Шипунова Марина Владимировна

МБОУ СОШ № 24 города Белово

Учитель английского языка

**Применение здоровье сберегающих технологий**

**на уроках английского языка**

Отчет по теме самообразования

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов, т.к. ухудшается по сравнению с их сверстниками  двадцать или тридцать лет назад. В результате проведенных научных исследований констатировано, что состояние здоровья детей во многом зависит от воздействия различных факторов среды, при этом самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействия на здоровье школьников – это обучение. Интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, раннее начало систематического обучения привело к значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам.

На территории Кемеровской области в системе образования ведется целенаправленная, планомерная [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=9171&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровье)сберегающая деятельность по сохранению и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников. Одним из приоритетных направлений деятельности Департамента образования и науки Кемеровской области является формирование, сохранение и укрепление физического и психического здоровья  участников образовательного процесса.

В  настоящее  время  в  Кемеровской  области  реализуется

государственная   программа   «Развитие  системы  образования  Кузбасса»  на 2014-2017 годы.

Теоретический и организационно-практический опыт, накопленный в регионе (Э.М.Казин, А.И.Федоров, Н.Э.Касаткина, Н.А.Заруба, С.И.Петухов, Г.И.Тушина, А.А.Сидоренко, Н.П.Недоспасова, Н.Т.Рылова и др.), позволил прийти к выводу, что [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=9171&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровье)сберегающая образовательная среда по своей ценностной сущности является системой, реализующей как адаптивные, так и развивающие функции на основе использования [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=9171&displayformat=dictionary)сберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики - одной из самых перспективных образовательных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

Осознание важности использования здоровьесберегающих технологий привело меня к выбору данной темы самообразования. Моя цель – представить возможности применения здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка. Для достижения этой цели я решала следующие задачи: 1) изучила теоретические основы применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе; 2) адаптировала существующий опыт применения здоровьесберегающих технологий к условиям нашей школы и урокам английского языка; 3) составила методические рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка.

Возложение на школу и учителя такой, казалось бы, несвойственной им задачи - заботы о здоровье учащихся - определяется следующими причинами.

Во-первых, взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. Это касается и детского здоровья. Именно в школе, под "присмотром" учителей, школьники проводят значительную часть времени, и не помогать им сохранить здоровье, было бы проявлением бездушия и непрофессионализма.

Во-вторых, большая часть всех воздействий на здоровье учащихся - желательных и нежелательных - осуществляется именно педагогами, в стенах образовательных учреждений. Если же придерживаться точки зрения, что всеми вопросами здоровья должны заниматься медики, то к каждому классу надо прикрепить, хотя бы одного врача.

В-третьих, современная медицина занимается не здоровьем, а болезнями, т. е. не профилактикой, а лечением. Задача же школы иная - сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т.е. профилактическая. Поэтому, главное действующее лицо, заботящееся о здоровье учащихся в образовательных учреждениях - педагог.

Иностранный язык является одним из наиболее трудных школьных предметов и характеризуется большой интенсивностью, требующей от учеников концентрации внимания и напряжения сил в течение всего урока. Вот почему на этой дисциплине столь важно уделять внимание применению здоровьесберегающих технологий.

Я систематизировала собранные материалы и собственные разработки по группам: соблюдение условий здоровьесбережения; система здоровьесберегающих приемов, комплексы физминуток.

***Здоровьесберегающие условия***

1. Выполнение санитарных правил и норм (режим проветривания, освещенности, эстетики функциональности кабинета, режим питья).
2. Система релаксационных пауз и упражнений для опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха, нервной системы в соответствии с возрастом (к 5 классу дети должны овладеть приемами релаксации и иметь возможность на уроке применять их по потребности), интенсивностью работы и номера урока в расписании.

З. Снятие гиподинамии и статичности: смена позы за столом, работа стоя, в движении. Использование на уроке всего пространства класса, а если нужно, и рекреации.

