**Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта учителя физической культуры**

**МБОУ «Кочкуровская СОШ»**

**Трясоумова Олега Александровича**

**Тема инновационного педагогического опыта:**

**«Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры**

**в условиях реализации ФГОС»**

**ВВЕДЕНИЕ**

Каждый учитель физического воспитания в своей работе должен уделять много внимания развитию практических навыков, сознательному, активному отношению обучающихся к урокам физкультуры. Моя работа в качестве учителя физической культуры не является исключением. Я стараюсь разъяснять детям и родителям важность регулярных занятий физическими упражнениями. Эффективности урока добиваюсь ориентируясь на личностный подход к обучающим, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.

Учитель физической культуры в ответе за здоровье детей, их физическое, психическое, нравственное и социальное развитие. Поэтому важное место в профессиональной деятельности в свете реализации ФГОС НОО отводиться здоровьесберегающим технологиям, цель которых обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, подготовить к использованию полученных знаний в повседневной жизни.

**1. Обоснование актуальности и перспективности опыта, его значения для совершен­ствования учебно-воспитательного процесса.**

Актуальность темы моего опыта работы предопределена тем, что здоровье – основная ценность человека, именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности. Дети приходят в школу с разным уровнем физической подготовленности. Учителю физической культуры принявшему класс, много времени и сил приходится тратить на выравнивание подготовленности учащихся.

Мечтой большинства учителей, да и, скорее всего, практически любого учителя является наиболее полное раскрытие возможностей каждого ученика.

Иметь здоровое тело, значит освободиться от влияния искусственных пищевых добавок и токсичной окружающей среды. Хорошее здоровье – это не просто отсутствие заболеваний. По – настоящему здоровый человек крепко спит, просыпается посвежевшим и является уверенным в себе и работоспособным на протяжении всего дня. Хорошее здоровье включает жизнерадостность и способность испытывать удовольствие и радость от жизни. И сегодня педагогическая наука и практика в этом направлении много работает.

Интенсивность учебного труда обучающихся в современных условиях очень высока, что сказывается на ослаблении здоровья и роста числа отклонений в состоянии организма.  Причинами их являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки. Дети часто находятся дома за компьютером, нежели на свежем воздухе или занимаются физическими упражнениями и играми.

Проблема воспитания культуры здорового образа жизни у школьников рассматривается в работах В. Ф. Базарного Г. Л. Апанасенко, М. В. Антроповой, Н. В. Смирнова и других. Физические упражнения позволяют «выравнивать» недостатки физической подготовленности обучающихся.

Хороших результатов работы можно добиться только на основе взаимосвязи урочных форм занятий с внеурочными. По современным требованиям увеличено количество часов физической культуры в неделю.

Содействие всестороннему развитию личности, закрепление и сохранение здоровья; удовлетворение потребности общества в гражданах всесторонне физически развитых, ведущих здоровый образ жизни, готовых к высокопроизводительной трудовой деятельности – является главной целью физического воспитания.

Следует отметить, что здоровье - это не только отсутствие болезни, но и здоровый образ жизни. Поэтому в этом направлении я стараюсь вести большую просветительскую работу и среди родителей учащихся. Кроме того мной была организована и работает на протяжении нескольких лет «Группа здоровья: Нам года – не беда!» В данной группе занимаются люди старшего возраста, т.е. оздоравливанием своего организма занимаются бабушки и дедушки моих воспитанников. Эти занятия очень сплачивают представителей нескольких поколений: ребята с удовольствием делятся своими успехами в спорте и с гордостью рассказывают сверстникам и достижениях своих родственников.

 В определение здорового образа жизни входит ряд факторов: прежде всего, физическая культура и спорт, активный труд и отдых; рациональное питание; личная и общественная гигиена; отказ от вредных привычек (алкоголь, курение). А соблюдение ряда этих факторов возможно лишь совместной работой школы и родителей, т.к. большую часть времени дети проводят дома, рядом с близкими и родными.

