

Садвакасова З.М.,
Мадалиева З.Б.

**Здоровьесберегающие
технологии в деятельности
психолога-педагога**

В статье рассматриваются здоровьесберегающие технологии в деятельности психолога-педагога в организации образования, помогающие успешно адаптироваться ребенку не только в условиях школы, но и за ее пределами. Описаны технологии В.Ф. Базарного, поведенческая терапия, райханская терапия, нео-райханская терапия, метод Фельденкрайза, Тайцзи, Дзен-психотерапия, рационально-эмотивно поведенческая терапия, кинезиология, танцевально-двигательная терапия, флэштренинг. Своевременное использование здоровьесберегающих технологий будет способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Использование таких технологий важно также для всего общества, поскольку лишь здоровые люди в состоянии должным образом адаптироваться в обществе. Только здоровый человек физически, а главное психологически и социальным образом сможет активно действовать и противостоять трудностям и стрессовым ситуациям. В статье собраны и систематизированы данные технологий. Описан опыт их использования в КазНУ им. аль-Фараби.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, психолог-педагог, психическое здоровье, физическое здоровье, умение управлять внутренним состоянием, жизнестойкость.

Sadvakassova Z.M.,
Madaliyeva Z.B.

**Health Saving Technologies in
the Activities of the Educator-
Psychologist**

This article discusses technologies will in the work of the psychologist-teacher organizations in education, helping to successfully adapt the child not only in school but also outside it. Timely use of health-technology (Technology of Bazarnyi V.F., behavioral therapy, Rayhanskaya therapy, Neo-rayhanskaya therapy, Feldenkrais Method, Tai Chi, Zen therapy, rational emotive-behavioral therapy, kinesiology, dance movement therapy of Fleshtrening) will help preserve and improve the health of students, and it is also important for the whole society, because only healthy people are able to properly integrate into society. Only a healthy person physically, psychologically and most importantly be able to be active and to confront the difficulties and stressful situations.

Key words: future technologies, psychologist, teacher, mental health, physical health, the ability to manage internal state, vitality.

Садвакасова З.М.,
Мадалиева З.Б.

**Педагог-психолог
қызметіндегі
денсаулық сақтау
технологиялары**

Мақалада балаға білім беру ұйымдарындағы педагог-психолог қызметіндегі мектепте ғана емес, сонымен қатар одан тыс жағдайларда да табысты бейімделуге көмектесетін денсаулық сақтау технологиялары қарастырылады. Денсаулық сақтау (Базарный В.Ф технологиясы, Мінез-құлықтық терапия, Райхан терапиясы, Нео-райхан терапиясы, Фельденкрайз әдісі, Тайцзи, Дзен-психотерапиясы, Рациональды –эмотивті мінез-құлықтық терапия, Кинезиология, Би –қозғалыс терапиясы, Флэштренинг) технологияларының уақытында қолданылуы білім алушылардың денсаулығын сақтауға және нығайтуға ықпал етеді және олар қоғам үшін де өте маңызды деп танылады, өйткені тек денсаулығы зор адамдар ғана қоғамда бейімделе алады. Ең бастысы, физикалық дені сау адам ғана психологиялық түрде белсенді әрекет етіп, күйзелістер мен қиындықтарға қарсы тұра алады.

Түйін сөздер: денсаулық сақтау технологиялары, психолог-педагог, психикалық денсаулық, физикалық денсаулық, өзінің ішкі жағдайларын басқара алу, өміршеңдік.

ЗДОРОВЬЕ- СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА-ПЕДАГОГА

Введение

В период глобализационных процессов, в информационный постиндустриальный век объективно главным для личности является формирование жизнестойкости. Это умение жить в этом мире, сохраняя себя духовно, интеллектуально и физически. Одним из приоритетных направлений модернизации образования становится сбережение и укрепление здоровья детей через формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора здоровьесберегающих образовательных технологий (адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников). Общество ожидает от образования, что оно поможет человеку жить в современном мире, гибко перестраиваться, соответствовать перспективам, развить его способности и задатки и научить делать единственно правильный выбор из ряда имеющихся возможностей. Вопрос теоретического оформления такого вызова образованию также расположен в области образования. В последнее время имеется научно-образовательный интерес к духовным процессам, в том числе и физическому, психологическому и социальному самоощущению личности.