4. В любом случае заботиться о своем здоровье и о здоровье детей, не отдавать предпочтения плотности урока за счет здоровья. При нарастании утомления падает продуктивность и возрастает раздражение учителя и ребенка. Для себя и детей сформулировать цель и задачу, которых можно достичь за 45 минут.

5. Огромное значение имеет организация урока, в которой выделяют три основных этапа, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и определенными видами деятельности. Эффективность усвоения знаний учащимися в течение урока: 5 – 25-я минута – 80%; 25 – 35-я минута – 60 – 40%; 35 – 45-я минута – 10%.

Учитель должен строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ.

Утомление обычно проявляется в снижении работоспособности, которая наступает вследствие продолжительной или интенсивной работы. Биологическая роль этого состояния заключается в своевременной защите организма от истощения. Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует переключаться на иные виды деятельности, применять всевозможные средства восстановления работоспособности.

Во избежание усталости учащихся я использую смену видов работ:

* самостоятельная работа,
* чтение,
* письмо,
* слушание,
* ответы на вопросы,
* работа с учебником (устно и письменно),
* работа над проектами.

Они способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учеников. Использование на уроках проектной работы снижает нагрузку учащихся при выполнении домашней работы; разноуровневые задания способствуют повышению здоровья учащихся.

6. Но одним из самых важных здоровьесберегающих условий считаю создание у детей положительной эмоциональной настроенности на уроке, т.к. положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету, во-первых, доброжелательным тоном, во-вторых, использованием занимательного материала. В процессе самообразования я собрала такой материал, куда вошли скороговорки, песенки, игры.

**Здоровьесберегающие приемы**

1. На уроках английского языка требуется правильное чтение текста, которое во многом зависит от частоты дыхания, поэтому регулярно использую комплекс дыхательной гимнастики, в который входят упражнения:

- Вдохните левой ноздрей на счет 6, правую ноздрю зажмите пальцем;

- Задержите дыхание до 3;

- Закройте левую ноздрю и выдохните через правую ноздрю на счет 6;

- Вдохните правой ноздрей и т.д. Повторять 5-6 раз.

На начальном этапе обучения в игровой форме   надуваем  шарик. Между детьми проводится конкурс « У кого шарик больше?». В среднем звене с использованием такого упражнения дети отрабатывают грамматический материал  - степень сравнения прилагательных. Комплекс дыхательной гимнастики использую параллельно с  фонетической отработкой  звуков (А-а-а! U-u-u! и т.д.).

1. Для создания приятной и  располагающей обстановки на уроке,  я использую зарядки - релаксации. С английского языка relax переводится - уменьшать напряжение, расслаблять, отдыхать. По времени это занимает 3-5 минут. Цель релаксации - снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, что ведет к улучшению усвоения материала. Формы релаксации различны:
* это всякого рода движения,
* игры по ситуациям,
* использование пантомимы,
* игра в мяч,
* пение,
* танцевальные движения.

Но при  ее проведении  я ставлю перед учениками цель -  запомнить языковой материал. Здесь срабатывает механическая память. Такая форма релаксации как зарядка очень распространена среди учителей иностранного языка, она основана на том, что мышечное движение служит торможению умственной деятельности учащихся, а музыка или слово, воздействует на чувство и сознание ребят.

1. Игры.

Игра - следующая форма релаксации,  которая используется на моих уроках. Игра  способствует отдыху, вызывающая удовольствие и легкость. Такая форма релаксации используется при изучении алфавита: игра - пантомима изобразите букву, т. е. нарисуйте букву в воздухе. При изучении темы « Животные» изображаем животное мимикой или  движением, головой, жестами, подобные игры используются как способ развития координации ног и рук, других частей тела и вызывают положительные эмоции на уроке.

