**«Создание здоровьесберегающих и безопасных условий при организации работы с детьми-логопатами.**

**Методы релаксации и снятия стресса»**

Проблемы сохранения здоровья обучающихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня.

Сегодня нет необходимости доказывать, что педагог и правильно построенный в условиях здоровьесбережения учебно-воспитательный процесс способны сохранить и укрепить здоровье учеников.

Существует много факторов, разрушающих здоровье учащихся. Поэтому, педагоги, школа должны сделать для здоровья учащихся гораздо больше, чем врач и больница.

При определении целей деятельности по здоровьесбережению мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения и др.

Формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование у обучающихся потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, овладения знаниями и умениями проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями – это цель работы учителя.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
| **Психоэмоциональное напряжение как психическое явление. Признаки ПЭН.**  В науке психоэмоциональное напряжение рассматривается как психическое явление достаточно сложное по структуре, отражающее взаимодействие человека с жизненной средой.  Психологи выделяют три степени психоэмоционального напряжения. **Состояние активного бодрствования (I степень нервно-психического напряжения по Немчину)** характеризуется выполнением произвольных действий, не имеющих эмоционального значения, на фоне низкого уровня мотивации. По сути дела это — состояние покоя, невключенности в сложную деятельность для достижения цели. При исследовании испытуемых, находящихся в данном состоянии, их характеристики не отличаются от обычных фоновых показателей соматических систем и психической сферы.  **Психоэмоциональное напряжение (II степень нервно-психического напряжения)** появляется тогда, когда повышается уровень мотивации, появляется значимая цель и существенная информация; повышается сложность и эффективность деятельности, но человек справляется с поставленной задачей. Примером может быть выполнение повседневной профессиональной работы в обычных условиях. Это состояние в ряде классификаций называется «операциональным напряжением» (Наенко). При этом состоянии повышается уровень активированности нервной системы, что сопровождается интенсификацией деятельности гормональной системы, повышением уровня деятельности внутренних органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.). Наблюдаются существенные позитивные сдвиги в психической деятельности: увеличивается объем и устойчивость внимания, усиливается способность к концентрации на выполняемом задании, снижается отвлекаемость внимания и повышается переключаемость внимания, увеличивается продуктивность логического мышления, наблюдается повышение когнитивной деятельности в целом. Таким образом, состояние нервно-психического напряжения II степени (психоэмоционального напряжения) характеризуется повышением качества и эффективности деятельности.  **Состояние психоэмоциональной напряженности (или состояние нервно-психического напряжения III степени)** появляется, когда ситуация становится личностно значимой, при резком увеличении мотивации, повышении степени ответственности (например, ситуация экзамена, публичного выступления, сложной хирургической операции). При этом состоянии происходит резкое усиление деятельности гормональных систем, особенно надпочечников, что сопровождается существенными сдвигами в деятельности внутренних органов и систем. В психической сфере наблюдается отвлекаемость внимания, затруднения в извлечении информации из памяти, снижается скорость и точность реагирования, уменьшается эффективность деятельности. Появляются различные формы отрицательного эмоционального реагирования: волнение, тревога, ожидание неудачи, провала. Это состояние не случайно называется также состоянием эмоционального напряжения в противовес описанному выше состоянию операционального напряжения.  **Психоэмоциональный стресс появляется** при выполнении непосильной работы в условиях угрозы жизни или престижу, дефицита информации или времени. При психоэмоциональном стрессе происходит снижение резистентности организма, появляются соматовегетативные сдвиги (повышение артериального давления) и переживания соматического дискомфорта (боли в сердце и пр.). Происходит дезорганизация психической деятельности. Продолжительные или часто повторяющиеся стрессы ведут к психосоматическим заболеваниям.  **Для педагога важно не упустить** момент, когда нервное напряжение 2 степени (положительное) переходит в нежелательную 3 степень, состояние, которое уже представляет опасность для неустойчивой психики ребенка.  Надежными ориентирами при этом могут быть проявляемые детьми чувства излишней радости, азарта, гнева, страха, тревоги, печали, вины, растерянности, стыда и т. п. Индикатором этих чувств является настроение ребенка. Устойчивое положительное настроение свидетельствует об успешной адаптации ребенка к социально-гигиенической среде образовательного учреждения и его позитивном психическом состоянии. Частая же смена настроения или устойчивое отрицательное настроение говорят об обратном.  Кроме подавленного настроения исследователи отмечают целый **ряд признаков,** указывающих на то, что ребенок находится в состоянии серьезного психоэмоционального напряжения:   1. Плохой сон. Ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.   2. Усталость ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.   3. Воспитанник становится беспричинно обидчив, часто плачет по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.   4. Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах, беспокойная непоседливость также говорят о дискомфортном психологическом состоянии. Ребенок в таком состоянии чаше ищет одобрения и поддержки у взрослых, «жмется» к ним.   5.Состояние психологического стресса может проявляться в не наблюдаемом ранее кривлянии и упрямстве, боязни контактов, стремлении к одиночеству. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.   6. Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита.   7. Признаками стрессового состояния ребенка являются так же не имевшие места ранее дрожание рук, качание головой, передергивание плеч.   8. Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными, или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.   9. Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность, также говорят о неблагополучии психоэмоционального состояния.  Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, **если они ранее не наблюдались.** Необходимо также отметить и то, что **не все** эти признаки могут быть явно выражены. Но **беспокоиться** следует даже тогда, когда появились только **некоторые из них**.  Их игнорирование может не только привести к стойким нарушениям в здоровье, но и отразиться на формировании личностных качеств.  Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам. При неврозе ухудшается управление функциями организма. Поэтому дети не просто становятся раздражительными и обидчивыми, но часто жалуются на головную боль. Кроме того, у них могут быть нарушения ритма сердечной деятельности, часто отмечается повышение артериального давления.  **Взрослый человек** в силу своего жизненного опыта, как правило, имеет возможность выбора реагирования на стрессовую ситуацию, но степень свободы этого выбора и у него бывает ограничена ее особенностями.  **Ребенок** же далеко не всегда имеет свободу выбора в реагировании, мало того, в силу отсутствия достаточного жизненного опыта даже при наличии свободы действий его реакция часто бывает неадекватной ситуации. |

