, баскетболу, мини-футболу, волейболу, настольному теннису, «Веселые старты», Дни здоровья и др. Это все дает положительный результат.

В школе в последние годы для активизации двигательного компонента широко используются формы активного отдыха в режиме школьного дня. Ежедневно до начало занятий каждый классный руководитель с учащимися своего класса проводит утреннюю гимнастику, что позволяет получить заряд бодрости на целый день. В начале учебного года практиковалось также коллективное проведение гимнастики (1-5 классы в рекреации 1 этажа, 6-9 классы в рекреации 2 этажа). На уроках для снятия статического напряжения и психоэмоциональной нагрузки учителя – предметники проводят динамические паузы, а также физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения; на уроках информатики – комплекс упражнений гимнастики для глаз.

С целью предотвращения развития умственного утомления ежедневно после 2 и 3 уроков в школе проводятся динамические перемены (по 20 минут). В распоряжение учащихся спортзал, тренажерный зал, в рекреации – настольный теннис, шашки, шахматы. В хорошую погоду дети заняты на свежем воздухеКорме этого, учащиеся имеют возможность заниматься в спортзале различными играми (волейбол, баскетбол) сразу после окончания занятий в течение часа.

Технология групповой деятельности

     Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

    Результатом широкого применения игровых и групповых технологий на уроках физкультуры в нашей школе стало изменение отношения к предмету.  Обучающиеся всех возрастов, в работе с которыми регулярно использовались командные и  подвижные игры,  посещают уроки физкультуры регулярно и с удовольствием. Показателем успешности применения данных технологий на уроках стали высокие результаты в соревнованиях. На протяжении последних лет команды нашей школы  занимают призовые места в районных соревнованиях по волейболу, футболу, настольному теннису.

2.2.2. Комбинирование  методов, приемов физического воспитания

   Для создания здоровьесберегающего пространства комбинирую  игровой, соревновательный и круговой метод, учитывая возрастные особенности учащихся, не допускаю переутомления, направляю их действия и контролирую нагрузку.

   С целью полного и точного описания техники упражнений показываю последовательность действий наглядно. В своей практике применяю методы разбора упражнений, помогаю выполнять, но при этом учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка. Убежден, что методы убеждения и поощрения оказывают на  детей особое воздействие.

     Учу сознательно оценивать физическое развитие собственного организма и составлять комплексы упражнений. Ученики сами следят за собственным состоянием самочувствия во время занятий и составляют свои комплексы упражнений. Объясняю учащимся, что систематичность специальных упражнений и последовательность их выполнения  закрепляют результаты, достигнутые в процессе занятий. Это вызывает   интерес к занятиям, к активности  и желание работать над собой самостоятельно. При выборе методов и приемов учитываю общепедагогические и методические требования. Объясняя новый материал, разучивая и закрепляя его, я обращаю внимание детей на основные ошибки в технике выполнения упражнений, учу анализировать и оценивать их. Много внимания уделяю домашним заданиям. Мною разработаны и собраны комплексы домашних заданий. Благодаря им учащиеся приучаются к самостоятельности, активно участвуют в процессе самосовершенствования.

2.2.3.Осуществление межпредметных связей

     Одной из форм развития познавательного интереса являются межпредметные связи на уроке, этому способствует интеграция содержания учебного материала урока физической культуры с содержанием других предметов.

     Межпредметные связи выполняют в обучении ряд функций: методологическую, образовательную, развивающую, воспитывающую, конструктивную.

             Преимущества интегрированных занятий заключаются в том, что они:

-способствуют повышению мотивации учения, формированию учебной деятельности, познавательного интереса учащихся, целостной научной картины мира и рассмотрению явления с нескольких сторон.

      Межпредметные связи значительно оживляют преподавание, стимулируют познавательную активность учащихся.

     С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу ( это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ. Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет, а с другой, выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт учащегося и приобретённые знания и умения по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре.

   2.2.4. Работа  с одарёнными детьми

          Ведущим в познании спортивной одаренности является определение возможностей моторной организации человека и его психических способностей, которые могут быть как  врожденными, так и  приобретенными в процессе деятельности. Задача учителя состоит в том, чтобы создать такую ситуацию, которая максимально нагружала бы ведущую способность каждого ребенка – в данном случае его спортивную активность  или создавать образовательную среду для развития уже проявившихся способностей, условий для раскрытия его потенциала, на удовлетворение потребностей данного учащегося.

        При выборе содержания и методов работы с одаренными детьми  учитываю, что каждому возрастному этапу детского развития соответствуют разные типы ведущей деятельности. Так например у начальной школы (дети 7-10 лет) - это игровая деятельность, направленная на развитие физических качеств, посредством игры. В данной возрастной группе стараюсь выявлять одаренных детей на начальных стадиях и привлекать их к регулярным занятиям физической культурой и посещать спортивные секции школы . Здесь  и немаловажно привлечение родителей. Так как в развитии и формировании одаренности большое значение имеет и участие родителей.

        Для подросткового периода (11-15 лет) ведущим видом деятельности выступает социально-коммуникативная деятельность– совместная предметная деятельность: соревнования, конкурсы, спартакиады. В этой возрастной группе включаю одаренных детей  в соревнования  с такими же одаренными детьми или более старшими, поскольку конкуренция и даже опыт поражения дает хорошие результаты.  В общении со сверстниками одаренный ребенок довольно часто берет на себя  роль организатора групповых дел и игр, поэтому  привлекаю таких детей:

- демонстрации упражнений,

- судейству соревнований,

- помощи в организации и проведении спортивных праздников и дней здоровья.

- участию в соревнованиях  и конкурсах,

- участию в предметных олимпиадах  различного уровня,

- выступлениям с пропагандой ЗОЖ,

- занятиям спортивной деятельностью перед младшими школьниками.