Перспективность моего опыта состоит в том, что я стараюсь создавать новый подход к уроку физической культуры, базирующегося на идеях личностно-ориентированного обучения, которые формируют у обучающихся мировоззрение здорового образа жизни, воспитывают культуру здоровья. Для этого организуются самостоятельные занятия со здоровьесберегающей направленностью. Физические упражнения для профилактики заболеваний, «лечебную физкультуру», необходимо применять на каждом уроке и во внеурочной деятельности, это будет способствовать общему оздоровлению организма каждого школьника, не зависимо от его спортивной подготовки. Кроме того, мной каждую четверть проводится комплексная диагностики физического здоровья обучающихся, обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования. С результатами этих диагностических исследований знакомлю учащихся, их родителей. Убеждаю, что всегда необходимо ставить цели, при чем они должны быть достаточно реальными и добиться успеха можно только в том случае, если заниматься регулярно и настойчиво. Я считаю, что все эти технологические подходы в огромной степени повышают активность в этом процессе самих учащихся, дети будут успешно развиваться и оздаравливаться, достигая при этом высоких результатов в спортивной деятельности.

**2. Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта.**

Становление моего педагогического опыта осуществлялось и осуществляется на уроках физической культуры с обучающимися МБОУ «Кочкуровская СОШ». Как учитель физической культуры, я считаю своей важнейшей задачей создания лучших условий для развития индивидуальности каждого моего ученика. Иными словами, учащиеся этого класса не только интеллектуально, но и личностно готовятся к физическим занятиям.

В свою очередь, я как учитель физической культуры посредством ведения специально организованных наблюдений за индивидуальным развитием детей и активного общения с их семьями накапливаю богатейшую информацию о каждом ребенке и его семье. Все это позволяет мне заблаговременно и качественно подготовиться к началу нового учебного года.

В образовательном процессе на уроке физической культуры мною были поставлены следующие **задачи**:

* Укрепление здоровья средствами физического воспитания;
* Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам;
* Формирование гармонично развитой личности обучающихся посредством воспитания бережного отношения к здоровью, активного приобщения к физической культуре.

Применение данной технологии помогает мне организовать деятельность обучающихся по формированию здорового образа жизни. Я учу детей сохранять свое здоровье, ценить свою жизнь и жизнь окружающих людей. Я стараюсь делать так, чтобы дети были здоровы, чтобы на уроке всегда присутствовал здоровый психологический климат, чтобы дети с большим желанием спешили на урок. Каждый свой урок я начинаю с позитива, помогаю научиться всему тому, что знаю и умею сам. Чередуем режим труда и отдыха, меняем формы и виды деятельности, что помогает урок проводить продуктивно и интересно. Я согласен с высказыванием многих передовых педагогов современности, что активная пропаганда по внедрению здорового образа жизни в жизнь каждого человека и общества должна лежать в основе обучения, привития и формирования у подрастающего поколения основных принципов, форм и факторов здорового образа жизни.

Современный урок физической культуры не возможен без использования ИКТ, что помогает сделать урок интереснее, насыщеннее. Выбор информационных технологий обусловлен необходимостью обучения учащихся с различными источниками информации, включая электронные носители. Я провожу теоретические уроки, где применяю видеофрагменты и презентации. Дети учатся отрабатывать приемы, видят, как это выполняют мастера. При знакомстве с тем или иным видом спорта мы совершаем виртуальные экскурсии по местам его зарождения. Так же я часто организую выездные занятия в спортивные комплексы Мордовии. Таким образом, творческий подход позволяет максимально эффективно использовать в своей работе богатый инструментарий, представляемый современными компьютерными технологиями.

Среди множества разнообразных форм и методов работы на уроках для реализации поставленных целей и задач использую: групповые, метод индивидуальных заданий, при этом учитываю интересы учеников, их двигательные и психические возможности.

Как известно, в классе, который приходит на урок физической культуры, далеко не одинаковый состав обучающихся с группами здоровья. Все они заметно отличаются по своему физическому развитию, состоянию здоровья, подготовленности. Есть ученики, хорошо физически подготовленные. И наряду с ними – ученики со средней и даже слабой подготовкой. Для того, чтобы правильно организовать работу с учениками, не нанести вред их здоровью, учитель должен знать о состоянии здоровья обучающихся. Я стараюсь создать на уроке такие условия, при которых учащиеся имеют возможность сделать свободный и ответственный выбор, принять самостоятельное решение и тем самым активно влиять на то, что и как они изучают, т.е. стать реальными субъектами процесса обучения.

Как известно, уроки физической культуры проводятся в разных условиях: в помещении, на спортивной площадке, на местности, в разное время учебного дня. Поэтому в своей работе с целью закаливания и укрепления здоровья детей уроки физической культуры я провожу по возможности на открытом воздухе.

В нашей школе уже традиционно проводятся множество мероприятий, соревнования, конкурсы, где активно принимают участие обучающиеся всех классов.

