

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ В ДМШ И ДШИ

В современном быстро развивающемся мире интернет - технологии активно внедряются в сферу музыкального образования и оказывают значительную помощь в творческой деятельности преподавателей и учащихся ДМШ и ДШИ. Задача преподавателей – раскрыть творческую индивидуальность каждого ученика с помощью современных образовательных технологий.

Инновационные педагогические технологии; интернет-ресурсы; музыкальное образование; личностно-ориентированное обучение; мотивация; средства арттерапии; здоровьесберегающие технологии; ансамбль скрипачей; творчество. Обновление и развитие образования требует от преподавателей школ искусств и детских музыкальных школ знания инновационных педагогических технологий и владения современной техникой, освоения новых форм и методов обучения. Один из показателей современных, творчески работающих педагогов - использование информационно-коммуникативных технологий в образовательном процессе. В нашем быстро развивающемся мире обычные, наиболее распространённые схемы обучения часто уступают место более эффективным. В работе с учащимися ДШИ и ДМШ используются цифровые и электронные ресурсы: аудио, видеоматериалы, всевозможные графические, текстовые и др. документы, возможности Интернет. Интернет-технологии активно внедряются и в сферу музыкального образования и оказывают значительную помощь в творческой деятельности преподавателей и учащихся. И-Т могут применяться в работе для сбора, анализа информации учащимися, знакомства с видео- и аудиоматериалами и др. Эта работа организуется и контролируется педагогом,- даются ссылки на конкретные, изученные сайты,- создавая тем самым, эффект вовлечения в современные мировые процессы и стимулируя интерес учащихся к процессу обучения в ДШИ. Личность ученика, ее индивидуальность является основополагающим в обучении и развитии детей и находится в центре внимания педагога. Личностно-ориентированное обучение предусматривает дифференцированный подход: учет уровня интеллектуального развития учащегося, его задатков и способностей, особенностей психического склада, характера и темперамента. Сегодняшнее поколение детей достаточно свободно владеет компьютером, поэтому, начиная с младших классов, даются задания прослушать с помощью Интернет-ресурсов изучаемое произведение в исполнении разных мастеров-профессионалов, а также ровесников - учащихся ДШИ; прослушать, как звучит данное произведение в исполнении на других музыкальных инструментах, с последующей беседой-сравнением.

Важную роль играет заинтересованность со стороны родителей. Пользуясь Интернет-ресурсами, учащиеся могут составлять рефераты по музыкальной литературе, находить интересные факты творчества композиторов. Важно лишь компетентно сформировать мотивацию творческой деятельности, начиная с малого. В совместном творчестве преподавателя и учащихся при подготовке мероприятий с использованием мультимедийной техники, - подборка видеоряда, соответствующего характеру музыки, подбор музыкальных эпизодов к живописным полотнам, взятым из Интернета, - можно проследить связь музыки с другими видами искусства, такими как живопись, литература, поэзия.

Задача преподавателей ДШИ и ДМШ - заглянуть во внутренний мир каждого ученика и раскрыть его творческую индивидуальность с помощью современных образовательных технологий. Наша работа будет успешной, если к безграничным возможностям Интернета, к исследовательской работе учащихся добавить собственный искренний интерес, сделать учеников своими творческими партнерами, учиться вместе с детьми, а иногда и у них.

Большинство детей, которые посещают школу искусств, учатся с желанием. Даже если они не делают больших успехов в концертной и конкурсной деятельности, то все равно любят музыкальное творчество, формирующее их внутренний мир. Часто учащиеся старших классов интересуются современной музыкой, поэтому во время занятий вместе с ними можно делать аранжировки мелодий из фильмов, компьютерных игр, отдавая при этом предпочтение инициативе детей. Такая работа способствует получению новых знаний, развитию умения анализировать, сопоставлять и делать необходимые выводы.