**Методы релаксации и снятия стресса.**

Существует множество рекомендаций по снятию стрессовых состояний. Например, Ю. С. Николаев и Е. И. Нилов рекомендуют реагировать на неприятную ситуацию улыбкой и шуткой. Психиатр В. Леви предлагал выбрать себе идеал героя с веселым и добрым характером. Учеными давно доказано, что **лучшим** средством для **снятия нервного напряжения** является **физическая нагрузка**.

Использовать движения в качестве противовеса отрицательным эмоциям рекомендовала, например, Н. П. Бехтерева. Известный русский физиолог И. П. Павлов говорил о том, что любая физическая деятельность дарит мышечную радость, создавая устойчивое настроение.

В последние годы все большее значение в профилактике стресса придается **обучению человека психосаморегуляции состояния.** Исследования подтверждают, что дети гораздо быстрее и с большим эффектом научаются приемам аутогенной тренировки, нежели взрослые. Это обусловлено, прежде всего, тем, что у детей живое воображение, которое помогает им быстро и легко войти в нужный образ. Многие психотерапевты используют при этом и релаксирующие свойства музыки.

В настоящее время разработано достаточно много разнообразных **методик** и здоровьесберегающих технологий для снятия психоэмоционального напряжения. Это физкультминутки, самомассаж, аутотренинг, пальчиковые игры, энергетические упражнения, различные психологические техники, кинезиологические упражнения (направленные на синхронизацию работы правого и левого полушарий мозга). Психологи широко используют в своей практике для снятия ПЭН элементы дыхательной гимнастики, вокалотерапии, музыкотерапии, улыбкотерапии. Основными **критериями моего выбора методик были:**