        Практика нашей школы показала, что более всего в работе с одаренными учащимися по физической культуре подходят следующие формы работы:

-секционные занятия по видам спорта;

- конкурсы;

- участие в олимпиадах;

- работа по индивидуальным планам;

- летние оздоровительные площадки для детей;

-сотрудничество с другими школами;

-соревнования.

          В своей работе стараюсь делать все, для выявления одаренных и способных детей, чтобы им в школе было интересно учиться, показывать пример другим учащимся, приобщать их к спортивной деятельности и саморазвитию.

2.2.5 Внеклассные  формы физического воспитания

          Большую роль  играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Они позволяют увеличивать объем двигательной активности и способствуют более полной реализации их индивидуальных способностей и двигательного потенциала.

        С целью повышения двигательной активности учащихся внеклассную работу строю в такой последовательности, которая  направлена на закрепление умений и навыков, полученных на уроках. Все мероприятия, как правило, проводятся по разделам учебной программы. Основными внеклассными формами физического воспитания являются:

-внутриклассные и общешкольные соревнования и турниры;

-спортивные конкурсы и веселые старты;

-товарищеские встречи;

-занятия в спортивных секциях;

-участие в районной спартакиаде школьников

Учащиеся нашей школы принимают активное участие в районной спартакиаде школьников и добиваются хороших результатов. Участвуя ежегодно во всех видах программы (футбол, легкоатлетический кросс, волейбол, соревнования для начальных классов «Олимпийские надежды», настольный теннис, баскетбол, лыжи, легкая атлетика), наша школа среди основных школ района в течение последних 7 лет ниже второго места не опускалась.

 В школе организуются и проводятся спортивные праздники, Дни здоровья, товарищеские встречи, организуется подготовка команд к   школьным,  районным соревнованиям. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях стараемся задействовать как можно больше детей. Участие в соревнованиях школьного,  районного уровней во многом способствует привлечению школьников к кружковым занятиям.

         Много лет я веду спортивные секции волейбол, футбол, хоккей. Работа  в этом направлении оказывает действенное влияние на  физическое развитие, сохранение и укрепление  здоровья школьников. Мои воспитанники, как правило, не болеют и показывают высокий уровень физической подготовленности, выполняют  все нормативы сдачи тестирования и зачетов.

      Вопрос о сохранении и укреплении здоровья является главным при планировании работы школьного оздоровительного лагеря. Одной из форм организации отдыха в школьном лагере являются занятия на свежем воздухе,  спортивные игры. Это способствует укреплению здоровья; пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и физическая нагрузка, все это повышает выносливость,  работоспособность, создает заряд бодрости на весь год.

В результате всех проводимых физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, вовлечение учащихся в активные формы отдыха в режиме школьного дня, к систематическим занятиям в спортивных секциях во внеурочное время, здоровье учащихся значительно улучшилось. Этому способствовало, на наш взгляд и то, что дети на уроках физкультуры больше времени стали заниматься на открытом свежем воздухе.

2.3  Проведение мониторинга  состояния здоровья и физической подготовленности учащихся

                     Задачи мониторинга:

1.Выявить состояние физической подготовленности и здоровья школьников.

2.Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности  учащихся.

3.Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья учащихся в школе.

        Систематически осуществляется мониторинг оценивания оздоровительного потенциала и здоровьесберегающей деятельности школы.

        На протяжении 10 лет функционирует мониторинг состояния здоровья учащихся и анализ динамики. По данным медицинского обследования, увеличилось число учащихся основной группы, стабильным остается число освобожденных от уроков физической культуры (1 ученик) и число детей, отнесенных к подготовительной и специальной группе (1 ученик), число имеющих нарушения здоровья (менее 50%) и часто болеющих детей снизилось.

        3. Результативность  работы

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что использование здоровьесберегающих образовательных технологий позволило повысить:

 -успеваемость по предмету;

 -динамику роста физической подготовленности учащихся;

 - интерес учащихся к занятиям физической культурой и  мотивацию к   соблюдению здорового образа жизни.

Вследствие всей здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения мы ожидаем следующие результаты

- снижение уровня заболеваемости школьников по основным показателям (до 40%)

- снижение пропусков уроков учащимися по причинам болезни;

- повышение качества профилактической работы;

- увеличение охвата детей занятиям физической культурой и спортом, и другими профилактическими формами оздоровительной направленности;

- сформирование потребности в здоровом образе жизни не менее чем у 85% учащихся.

 Заключение

           Итак,  цель здоровьесберегающей педагогики – обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.

Для учителя очень важно правильно организовать урок, так как он является основной формой педагогического процесса. От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление.

Список используемой литературы:

 1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва

     «ВАКО», 2004.

2.  Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО»,

     2004.

 3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры.

     ООО «Дрофа», 2003.

4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. АСТ Арстель

    Москва    2003.

5. Лях В.И., Зданевич А.А.  Комплексная программа физического воспитания

   учащихся 1-11 классов  Москва «Просвещение» 2007.

6. Смирнов  Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, 2002 г.

7 Малкова С.В. Использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе в сельской малочисленной школе // Приоритетные направления развития образования на селе. Углич. 2004. 255 с. С. 183 – 186.

8.http://zam-sport11.ucoz.ru/index/zdorovesberegajushhie\_tekhnologii/0- 14«Формирование здоровьесберегающей среды на уроках»

9.http://irina-school8.ucoz.ru/publ/1-1-0-1«Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры»

10.Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе // Ростов-на-Дону, 2006

11.Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28

12.Байбородова Л.В., Бутан И.М., ЛеонтьеваТ.Н. Методика обучения физической культуре: 1-11кл.: Метод. - М.,2004.-205с