На уроке каждый ученик должен получить возможность активно, с интересом заниматься, овладевать знаниями и умениями, предусмотренными планом учителя. Содействовать воспитанию активности и инициативы помогают такие формы работы, как индивидуальные задания со слабыми обучающимся, выполняемые ими на уроке самостоятельно, а также с помощью более подготовленных ребят. Это, как показал опыт, исключительно повышает активность обучающихся.

**3. Теоретическая база опыта**

Современное обучение должно ориентироваться на интересы и потребности учеников и основываться на личном опыте ребенка. Основной задачей образования становится актуальное использование здоровьесберегающих технологий.

Ведущая педагогическая идея моего опыта — теоретическое обоснование и практическое изучение применения здоровьесберегающих технологий в работе с обучающимися как средства по формированию здорового образа жизни в условиях современной школы.

Я убежден, что успешным ученик может стать в условиях только той образовательной среды, которая способна обеспечить соблюдение его прав, создать ему комфортные условия для получения образования, реализует личностно-ориентированные подходы в образовании, использует технологии обучения, позволяющие сохранять здоровье обучающихся,.

Основная цель моей работы как учителя физической культуры – воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-целостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Поэтому на уроках я создаю условия для сохранения здоровья учащихся; соблюдение необходимых мер техники безопасности; соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм; выполнение требований к месту занятий, инвентарю и оборудованию, внешнему виду учеников; подбор упражнений и дозирование физической нагрузки, которая способствует сохранению здоровья обучающихя.

Кроме того, организация здоровьесберегающих технологий требует тщательной специальной подготовки учителей и обучающихся. Я считаю, что учитель физической культуры должен владеть основами здорового образа жизни, устанавливать контакт с [коллективом](https://pandia.ru/text/category/koll/) обучающихся, моделировать и личным примером учить обучающихся заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей. А учащиеся должны вести здоровый образ жизни, иметь потребность в систематических занятиях физической культурой и соблюдать правилаличной гигиены и закаливания организма, организовывать и проводить самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Новизна моего опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.

**Методологической основой описываемого опыта являются следующие труды:**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья 2014.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта / Матвеев Л. П. Общая теория спорта — М: Физкультура и спорт, 2012;
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. Безруких В.Д. Сонькина. - М., 2008.
4. Лях, В. И. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1 – 11 классов/А. А. Зданевич, В. П. Лях. – М.: Просвещение, 2015 г
5. Здоровьесберегающая физическая культура в профессионально-педагогическом вузе, Медведева С.А., Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б., 2016.

**4.Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приёмы воспитания и обучения.**

Теперь перейдем к обоснованию необходимости соблюдения определенных педагогических условий, учет которых будет способствовать эффективному обогащению опыта учащихся на уроках физической культуры.

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

**I этап. Организационный. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.** Цель – сформировать у обучающих основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения. Основные задачи; сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

.**II этап. Этап углубленного изучения.** Цель– сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни. Основные задачи: уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

**III этап. Закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.** Цель – умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования. Задачи: добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения.

В своей работе для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяю следующие группы средств, гигиенических факторов, оздоровительные силы природы, средства двигательной направленности:

**Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой использую:**

* - просвещение обучающихся и их родителей;
* -нетрадиционные и комбинированные уроки;
* -современные средства преподавания физической культуры;
* -внеурочные формы физического воспитания.

В обязательном порядке на уроках практикую беседы о здоровом образе жизни и значении его в жизни человека, фильмы и мультфильмы, т.е. использую ИКТ. При выполнении различных упражнений объясняю детям значение каждого из них. Необходимым так же считаю обучению детей правильному дыханию, приемам массажа (самомассажа).

В моей работе на протяжении ряда лет сложились определенные спортивные традиции, оказывающие влияние на уровень физического развития детей и обогащает спортивную жизнь школы. Это проводимые спортивные мероприятия под девизом: «Папа, мама, я – спортивная семья!», охватывающие целые семьи, лыжные мероприятия, организуемые под названием «Мини-марафон», которые по существу являются для школьников мини-походами на лыжах. В организации и проведении «Веселых стартов», которые стали очень популярными и среди старших школьников, нам большую помощь оказывает местный спорткомитет. Нельзя не отметить и игры на переменах, которые под моим руководством организуются с большой фантазией и проходят очень эмоционально. Воспитывается умения правильно ходить, быстро бегать, легко и смело прыгать. Игры, в основе которых лежат разнообразные движения, наиболее удовлетворяют потребность растущего организма в активных действиях. Я считаю, что большая ценность подвижных игр на переменах заключается в общей подвижности детей, в одновременной работе различных групп мышц и, следовательно, в более равномерном их развитии. Но значение подвижных игр не только в этом – они играют большую роль во всестороннем развитии детей.