Описание технологий

На практике сложились различные современные здоровьесберегающие технологии, которые можно использовать в деятельности психолога-педагога. Подробно рассмотрим их в данной статье.

Здоровьесберегающая технология В.Ф. Базарного. Большую часть времени обучающиеся проводят за школьной партой, а малая подвижность влияет на здоровье. Это ослабление зрения и искривления позвоночника. Со временем у ребенка формируется близорукость, нарушается осанка и замедляется физическое развитие, изменяется самочувствие и внутреннее состояние души. Исследования В.Ф. Базарного показали, что положение тела среднестатистического ученика со склоненной и придавленной к парте грудной клеткой уже на 20-й минуте урока способно вызвать симптомы стенокардии. Фикса-

ция такой позы в течение длительного времени способствует деформации грудной клетки и ослаблению мышц диафрагмы, что чревато патологическими изменениями в сердце.

Чтобы избежать проблем со зрением и сэкономить здоровье детей, В.Ф. Базарный предложил проводить уроки так, чтобы максимально уменьшить утомляемость и напряженность учеников в процессе учёбы. По методике В.Ф. Базарного обучающиеся периодически встают из-за парты, и часть урока проводят за конторками – специальными столами с наклонной поверхностью, за которыми обучающиеся работают стоя. Такой режим работы показал высокую эффективность в плане профилактики близорукости и нарушений осанки. И это не единственные преимущества использования методики Базарного.

Технология уникальна в том, что столы и стулья регулируются под рост обучающегося. И если ребенок гиперактивный, то он может стоять за партой, не мешая другим. Эта технология важна еще и в связи с внедрением инклюзивного образования в школах Республики Казахстан. Большое внимание в технологии уделяется **развитию телесных функций** обучающегося. Выделены основные характеристики физиологического развития ребенка (вестибулярная зрелость, координация движений, согласованность работы различных сенсорных систем и т.д.). По этим параметрам проводится как формирование телесного развития, так и контроль. Обязательно согласно технологии проводятся **развивающие физические упражнения**, причем они не выделены в отдельные уроки, а органично включены в состав любого урока. Это не просто зарядка, а специальные занятия с акцентом, направленным на формирование сложных сопряженных психических функций, таких как координация руки и глаза, общая координация движений, художественная пластика и т.д. **Включение воображения** (гнемся как деревце, шумим как ветки и т.д.) позволяет развивать не только физические функции, но и воображение обучающегося.

Для активизации мыслительного процесса и расслабления учений В.Ф. Базарный предлагает открывать в школах «релаксационные комнаты», где дети после утомления или тяжелого эмоционального состояния могут восстанавливать свои силы под релаксирующую музыку [1]. Таким образом, с учетом внедрения инклюзивного образования данная технология позволит педагогу-психологу рационально организовать учебный труд обучающегося, при этом помогая сохранить не только здоровье, но и психическое

состояние, помогающее ребенку чувствовать комфортно в условиях классной комнаты.

Физиологические особенности человека влияют на эмоциональную чувствительность, на поведение в стрессовой ситуации и здесь важно, насколько человек владеет энергетическим потенциалом. На практике теоретики, исследовавшие здоровьесберегающие технологии, связывают стресс с разными факторами, кто-то с образом жизни человека, а другие с мыслями, эмоциями, которые сопровождают нас в повседневной жизни. И наше физическое состояние напрямую связано и с внутренним состоянием души. Дети со слабой нервной системой чувствительны к любым внешним воздействиям – замечаниям, насмешкам, неудачам. Это взаимосвязано с социализацией ребенка и приводит к формированию особых личностных черт – обидчивости, ранимости, неуверенности. Основное свойство нервной системы – это ее сила, которая проявляется в выносливости, способности переносить нагрузки. **Поведенческая терапия** предполагает, что наше поведение связано с эмоциональным состоянием и эмоциями, которые мы испытываем в повседневной жизни. Психолог Джозеф Вольпе в своей практике в работе с тревожными людьми использовал поведенческую терапию, в которой больше акцентировал внимание на формирование позитивных эмоций. Он утверждал, что позитивные эмоции ослабляют влияние, которое оказывают отрицательные эмоции на мозг и тело человека, разрушая тщательную психологическую и физиологическую подготовку к особому действию... Задачей релаксационных и поведенческих терапий является усиление деятельности, приносящей удовольствие, когнитивные терапии заняты обучением оптимизму, а методики, для которых характерны поиски положительного смысла..., улучшают здоровье и благополучие по мере создания положительных эмоций. Положительные эмоции не только противостоят негативным эмоциям, но также расширяют привычные формы мышления индивида и создают личные ресурсы для того, чтобы справиться с проблемой [2, с. 437]. Поэтому человеку важно научиться не только *управлять своим телом, но и мыслями, так как они влияют на наше внутреннее состояние души и активность в социальной среде.*