Игровые формы и приемы, применяемые на уроке, весьма разнообразны: подвижные (игра в животных, на внимание), соревнования, с предметами (мяч, шар, кукла), диалоги с героями книг, сказок, мультфильмов (Буратино, Незнайка), ролевые, фонетические, лексические, грамматические игры.

Игры можно разделить по виду деятельности на 4: физические, интеллектуальные, трудовые, социальные.

По характеру педагогического процесса выделяются типы игр: обучающие, тренировочные, обобщающие, контролирующие, познавательные, развивающие, воспитательные, творческие, профориентационные и т.д.

Например, очень часто в самом начале изучения английского языка дети путают местоимения He и She. Для наилучшего запоминания я использую игру Who Is He (She)?:

Teacher: Children, you know the English names for many animals: a bear, a wolf, a ... Yes, Masha.

 Masha: A tiger.
Olya: A goose.
Kolya: A duck.
Misha: A fox, a ...
Teacher: Wait a minute ... Don't say the animal you know but play it. Katya, please. What animal will you play, I wonder? What is she?
Lena: She is a fox.
Teacher: Now, Oleg, please. What is Oleg?
Jane: She is ...
Teacher: You are speaking about Oleg ...
Jane: He is a tiger.
Oleg: No, I am not a tiger.
Teacher: And what are you?
Oleg: I am a wolf.

Другой пример - The Forest of all Colours. Задание - нарисовать летний или осенний лес.

– What colour are the trees?

– What colour is the sky?

Учитель обращает внимание детей на то, что весной и летом расцветают разные цветы.

Учитель спрашивает, какие по цвету бывают цветы.

**Учитель:** What colours are flowers in summer?

**Ученик:** They are red, green, yellow, white...

Ученики говорят по цепочке:

**Уч. 1:** The flowers are red.

**Уч. 2:** The flowers are red and white.

**Уч. 3:** The flowers are red,white, blue.

**Уч. 4:** The flowers are red, white, blue, yellow.

После письменных заданий в качестве снимающей напряжение паузы можно использовать подвижные и пальчиковые игры. Они помогают созданию внутренней наглядности, необходимой для представления на занятии определенной ситуации, синхронизации мыслительных и физических действий с речью на иностранном языке. Как известно, движения пальцев и кистей рук ребенка имеют особое развивающее значение. Простые движения рук снимают умственную усталость, помогают снять напряжение с губ. С помощью пальчиковой гимнастики можно улучшить произношение многих звуков. А это очень важно, так как говорение, наряду с аудированием, является наиболее важным видом речевой деятельности на начальном этапе обучения иностранному языку.

Для проведения пальчиковых игр я использую считалочки.

1. Песня на уроке - хороший вид релаксации, представляет возможность учащимся не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических и грамматических навыков. Активизирует функции головного мозга и дыхательного аппарата, повышает интерес к предмету,  развивает слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроя.
2. Элементы театрализации на уроках, а также подготовка театральных постановок являются прекрасным средством снятия психоэмоционального напряжения. Так, дети участвуют в постановках при подготовке к предметной неделе, к празднованию Нового года, 23 февраля, 8 Марта, окончания учебного года. Разучивание и исполнение стихов и песен на английском языке играет особую роль, ученики всех классов занимаются этим видом деятельности с особым удовольствием.

Часто со своими учениками ставлю детские театрализованные сценки на английском языке для младших школьников.

1. Использование возможностей языкового материала, например, особенно широкое поле деятельности для привития детям правил гигиены и здорового образа жизни содержит тема «Рабочий день», в рамках которой дети сравнивают свой распорядок дня с днем своих одноклассников и делают выводы о необходимости соблюдения режима дня, санитарно-гигиенических правил для профилактики здоровья болезней и сохранения здоровья. Изучая тему «Продукты» дети знакомятся с правильным режимом питания, назначения разных блюд, правилам гигиены, расширяют через игру свои знания об этикете, узнают о различной ценности продуктов и т.д.