Кроме знаний и умений, юные музыканты получают заряд положительных эмоций, яркие впечатления от классических и современных произведений. Таким образом, возникает союз рационального мышления и эмоционального восприятия, что очень важно для подготовки как к экзамену, классному или общешкольному концерту, так и к серьёзным конкурсам. Использование интернет-технологий становится мощным фактором повышения учебной мотивации.

При возникновении особого контакта между педагогом и учеником ребёнок раскрепощается, уходят психологическая скованность и зажатость. Ученик осознает, что учитель проявляет особую заинтересованность конкретно к нему, к его индивидуальности, к его творческому потенциалу. И вот юный музыкант уже готов к качественно другому восприятию музыки, к плодотворной работе над музыкальным произведением.

Полезно применять в работе с детьми средства арттерапии, здоровьесберегающие технологии. На занятиях можно использовать такие упражнения как:

- физические упражнения, снимающие мышечные зажимы;
- импровизационные упражнения как средство отображения настроения;
- игры, развивающие интонационный слух детей, фантазию, повышающие самооценку;
- упражнения для концентрации, умения сосредоточиться, для расслабления, снятия стресса.

Одним из приемов, развивающих коммуникативные навыки является коллективное музицирование(оркестр, ансамбль). Ему принадлежит огромная роль в процессе обучения детей игре на музыкальных инструментах. Вариантов организации коллективов может быть множество: в классе одного педагога по инструменту или в сотрудничестве с другими педагогами.

Наряду с традиционными однородными ансамблями, актуальными в последнее время, появляются разнотембровые сочетания инструментов.

В нашей школе уже несколько лет существует детский ансамбль скрипачей. Благодаря интернет-ресурсам, проблем с репертуаром пока нет. Партии для каждого инструмента набираются в программе Finale. Коллективная игра в ансамбле приносит огромную пользу на всех ступенях обучения и развития учащихся. Известные педагоги всегда придавали большое значение участию учеников в ансамблях.

Занятия в классе ансамбля отвечает современным задачам ДМШ и ДШИ:

- формирование начальных умений и навыков, работа с музыкальным текстом с целью приобщения учащихся к различным жанрам музыкальной культуры.
- подготовка одаренных детей к участию в концертах и конкурсах с целью совершенствования профессионального мастерства, сохранение традиций национальной музыкальной культуры.

В классе ансамбля формируются следующие умения и навыки:

- умение слушать музыку, исполняемую ансамблем в целом и отдельными группами, слышать звучание темы, подголосков, сопровождения;
- умение исполнять свою партию грамотно, следуя замыслу композитора и руководителя ансамбля;
- умение рассказать об исполняемом произведении;
- умение применять и совершенствовать исполнительские навыки;
- использовать современные технологии для прослушивания и анализа произведений в исполнении выдающихся музыкантов.

Включение в занятия современных образовательных и информационных технологий способствует реализации этих задач.

Современные педагогические технологии позволяют не только проводить исследовательскую работу, но и развивают творческое воображение, способствуют росту исполнительского мастерства учащихся.

Ребенок развивается в деятельности: только 20% должен делать педагог, а остальное учащийся. Важно создать среду для творчества. Доверительность, строгость, обаяние, требовательность являются основой отношений педагога и ребенка. Ведь не зря Ф. А. Фрадкин в своей статье выражал надежду, что «школе предстоит стать гуманной, «теплой» для ребенка и при этом открытой к диалогу и сотрудничеству со всеми социальными институтами общества; она научится организовывать педагогический процесс с ориентацией на интересы и потребности как ребенка, так и общества, в котором он живет; она станет беречь интимность семейных отношений и поймет, что педагог может объяснять, рекомендовать, советовать, но никогда не навязывать родителям готовых решений...»

Литература:

1. Никишина И.В. Инновационные педагогические технологии и организация учебно-воспитательного и методического процессов в школе: использование интерактивных форм и методов в процессе обучения учащихся и педагогов. - Волгоград: Учитель, 2008.
2. Фрадкин Ф.А. Школа в системе социализирующих факторов.-Педагогика.1995.