Известный физиолог И.М. Сеченов утверждал, что состояние является общим фоном, который влияет «очень резко не только на рабочую деятельность, но и даже на психику человека. От него зависит тот здоровый тон во всем, что

делается в теле, которые медики называют «душевым настроением». «Душевое настроение» определяли как совокупность нескольких психических состояний при доминировании одного, придающего эмоциональную окраску состояния другим [3, с. 26]. Поэтому психологу-педагогу важно научить управлять подростка своим телом, что тесно связано не только с мыслями, но и активностью в среде.

Большое внимание в своих трудах К.Г. Юнг уделял телу и считал, что «лечение души» необходимо строить на прекращении внутренних конфликтов и противоречий (между сознанием и подсознанием). Важно подростка научить управлять своим телом [3].

Райханская терапия. Вильгельм Райх рассматривал ум и тело как нерасторжимое единство и изучал «мышечные зажимы» человека, которые связывал ее с активностью в жизни. «Защитный панцирь» – основное препятствие для роста. Зажатый своим панцирем индивидуум не способен распуścić его. Он не способен также выразить простейшие биологические эмоции. Хронические напряжения блокируют энергетические потоки, лежащие в основе сильных эмоций. Например, фрустрация удовольствия часто ведет к гневу и ярости.

В. Райх утверждал, что невыраженные эмоциональные переживания не исчезают, а остаются в мышцах и «застревают» там в виде мышечных блоков. Эмоции в виде мышечных зажимов, годами оставаясь в теле невыраженными и неосознанными, образуют мышечный панцирь, или характерный панцирь, который отражает способности психологических защит (часто патогенных) и его структуру характера, сформировавшуюся под их действием.

В. Райх, будучи аналитиком, не просто предложил вербальный анализ, а непосредственно воздействовал на мышечные блоки, чтобы освободить их и скрытые в них эмоции, и на этой основе анализировать ситуации, отношения с людьми, вызвавших эти чувства и переживания. Он определял рост как процесс рассасывания психологического и физического панциря, постепенного становления более свободным и открытым человеческим существом. Основные сегменты панциря расположены в областях глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза.

Райханская терапия состоит в распускании панциря: накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания; прямое воздействие на хронические мышечные зажимы (посредством давления, защипывания и т.п.); поддержание

сотрудничества с пациентом в открытом рассмотрении сопротивлений и эмоциональных ограничений, которые при этом выявляются. Важно человека научить освобождаться от преувеличенных и неуместных блоков для чувств – это аспект общего роста индивидуума. Научить уравнивать, соотносить самоконтроль и свободное выражение – необходимая часть для роста [3].

Нео-райханская терапия. Александр Лоуэн ученик Райха употреблял термин «биоэнергетика». Свободная циркуляция биоэнергетики в организме изменяет состояние психофизического здоровья. Блокирование ее циркуляции мышечными напряжениями в разных частях тела приводит к психическим и соматическим нарушениям. Расслабление можно достигнуть через гимнастические и дыхательные упражнения, которые помогают свободной циркуляции энергии, осознанию сдержанных эмоциональных переживаний. Биоэнергетика включает в себя теорию дыхания, техники эмоционального раскрепощения. Биоэнергетика подчеркивает необходимость «заземления» или ускорения физических, эмоциональных или интеллектуальных процессах человека. Хорошо обученные биоэнергетике подростки смогут сохранять многие достоинства [4, с. 28].

Метод Фельденкрайза предназначен для восстановления естественной грации и свободы движений, работает с паттернами мышечных движений, помогая человеку найти наиболее эффективный способ движения и устранить ненужные мышечные зажимы и неэффективные паттерны, которые вошли в привычку [4, с. 29].