**Физминутки**

На начальном этапе в течение урока я провожу две физкультминутки, одна на английском языке, вторая на русском, которая  используется для профилактики простудных заболеваний. Физминутки проводятся в сопровождении легко запоминающихся считалок, рифмовок, стихотворений. Музыкальное оформление физминуток делает их насыщеннее и интереснее.

Рифмовки для физминуток

|  |  |
| --- | --- |
| Чтобы горло не болело, Мы его погладим смело. | Чтоб не кашлять и чихать,   Надо носик растирать. |
| Лоб мы тоже разотрем: Ладошку держим козырьком. | Вилку пальчиками сделай - Ушки ты массируй смело. |
| Знаем точно: да- да – да: нам простуда не страшна. |

Рифмовки для физминуток на английском языке

|  |  |
| --- | --- |
| One, one, one.Little dog, run!Two, two, two.Cats see you.Three, three, three. Birds in the tree.Four, four, four.Frogs on the floor. | Clap,clap,clap your handsClap your hands togetherStamp, stamp,stamp your feet Stamp your feet togetherNod Nod Nod your head Nod your head togetherDance dance dance a danceDance a dance together |
| Hands up, hands down                Hands on hips                Bend left, bend right                To the side Hop Stop |  |

 В начале и в конце учебного года я провела анкетирование среди учащихся 3-х классов, по итогам которой сделала вывод, что, при использовании здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка, у учащихся прослеживается повышение качества знаний, положительная мотивация к предмету повышается, увеличивается количество учащихся, желающих изучать английский язык.

В заключении хотелось бы сказать, что использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, позволяет достичь цели и решить задачи обучения английскому языку. И, хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей.

**Сборник материалов для использования здоровьесберегающих приемов**

Песни на английском языке

Happy birthday to you

Happy birthday to you!

Happy birthday to you!

Happy birthday, dear (ИМЯ)

Happy birthday to you!

Эту песенку мы исполняем с детьми, когда у нас в день занятия есть именинники.

What’s the time, Mr. Wolf?

What’s the time, Mr. Wolf?
It’s eight o’clock! Time to get up. I’m so hungry
What’s the time, Mr. Wolf? .
It’s nine o’clock! Time for breakfast
What’s the time, Mr. Wolf? , but I’m still hungry.
It’s ten o’clock! Time to brush my sharp sharp teeth
What’s the time, Mr. Wolf? .
It’s eleven o’clock! Time to get dressed. I’m so handsome
What’s the time, Mr. Wolf? .
It’s twelve o’clock! Time for lunch
What’s the time, Mr. Wolf? , but I’m still very very hungry.
It’s one o’clock! Time for a nap
What’s the time, Mr. Wolf? .
It’s two o’clock! Time to read a book
What’s the time, Mr. Wolf? .
It’s three o’clock! Time to clean the dining room
What’s the time, Mr. Wolf? .
It’s four o’clock! Time for snack
What’s the time, Mr. Wolf? .
It’s five o’clock! Time to set the table
What’s the time, Mr. Wolf? .
It’s dinner time!

Эту песню можно использовать на уроках по теме «Время».

Считалочки

|  |  |
| --- | --- |
| One, two, three, four, five,I caught a fish alive.Six, seven, eight, nine, ten,I let him go again.O-U-T spells out goes you! | A B C D E F Gcome on out and play with me.H I Jcome and play.K L Mcome with them.N O Pnear the tree.Q R S T U VOh, how happy we will be.W X Y ZLot's of fun for you and me. |

Сценарий сказки «Теремок» на английском языке

 **Story-Teller:** The Mouse has no father, no mother, no house and no friends. She is very unhappy. One day she went for a walk and came to a beautiful little house in the forest.