* направленность методики на расслабление тела и снятие мышечных зажимов;
* создание положительного эмоционального настроя, состояния спокойной радости и уверенности в своих силах;
* соответствие способа психофизиологическим особенностям школьного возраста;
* Так как сильные эмоции вызывают мышечное напряжение в теле, лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка. Поэтому считаю целесообразным использовать прежде всего методики, подразумевающие физическую активность ребенка. Это «Самомассаж в игровой форме», физкультминутки, пальчиковая гимнастика, энергетические упражнения. Приведу примеры наиболее действенных техник.
* Самомассаж.
* Известно, что массаж улучшает крово и лимфообращение, снимает гипертонус мышц, а также уменьшает выработку кортизола (гормона стресса), что в результате способствует появлению хорошего настроения. Таким образом, массаж является хорошим средством для нормализации психоэмоционального состояния школьников. Важно проводить массаж в игровой форме. К примеру, под легкую музыку дети могут сделать себе массаж ушных раковин или, встав паровозиком, похлопать друг друга легко по спинке. С большим удовольствием дети делают себе самомассаж под песню «У жирафа пятна».

У жирафа пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.   
У жирафа пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.  *Хлопаем по всему телу ладонями.*   
На лбу, ушах, на шее, на локтях,   
На носах, на животах, на коленях и носках.  *Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.*   
У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.   
У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.  *Щипаем себя, как бы собирая складки.*   
На лбу, ушах, на шее, на локтях,   
На носах, на животах, на коленях и носках.  *Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.*   
У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.   
У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.  *Поглаживаем себя, как бы разглаживая шёрстку*  
На лбу, ушах, на шее, на локтях,   
На носах, на животах, на коленях и носках.  *Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.*   
Выполнение упражнения всегда сопровождается улыбками, дети расслабляются. Так как задействованы многие мышцы и рецепторы кожи, достигается расслабление всего тела.

Пальчиковая гимнастика.

Пальчиковая гимнастика дает ребёнку возможность ощутить радость телесного контакта, почувствовать свои пальцы, ладонь, локоть, плечо; осознать себя в системе телесных координат. Это развивает у ребенка уверенность в себе и предотвращает возможность возникновения в дальнейшем различных неврозов.

"Бабочка"  
Бабочка-коробочка,   
Улетай под облачко.   
Там твои детки  
На берёзовой ветке.

*Скрещиваем запястья обеих рук и прижимаем ладони тыльной стороной друг к другу, пальцы прямые - "бабочка" сидит; ладони прямые и напряжены, пальцы не сгибать; лёгким, но резким движением рук в запястьях имитируем полёт бабочки.*

«Осень».

|  |  |
| --- | --- |
| Разбросала осень листья, | *Выполняем волнообразные движения ладонями.* |
| Разукрасила их кистью. | *Выполняем плавные взмахи ладонями вверх-вниз.* |
| Мы в осенний парк пойдём, | *«Шагаем» средним и указательным пальцами обеих рук.* |
| В букеты листья соберём. | *Перекрещиваем кисти рук, пальцы раскрыты.* |
| Лист клиновый, лист с осинки, Лист дубовый, лист рябинки, Рыжий тополиный лист | *Поочередно загибаем пальчики, начиная с большого, на обеих руках одновременно на каждый лист.* |
| На дорожку спрыгнул вниз. | *Звонко хлопаем в ладоши.* |

«Котята».

|  |  |
| --- | --- |
| Что случилось у котят? Почему они не спят? Почему буфет открыли, Чашку новую разбили. Уронили барабан, Поцарапали диван? Почему порвали книжку? | *Попеременно ударяем кулаком о ладонь правой руки, затем кулаком о ладонь левой руки.* |
| Потому что ловят мышку. | *Потираем ладони* |

Важно пальчиковую гимнастику проводить медленно, проговаривать слова спокойным мягким голосом, не вызывая у ребят излишнего возбуждения.

Физкультминутки.

Физкультминутки используют периодически все педагоги. Для младших школьников чаще всего используются веселые физкультминутки в стихотворной форме.

Раз - подняться, потянуться,  
Два - нагнуться, разогнуться,  
Три - в ладоши, три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре - руки шире,  
Пять - руками помахать,  
Шесть - на место тихо сесть...