Доклад

«Использование здоровьесберегающих технологий в классе скрипки в ДШИ»

Подготовила преподаватель по классу скрипки Шулунова Марина Васильевна

В современном быстро развивающемся мире интернет - технологии активно внедряются в сферу музыкального образования и оказывают значительную помощь в творческой деятельности преподавателей и учащихся ДМШ и ДШИ. Задача преподавателей - раскрыть творческую индивидуальность каждого ученика с помощью современных образовательных технологий. Большинство детей, которые посещают школу искусств, учатся с желанием. Даже если они не делают больших успехов в концертной и конкурсной деятельности, то все равно любят музыкальное творчество, формирующее их внутренний мир. Часто учащиеся старших классов интересуются современной музыкой, поэтому во время занятий вместе с ними можно делать аранжировки мелодий из фильмов, компьютерных игр, отдавая при этом предпочтение инициативе детей. Такая работа способствует получению новых знаний, развитию умения анализировать, сопоставлять и делать необходимые выводы.

При возникновении особого контакта между педагогом и учеником ребёнок раскрепощается, уходят психологическая скованность и зажатость. Ученик осознает, что учитель проявляет особую заинтересованность конкретно к нему, к его индивидуальности, к его творческому потенциалу. И вот юный музыкант уже готов к другому восприятию музыки, к плодотворной работе над музыкальным произведением.

Полезно применять в работе с детьми средства арттерапии, здоровьесберегающие технологии. На занятиях можно использовать такие упражнения как:

- физические упражнения, снимающие мышечные зажимы;
- импровизационные упражнения, как средство отображения настроения;
- игры, развивающие интонационный слух, фантазию, повышающие самооценку;
- упражнения для концентрации, умения сосредоточиться, для расслабления, снятия стресса.

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Уровень современной жизни предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью. В связи с этим, возросло внимание и к здоровью детей.

На сегодняшний день уровень состояния здоровья детей, по моему мнению, оставляет желать лучшего. Часто, у детей возникают проблемы со зрением, аллергические реакции, неврологические нарушения, и т.д., что ведет к отставанию в учебе, пропуски по болезни ведут к пробелам в знаниях. Преподаватель ДШИ в силах повлиять на сбережение здоровья обучающихся в лучшую сторону. Целью моего доклада является изучение понятия «здоровьесбережение» и внедрения этого понятия применительно обучения игре в классе скрипки.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Физическое здоровье: это совершенство саморегуляции в организме, гармония

физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение); это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Психическое здоровье: это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение); это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

Социальное здоровье - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

Нравственное здоровье - это комплекс характеристик, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье - система ценностей и убеждений.

Занятия в ДШИ, в частности на уроках скрипки, изначально направлены на создание условий для развития социального, психического, духовного здоровья учащихся. Работа с родителями, собрания, классные часы, культурно-массовые мероприятия, так же положительно влияют на создание здоровых социальных отношений в семье. Школа, не может взять на себя медицинские функции и обязанности, но именно преподаватели могут создать условия для успешного обучения, поэтому знания по сохранению здоровья детей является важным элементом профессиональной компетентности в нашей деятельности. Модернизация образования предполагает обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. В системе общего образования вопрос о сохранении здоровья школьников разработан довольно полно и носит систематический характер. Возможности ДШИ в этой сфере изучены в меньшей степени, но обучение в музыкальной школе можно отнести к здоровьесберегающим педагогическим системам.

ДШИ дает возможность каждому ребенку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы и потребности, способствует снятию психологического барьера, формированию культуры здоровья. В характеристике понятия «здоровье» используется как индивидуальная, так и общественная характеристика.

В отношении индивида оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Признаки индивидуального здоровья

Специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов

Показатели роста и развития

Текущее функциональное состояние и потенциал (возможности) организма и личности

Наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития

Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок

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

Соматический компонент - текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития.