**The Mouse**: What a nice Teremok! I must live here.

**The Green Frog:** Good morning, Mouse.

**The mouse:** Good morning. Who are you?

**The Green Frog:** I am a Green Frog! I can jump and sing.

**The Mouse:** I’m a little mouse. Let’s live together!

**The Green Frog:** Let’s sing a song! The more we are together…

**Story Teller:** So the mouse and the Green Frog live together. They like to eat much and then to sing a song.

**The Hare:** Good afternoon. I am a White Hare! I am very unhappy. I have no friends. But I can jump and work.

**The mouse, The Green Frog:**  Let’s live together!

**Story Teller:** So the mouse and the Green Frog, and The Hare live together. They eat much, work much and then they sing a song.

**The Gray Wolf:** Good afternoon. Don't be afraid of me!

**The mouse:** Good afternoon.  Who are you?

**The Gray Wolf:** I am a Grey Wolf! And I am kind and clever. Please, let me live with you.

**The mouse:**  I’m a little mouse, she is the Green Frog, and he is a hare. Let’s live together!

**Story Teller:** So the mouse and the Green Frog, the Hare and the Gray Wolf: live together. They work much, eat much, and then they sing a song.

**The Bear:** Good evening!

**The mouse:** Who are you?

**The Bear:** I am a Brown Bear. I am strong and big please, let me live with you.

**The mouse:** You are good and we like you, but you are too big!

**The mouse, The Green Frog:**  You are too big!

**The Bear:** What can I do?

**The mouse:** We must make a new Teremok, big and nice.

**All together:** Let's make a new Teremok!

**Story Teller:** And all friends worked much. At last they made a new teremok. It was very nice and big. And the Mouse, the Green Frog, the White Hare, the Grey Wolf and the Bear still live in the Teremok and they are very happy.

**Сценарии ролевых игр**

Разговор по телефону.

M: Yes?

K: Good afternoon.

M: Good afternoon.

K: Is Olga at home?

M: Yes, she is. Who is speaking?

K: This is Kate, Olga's friend. May I speak to her?

M: Yes, you may.

O: Yes?

K: How are you, Olga?

O: I am well, Thank you. And how are you?

K: I am well too. And what are you doing?

O: I am doing my homework. And what are you doing?

K: I am watching TV. By the way, what is our homework?

O: Exercise 4.

K: Thank you. Good-bye.

O: Bye-bye.

Покупки в магазине

P1: Good morning!

P2: Good morning!

P1: Have you a red blouse?

P2: Yes, I have. Here it is.

P1: Thank you very much.

P2: Not at all.

P1: Have you a warm scarf?

P2: Sorry, but I haven't.

P1: Good-bye.

P2: Good-bye.

**Скороговорки на английском языке.**

Whenever the weather is cold.
Whenever the weather is hot.
We'll whether the weather,
whatever the weather,
whether we like it or not.

Peter Piper picked a pack of pickled peppers.
A pack of pickled peppers Peter Piper picked.
If Peter Piper picked a pack of pickled peppers,
Where's the pack of pickled peppers Peter Piper picked.