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)  
Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)  
Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)  
Печет печка калачи (4 приседания)

Важно помнить: физкультминутка, направленная на снятие психоэмоционального напряжения должна включать в себя движения, расслабляющие мышцы – потягивания, растяжки, чередование напряжения и расслабления. Чаще необходимы спокойные упражнения, когда ребенок должен сосредоточиться на своих ощущениях. К примеру такие:

* Потянитесь руками в разных направлениях. Сначала – как будто вы что-то хотите достать. Можно «срывать яблоки с веток», не сходя с места. А теперь выполняйте отталкивающие движения. Сначала вытяните руки вперед и растяните область между лопатками, одновременно с прогибом в груди. То же самое в других направлениях.
* Растяните мышцы шеи – просто опустите голову и немного покачайте из стороны в сторону. Потом наклоните голову поочередно к одному и другому плечу, при этом не поднимая их.
* Стоя прямо, вытяните руки вверх, ноги поставьте на ширину плеч. Покачайтесь на ветру, будто вы гибкая ива, растягивая боковые стороны тела.

А при сильном нервно-психическом напряжении я предлагаю ребенку выполнить 10-20 приседаний либо 15-20 прыжков на месте. Это позволяет выплеснуть энергию вовне и таким образом снять возникшее напряжение.

Энергетические упражнения.

Это упражнения для восстановления внутреннего душевно-энергетического баланса человека, гармонизации всей энергии внутри своей энергетической структуры. Они помогают избавиться от всякого рода «энергетического мусора», предотвращая его накапливание и возникновение условий для нарушения равновесия в энергетическом поле. После таких энергетических минуток дети становятся заметно веселее и бодрее, проходит вялость и усталость.

1. Хлопки в ладоши парами.
2. Стоя, потрясли руками, сбросили отрицательные чувства, посмотрели в окно – какая хорошая погода! Улыбнулись друг другу, сели.
3. Потерли ладони, сделали шар, выкинули его, стряхнули с ладоней пыль.
4. Подняли руки с открытыми ладонями вверх, взяли тепло от солнышка, закрыли лицо руками, (глаза закрыты), стали энергичными, сильными.
5. Потянулись, кости затрещали, резко выдохнули Фуф! Ну и денек!
6. Листопад. Ловим воображаемые листья, может на себе, друг на друге. Подарили «букет» соседу.
7. Готовимся к выходу на ринг. Разминаем мышцы. Бьем воображаемого противника. Вас ударили, сели, вы в нокауте!
8. Увидели летающую тарелку, поморгали от удивления, помотали головой. Вот это да-а!
9. Приложили руки к сердцу, раскрыли, подули на ладошки, подарили тепло и любовь всему миру.
10. Показываем жестами: много подарков! большой живот! Ура! Все отлично! Совсем худой! Этого не может быть! И т.д.

По рекомендации психологов для сброса отрицательной энергии и снятия напряжения детям предлагается выполнять **психологические упражнения.**

**Упражнение «Муха».**Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.  
Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.  
**Упражнение «Лимон».**  
Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.  
Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.  
**Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)**  
Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.  
Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1 минуту. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.  
**Упражнение «Воздушный шар».**Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.  
Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1 минуту, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.

Эти упражнения выполняются с детьми до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Особое место в здоровьесберегающих образовательных технологиях **занимает музыкотерапия**.

Влияние музыки на здоровье ребенка еще не до конца изучено, но несомненно, что она способствует коррекции психофизического здоровья, способствует гармонизации состояния школьников: снятию напряжения, утомления, повышению эмоционального тонуса, коррекции отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии. Различают **активную** (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий) и **пассивную** (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон) формы музыкотерапии.

Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия используется при проблемах в общении, страхах, а также при различных психологических заболеваниях.

Огромное внимание уделяется подбору необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности.

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются.

Музыкотерапия используется, когда педагог замечает, что дети излишне возбуждены, заметны признаки усталости и напряжения. Важно обращать внимание на дыхание детей, оно должно быть глубоким и медленным. Чтобы настроиться на упражнение, я предлагаю детям глубоко вздохнуть и потихоньку задуть воображаемую свечу на ладошке. Приведём пример. Дети выполняют действия по смыслу текста, который проговариваетпедагог.

Нам радостно, нам весело!