Для создания ситуации успеха на уроках удачно комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод. Стараюсь учитывать возрастные особенности обучающихся, не допускаю переутомления, направляю их действия и контролирую нагрузку.

С целью полного и точного описания техники упражнений показываю последовательность действий наглядно сам или использую прием показа специально подготовленным учеником. В своей практике применяю методы разбора упражнений, подсказываю, помогаю выполнять, обязательно страхую учащихся при выполнении сложных упражнений с целью недопущения травм, но при этом учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка.

Учу ребят самих следить за собственным состоянием самочувствия во время занятий. Объясняю, 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, над своим здоровьем и самочувствием самостоятельно.

Объясняя новый материал, разучивая и закрепляя его, я обращаю внимание детей на основные ошибки в технике выполнения упражнений, учу анализировать и оценивать их. Для закрепления изученного на уроках, мной разработаны и собраны комплексы домашних заданий. Благодаря им обучающиеся приучаются к самостоятельности, активно участвуют в процессе самосовершенствования, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а так же создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей.

Проблемное обучение используется мной на уроках физической культуры с целью активизации умственной активности. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности используется технология самооценки, где дети определяют свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности.

**5. Анализ результативности.**

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровье сберегающим образовательным технологиям позволило:

1. Повысить успеваемость по предмету.

2. Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.

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

4. Повысить динамику состояния здоровья учащихся

Здоровье сберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры.

В процессе работы по организации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры мной были отмечены следующие положительные результаты работы:

* обучающиеся легче самостоятельно осваивают изученный материал по учебной программе,
* отмечается повышение успеваемости по предмету,
* повысилась динамика роста физической подготовленности обучающихся;
* повышается интерес обучающихся к занятиям физической культурой и мотивация к соблюдению здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры. Мной была разработана и высоко оценена программа углубленного изучения баскетбола для учащихся 5-9 классов, в результате чего учащиеся моих классов успешно выступали в районных и республиканских соревнованиях и занимали призовые места.

 В прошлом учебном году сразу 5 моих учеников были участниками и явились победителями и призерами муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

**Личные спортивные достижения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год** | **Уровень мероприятия** | **Результат** |
| 2019-2020 | Муниципальный | Жарков Никита призер |
| 2019-2020 | Муниципальный | Терентьев Максим призер |
| 2019-2020 | Муниципальный | Цыпкайкин Артем призер |
| 2019-2020 | Муниципальный | Терентьева Арина призер |
| 2019-2020 | Муниципальный | Мизернюк Полина призер |

Мои обучающиеся становятся победителями и призерами районных и республиканских соревнований, как в личном первенстве, так и в командном зачете.

**Командные спортивные достижения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год** | **Уровень мероприятия** | **Результат** |
| 2017-2018  | Районные соревнования по футболу «Кожаный мяч» | **2 место** |
| 2017-2018 | Муниципальный этап чемпионата ШБЛ «КЭС-БАСКЕТ» | **1 место** |
| 2018-2019 | Финал муниципального этапа чемпионата школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ» | **1 место** |
| 2018-2019 | Зимняя спартакиада допризывной молодежи «Защитник Отечества» | **3 место** |
| 2019-2020 | Зональная спартакиада допризывной молодежи «Защитник Отечества», посвященная 75-й годовщине Победы | **3 место** |
| 2019-2020 | Зональная спартакиада допризывной молодежи «Защитник Отечества» по строевой подготовке | **3 место** |
| 2019-2020 | Зональная спартакиада допризывной молодежи «Защитник Отечества» по стрельбе из п/винтовки | **3 место** |
| 2019-2020 | Зональная спартакиада допризывной молодежи «Защитник Отечества» по разборке и сборке автомата | **3 место** |
| 2019-2020 | Зональная спартакиада допризывной молодежи «Защитник Отечества» по физической подготовке | **3 место** |

Проанализировав результативность занятий физической культурой учащихся моих классов за последние несколько лет, были сделаны следующие выводы: общая часть от всех видов заболеваний составляют простудные заболевания, которые снизились более чем 70% от общего количества учащихся. Следует, также, отметить, что количество заболеваний плоскостопием имеют тенденцию к уменьшению. По сравнению с 2016-2017 годом в 2019-2020 году вдвое уменьшилось количество детей со сколиозом.