Физминутки

|  |  |
| --- | --- |
| Up down, up down Which is the way to London townWhere where up in the airClose your eyes and you are there | Two little feet go tap tap tapTwo little hands go clap clap clapTwo little feet go jump jump jumpTwo little hands go thump thump thump |
| Teddy bear turn aroundTeddy bear touch the groundTeddy bear nod you headClose your eyes and go to bed.  | Ten little fingersTen little toesTwo little ears |
| Its fun to thisIts fun to be thatTo leap like lampTo climb like a catTo swim like a fishTo hop like a frogTo trot like a horseTo jump like a frog  | Can you hop like a rabbitCan you jump like a frogCan you walk like a duckCan you run like a dogCan you fly like a birdCan you swim like a fishCan you be like a good childAs still as you wish |
| Прибежала кошка catтоже хочет дать советчтоб как я вам гибкой статьнаклоняйтесь left and right  | One one one little dog runTwo two two cats see youThree three three birds in the treeFour four four frogs on the floor.  |
| I like to read I like to playI like to study every dayI like to jump I like to runI like to play, it’s fun. | And one little noseTwo little eyes They shine so brightOne little mouth to say good night. |
| Hand up clap clapHands down clap clapHands on the head hop hopHands on the hips hop hop  | Hands on the headHands on the hipsHands on the tableHands like thisHands on the shouldersHands up and downHands behind the headAnd sit down.  |
|  Hands up hands down shake shakeStand up on the tiptoesTurn around step asidestep left step right | I can jump I can runI can sing I can danceI can swim I can’t flyI can climb and say good bye. |
| Hands up clap clap clapHands down shake shake shakeHands on hip jump jump jumpHop hop hop stop stand stillGood sit down please  | Hands up, hands downHands on hips, sit downBend left to the sideBend left bend right1, 2, 3 hop 1, 2, 3 stop!Stand still |
| Stand up clap clapArms up clap clapStep step arms downClap clap please sit down | Three little monkeys jumping on the bedOne fell of and bumped his bedMom called the doctor and the doctor saidNo more little monkeys jumping on the bed. |
| Stand up and look aroundShake your head and turn aroundStamp your feet upon the groundClap your hands and than sit down. | Посмотрите птичка bird Нам пример она дает,Чтобы небо ближе стало,Делай up и делай down |

АНКЕТА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРУДНОСТИ В УЧЕБЕ***Почему одни хорошо учатся, а другие не очень? Случается так: на уроке ученик был, учителя слушал и даже что-то записывал, а пришёл домой – и ничего не помнит. И как задачу решать – совершенно непонятно. А кажется, что-то объясняли... Может, не решать, а списать у кого-нибудь?***ТЕСТ****«Трудности в учебе бывают у всех, даже у отличников»**Попробуй выяснить, в чём причина трудностей лично для тебя.Выбери и отметь подходящий вариант.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| На уроках мне обычно... | интересно | скучно |
| На уроках я... | слушаю внимательно | часто отвлекаюсь |
| Домашние задания я выполняю | сразу после школы | поздно вечером |
| Если что-то не получается, я... | стараюсь добиться успеха | сразу бросаю |
| Если мне что-то не понятно на уроке, я… | задам вопросы учителю после урока | побегу на перемену |
| Мне …. английский язык. | интересен | не интересен |
| Я ……. заниматься английским языком каждый день. | хочу | не хочу |

Прочти все получившиеся фразы. Результаты этого теста могут подсказать тебе, на что надо обратить внимание в первую очередь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ТВОЕ МНЕНИЕ |  |

На что тебе нужно обратить особое внимание, чтобы улучшить свои успехи в изучении английского языка? (Подчеркни.)* Режим дня.
* Тренировка силы воли.
* Тренировка памяти.
* Дополнительные занятия.
* Развитие логического мышления.
* Чтение.
* Поведение на уроках.

 |

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Брызгалова Т. Система, сберегающая здоровье школьников. // Директор школы, 2003 г., № 4
2. Гвоздева А. Индивидуальные особенности восприятия и познания при изучении иностранных языков. // Иностранные языки в школе, 1999 г, № 5.
3. Науменко Ю. Концепция образования, формирующего здоровье школьников. // Директор школы, 2004 г., № 5.
4. Полат Е. Разноуровневое обучение. // Иностранные языки в школе, 2000 г., № 6; 2001 г., № 1.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002.
6. Смирнов Н.К.Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М., 2003.
7. Бродкина Г.В., Зубарёва И.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании. АПКРО, 2002
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. ВАКО, 2004
9. Колисник И.И. Рациональная организация учебного процесса. Саратов, 2004
10. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Н.И. Дереклеева, Москва 2004
11. Материалы с сайтов http://pedagogika.by.ru/ , <http://allbest.ru/langv-e.htm>,  [learnenglish**kids**.**britishcouncil**.org](http://learnenglishkids.britishcouncil.org/)