Смеемся мы с утра.

Но вот пришло мгновенье,

Серьезным быть пора.

Глазки прикрыли, ручки сложили,

Головки опустили, ротик закрыли.

И затихли на минутку,

Чтоб не слышать даже шутку,

Чтоб не видеть никого, а

А себя лишь одного!

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем… *(два раза).*

Сном волшебным засыпаем…

Дышится легко… ровно… глубоко…

Наши руки отдыхают…

Отдыхают, засыпают… *(два раза).*

Шея не напряжена…

Губы чуть приоткрываются…

Всё чудесно расслабляется… *(два раза).*

Дышится легко… ровно… глубоко.

**Звучит запись музыкального произведения для релаксации. (Например, «Ноктюрн соль минор» Ф Шопена).**Сегодня я приглашаю вас совершить путешествие на прекрасный остров, который называется «Остров Доброты и Отзывчивости» (пауза). Представьте себе красивый, зеленый остров, вокруг которого плещутся волны теплого моря (пауза). На этом острове живут мальчики и девочки. Мальчики сильные и смелые, а девочки – нежные и ласковые (пауза). Они очень дружные и веселые ребята. Всем девочкам и мальчикам хорошо вместе. Они умеют дружить и никогда не ссорятся (пауза). Всем мальчикам и девочкам радостно и хорошо вместе. Они улыбаются солнышку и держат друг друга за руки. Они – настоящие друзья, потому что добрые и отзывчивые (пауза). Можно открыть глаза и сладко потянуться. Молодцы!

Данный метод очень действенен, так как его применение позволяет достичь глубокого расслабления и на физическом, и на ментальном, и на эмоциональном уровнях.

Приведенные методики и техники, направленные на коррекцию ПЭН являются наиболее эффективными и отвечают требованиям современной школы.

Список использованной литературы.

1. Алямовская В.Г., Петрова С.Н. «Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста». Книга практического психолога. // - М.: ООО "Издательство Скрипторий 2000", 2002.
2. Арутюнов М.З. Эмоции и тело. [Электронный ресурс]. - http://fassbar.ru/massazh/psixoemocionalnoe-napryazhenie.html
3. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): Методические рекомендации для специалистов системы образования. — М.: МГППУ,2006.
4. Горина Г. Тянем-потянем. Активация рук.// Здоровье школьника. – 2011. - №5
5. Жукова И.Б. Музыкотерапия в детском саду и дома. / [Электронный ресурс]. - http://sad-215.ru/index.php/
6. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста. // Архангельск, 2000.
7. Кузнецова Е.В. Профилактика психоэмоционального напряжения.[Электронный ресурс]. - <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/profilaktika-psihoemocionalnogo-napryazheniya>
8. Методические рекомендации к проведению минуток тишины. [Электронный ресурс]. - <http://tak-to-ent.net/load/99-1-0-941>
9. Пахомова С. Наши пальчики играют. [Электронный ресурс]. Детский сад № 2483 - <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/profilaktika-psihoemocionalnogo-napryazheniya>
10. Признаки психоэмоционального напряжения. [Электронный ресурс] // Познание основ православной веры. Форум «Вера». - <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/profilaktika-psihoemocionalnogo-napryazheniya>
11. Словарь практического психолога. // Сост. С.Ю.Головин. – Минск: Харвест, М.: ООО «Издательство АСТ», 2001.
12. Состояние здоровья школьников и тенденции его изменения. [Электронный ресурс] // Сайт МБОУ гимназия №3 Пролетарск Ростовская область.- [http://gimn3prol.narod.ru/health/health\_ of\_schoolchildren.html](http://gimn3prol.narod.ru/health/health_%20of_schoolchildren.html)
13. Сугробова Г.А. Сравнительная оценка различных методов (музыкотерапия и кинезиология) снижения психоэмоционального напряжения у младших школьников. // Известия государственного педагогического университета им. В,Г,Белинского, №9, 2007.
14. Физкультминутка – элемент современного урока. Папуш О.А. Цыбульская Т.Д. ГБОУ СОШ №47 им. Д. С. Лихачева 2012г. [Электронный ресурс]