Анализируя итоги заболеваний на каждого ребенка видно, что оно выше в начальной школе и примерно на одном уровне в среднем и старшем звене.

Ежегодно учащиеся школы проходят диспансеризацию и по результатам анализов и осмотров врачей, ЭКГ можно сделать вывод о положительном влиянии занятий физической культурой в урочное и внеурочное время.

Опытом своих наработок по этой проблеме я делюсь с коллегами нашего учебного заведения, выступая на МО и педагогических советах, систематически провожу открытые уроки и мастер-классы, занимаюсь внеурочной деятельностью. На протяжении нескольких лет являюсь председателем предметно-методической комиссии по составлению и проверке олимпиадных заданий школьного и районного этапов Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре и ОБЖ. А также являюсь участником педагогических сообществ на республиканском и российском уровнях. Материалы своей работы публикую на различных сайтах сети Интернет.

Имею стабильные положительные результаты освоения обучающимися образовательных программ по итогам мониторингов, проводимых организацией и внешнего мониторинга системы образования. Участвую в профессиональных конкурсах, в прошлом учебном году был победителем районного конкурса учителей физической культуры.

За многолетний вклад в развитие физической культуры в Республике Мордовия награжден Грамотой.

**6. Трудности и проблемы при использовании данного опыта.**

При использовании данного опыта есть как положительные моменты, так и сложности, возникающие в процессе применения здоровьесберегающих технологий

Проблемы здоровья школьника, выявленные на сегодняшний день и ставшими очень острыми, нужно решать комплексно. И школе как никогда отводится важнейшая роль в формировании у детей принципов и норм здорового образа жизни. И здоровье детей сегодня – это благополучие мира завтра.

Считаю необходимым с раннего возраста приобщать детей к занятиям в спортивном зале, к подвижным и спортивным играм, то есть повысить двигательную активность детей. Поэтому всегда во внеурочных занятиях и на уроках физической культуры советую, чтобы этим активно занимались родители, но, к сожалению, они уделяют этому вопросу мало внимания или наоборот слишком активно берутся записывать любимое чадо в спортивные секции, не проанализировав пристрастия ребенка, что часто приводит к обратному результату: дети начинают ненавидеть физкультуру и занятия спортом.

В такой ситуации я считаю, что важную роль в физическом воспитании играет урок физкультуры и преподаватель физической культуры. Именно учитель в свою очередь должен создать условия для формирования устойчивого интереса обучающегося к занятиям.

На своих уроках я стараюсь часто применять технологию имитационного моделирования. Показателем успешности применения игр на уроках стали высокие результаты в районных соревнованиях. На протяжении последних лет команды школы занимают призовые места. Особенного успеха мы добились в спортивных играх.

**7. Адресные рекомендации по использованию опыта.**

Опыт моей работы может быть рекомендован учителям физической культуры, как начинающим, так и опытным. Здоровьесберегающие технологии можно применять как на уроках, так и во внеурочной деятельности, например, при проведении предметных недель, соревнований, конкурсов.

Педагоги практически всех дисциплин, преподаваемых в школе, используя здоровьесберегающие технологии, смогут значительно улучшить отношение учащихся к занятиям, повысить мотивацию. При этом учителям должны быть свойственны любознательность, организованность и педантичность.

**Используемые источники:**

1. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. [Электронный ресурс] URL:http://el.z-pdf.ru/31pedagogika/16815-1-nk-smirnov-zdorovesberegayuschie-obrazovatelnie-tehnologii-sovremennoy-shkole-m-apk-pro-2002-121s-pechataetsya-r.php
2. Тихомирова, Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики.
3. [Электронный ресурс] URL:https://urait.ru/uploads/pdf\_review/56FD9F27-A75D-4B91-899E-BCC3387B94F0.pdf
4. Учебное пособие: Здоровьесберегающие технологии в школе [Электронный ресурс] URL: <https://www.bestreferat.ru/referat-219207.html>
5. Учебное пособие: Здоровьесберегающие технологии обучения в начальной школе [Электронный ресурс] URL: https://ronl.org/uchebnyye-posobiya/ostalnye-referaty/819847/