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

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

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

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

Здоровый образ жизни - это: благоприятное социальное окружение; духовно-нравственное благополучие; оптимальный двигательный режим (культура движений); закаливание организма; рациональное питание; личная гигиена; положительные эмоции.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Музыкотерапия является интересным и перспективным направлением, которое используется во многих странах в лечебных целях. Экспериментально доказано, что музыка может как и успокоить, так и привести в возбужденное состояние. Занятия музыкой укрепляют иммунную систему, что способствует снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ, активнее происходят восстановительные процессы. Доказано, что музыка Моцарта хорошо воздействует на психику, полезна при многих соматических заболеваниях. А вот снять раздражительность и нервное напряжение помогут произведения Л. Бетховена и П.И. Чайковского. а улучшит работу сердца музыка Рахманинова.

Здоровьесберегающая технология - это: условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса

соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим. Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимают систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

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

Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения.

Преподавателю, при проведении урока следует учитывать:

1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса, люминесцентных ламп, на котором стоят ноты и т.д.;

2) число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа, практический и т.д. Норма – не менее трех;

3) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся

4) позы учащихся, чередование поз;

5) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность.

6) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

7) психологический климат на уроке;

8) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

9) момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется наблюдением по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

10) темп и особенности окончания урока:

спокойное завершение урока: учащийся имеет возможность задать преподавателю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимся;

А.И. Ямпольский считал, что постановка скрипача – это самый индивидуальный, зависящий от физических возможностей ребенка процесс, требующий внимания со стороны приспособления начинающего к инструменту. Индивидуальный подход к каждому ребенку, с учетом особенностей его развития, поможет найти правильную организацию урока, при которой ученик оптимально будет воспринимать новые знания.

В моей работе я использую книгу «Шесть уроков с Иегуди Менухиным», переведённую с английского научно-издательским центром МГК им. П.И.

Чайковского в 2009 году. В книге описана авторская методика с серией упражнений, которые являются очень важными при игре в классе скрипки ДШИ. Обучение игре на скрипке - это длительный процесс, за счет усваивания постановки инструмента. Предварительные упражнения относятся к здоровьесберегающим:

Начнем с дыхания: часто ребенок приходит на урок в музыкальную школу во вторую смену, значит, он уже получил определенную дозу впечатлений, хороших или плохих, в этом случае важен психологический доброжелательный настрой в общении. Уравновешенное, спокойное состояние способствует большему настрою на освоение знаний, даваемых преподавателем на уроке. Равномерное дыхание можно достичь с помощью соблюдения некоторых условий:

длительность вдоха и выдоха должно быть одинаковым по времени, спина прямая, шея и плечи расслаблены, грудная клетка свободна и выпрямлена, дыхание спокойное. Чтобы выпрямить спину и расправить плечи, можно использовать такое упражнение как: прислониться к ровной поверхности (стене в классе) затылком, плечи отвести назад, чтобы они тоже касались стены и постоять так до 30 секунд.

Поворот головы из стороны в сторону, вытянув шею, при этом можно помочь себе рукой, чуть подталкивая ладонью в сторону поворота головы.

Упражнение на устойчивость при постановке, которое условно можно назвать мячик: преподаватель кладет ладонь на голову учащегося, который при этом стоит на ногах, расставленных на ширине плеч, учащийся при этом с прямой спиной приседает, а преподаватель при этом чуть надавливая на голову изображает эффект падение-отскок мячика.

Следующий немаловажный аспект, это контроль над осанкой. Сложность скрипичной игры, состоит в том, что лишь удерживая инструмент в игровом положении, скрипач может утратить свободу движения и принять неестественную позу. Основа хорошего положения – это вертикальная растяжка от макушки до кончика пальцев, то есть мышцы преодолевают сопротивление под действием силы тяжести (притяжения). Слова И. Минухина «В скрипичной игре такое вертикальное положение – признак здоровья, а в жизни, - и признак здоровья, и энергичности». Ноги расставлены на ширине плеч, пятки чуть сведены вовнутрь, а носочки наоборот, чуть развернуты во внешнюю сторону. Такое положение формирует твердую, устойчивую, но гибкую основу для равновесия. На такой опоре, сначала сохраняет одинаковый вес на обе ноги, затем можно отработать перенос веса тела с одной ноги на другую. Следом добавить движение корпуса в горизонтальной плоскости – руки свободно свисают, «взлетая» при каждом движении. Всем корпусом следует потянуться вверх, подняв руки над головой и потянуться к потолку, затем согнуться вперед в пояснице, опустив и расслабив руки. Поднимая руки вверх – следует делать вдох, опускаясь при наклоне – выдох. Еще одно схожее и более простое упражнение, широко распространенное в педагогической практике: легкий взмах обеими руками и «бросание» их с одновременным наклоном корпуса вниз, руки, при этом висят расслабленно, и продолжают покачиваться, пока совсем не повиснут.

Следующее упражнение: обе руки поднимаются вперед на уровне плеч перед собой, пальцы выпрямлены. Затем роняются только пальцы обеих рук, после небольшой паузы – кисти, далее – предплечье, и только потом – плечо.

Упражнение для успокоения двигательных нервов: ведение смычка по двум струнам одновременно, ровным чистым звуком длительностью не менее двух целых

на смычок, при этом добиться звучания одинокого по динамике, скорость ведения смычка равномерна на протяжении всего счета. Данные упражнения направлены на циркуляцию кровообращения, уравнивание дыхания, а значит, насыщение мозга кислородом, успокоение неврологических функций, двигательную активность, разрядку на уроках.

Вопросы мотивации обучения имеют самое непосредственное отношение к вопросам здоровья: принуждение к занятиям музыкой разрушает здоровье детей и изматывает преподавателя. Между заинтересованностью в обучении и сохранением здоровья ребенка существует прямая связь.

При обучении игре на скрипке, требуется большое терпение, усердие, сила воли, умение концентрироваться. Все эти качества, признаки психологически развитой личности. Долг преподавателя развивать эти качества на должном уровне без насилия над личностью. Пальцы при игре на скрипке выполняют мелкие движения, в которых участвуют все суставы, подушечки пальцев левой руки, соприкасаясь со струнами, постоянно чувствительны, применение мелкой моторики способствует психофизическому развитию.

Выполнение разными руками (правой и левой) одновременно разных функций, говорит о сложности процесса и полной концентрации внимания в момент исполнения.

Реализация здоровьесберегающей образовательной модели подтверждает эффективность применения современных здоровьесберегающих технологий на уроках скрипки в ДШИ, достигая при этом положительных результатов.

Обогащение учащегося опытом эмоционального отношения к действительности, является важным аспектом духовного развития ребенка – его духовного здоровья. Сама система обучения в ДШИ, предполагающая индивидуальные занятия, таит в себе огромные возможности, основное достоинство и ценность которых заключается в их гуманистической направленности. Пробудить заложенное в ребенке творческое начало, помочь детям найти себя, сделать первые шаги для радостной и наполненной смыслом жизни - вот цель, к которой должен стремиться учитель.

Литература

1. Нестерова Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе // «Начальная школа», 2005. - № 11.
2. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения//Школа.-2005.-№3.
3. Зенова Т.В. Материалы для подготовки комплексно-целевой программы «Школа здоровья»//Практика административной работы в школе. – 2006
4. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2
5. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок/ А.И. Севрук, Е.А. Юнина// Школьные технологии.-2004.-№2

6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО,2002.
7. Теория и практика обеспечения психологического здоровья детей в образовании (на примере проекта «Здоровьесберегающие и психотерапевтические технологии как средство развития предпосылок к саморегуляции психических состояний у детей 4-9 лет» «Психологическое здоровье учащихся в условиях модернизации образования»)/А.В.Шувалов.- М.:АПКиПРО,2004.

Электронные ресурсы

1. Павлова М. Методические рекомендации по интеграции программы «Основы здорового образа жизни» в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения: [Электронный ресурс] Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования.- //http://health.best-host.ru.-Саратов,2003
2. Применение здоровьесберегающих технологий в школе №1317 г.Москвы: <http://www.specialschool.ru/health/>