Тайцзи – древнекитайская система оздоровительной гимнастики, самообороны и медитации движения. Медитация является сосредоточением мысли на специально подобранной серии медленных движений, которые являются формой оздоровительной гимнастики и основой мягкой формы самообороны. Соответствующее положение медитации и регуляция дыхания служит для устранения не только возбуждения тела, но и одновременно возбуждения мысли [4, с. 50]. Умение подростка регулировать свое дыхание помогает во многих стрессовых ситуациях, которые способствуют сохранению не только своего здоровья, но и своего я.

Дзен-психотерапия. Цель данной терапии – оградить человека от страданий, неприятных переживаний, обеспечить ему чувство гармонии с самим собой, своим внутренним миром, окружающей действительностью, развивать

ся в совершенное существо. Большое значение придается здесь медитации и дыхательным упражнениям. Считается, что сосредоточенность на диафрагмальном дыхании дает возможность контролировать деятельность ума [4, с.120].

Рационально-эмотивно поведенческая терапия /РЭПТ (Альберт Эллис). Наши мысли и действия влияют на внутреннее состояние души, которые по цепочке отражаются на здоровье. Теория РЭПТ утверждает, что лучший способ избавления от ненужной боли и страдания обеспечивается изменением глубинной жизненной философии. Помочь ребенку смогут рациональные представления. Наши философские представления о себе и об этом мире оказывают существенное влияние на наши чувства и поступки. Изменение мышления поможет ребенку получать удовольствие от жизни.

В основе поведения, по его мнению, лежит вид мышления. У человека он выделяет два вида мышления: «Рациональное мышление» («+») или «Иррациональное представление» («-»). Его изменение влияет на снижении выраженности эмоциональной реакции. Помогая подростку выбрать правильные мысли по поводу данной ситуации. Мы способствуем тому, что с другими возможными трудностями, которые ожидают в жизни, справляться будет легче [5].

Кинезиология. «Едва ли 10% людей на земле сбалансировано используют оба полушария своего головного мозга. Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого» (Мэрилин Зденеке «Развитие правого полушария»). Кинезиология – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта. Развитие интеллекта напрямую зависит от сформированности полушарий головного мозга, их взаимодействия. Учитывая этот фактор, очень важно применять на практике весь комплекс упражнений, заданий в игровой форме, что сделает доступной тренировку «мозга» для детей. Кинезиология развивает структуру мозга, снимает напряжение, формирует правое и левое полушарие.

Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Поэтому применяя данную технологию, она позволяет вывить скрытые способности человека, и расширить границы возмож-

ности деятельности его мозга, а также управлять своими эмоциями.

Физиолог И.П. Павлов утверждал, что любая мысль заканчивается движением. И многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях. Многие упражнения, разработанные на практике по данному направлению направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей и профилактику отклонений в развитии. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Обеспечить эффективное взаимодействие полушарий и развить способности ребенка позволяет комплекс специальных кинезиологических движений и приемов, который включают в себя:

- растяжки (нормализуют гипертонус/неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение, и гипотонус/неконтролируемая мышечная вялость),
- дыхательные упражнения (улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность),
- телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики,
- упражнения на релаксацию (способствуют расслаблению и снятия напряжения),
- глагодвигательные упражнения (позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие). Одноправленные и разноправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма [6, 7].

Танцевально-двигательная терапия использует движение и творческое выражение в контексте психотерапевтических отношений, в которых происходит смещение с чисто вербального подхода к телесно-ориентированному. Процесс включает вербальную и невербальную коммуникацию, в процессе которой творчески актуализирует самовыражение, самопринятие, способность делать выбор, принимать решения и осознанно развиваться, делая свою жизнь все более наполненной, творческой и осмысленной.

В России из танцевальных новаторов известна И. Дункан. Основание новых танцевальных форм танцевальной педагогики связано с другими именами. И, прежде всего, стоит выделить австрийского танцовщика, хореографа и философа Рудольфа фон Лабана. Он был выдающимся педагогом и теоретиком движения и танца.

Для кого применяется танцевальная терапия?

- Для всех, кто испытывает эмоциональные трудности, конфликты, находится в стрессе.

- Для тех, кто хочет развить навыки общения, самоисследования и самопонимания.

- Для тех, для кого некоторые чувства или переживания оказываются слишком сильными или поглощающими настолько, что трудно подобрать слова, чтобы сказать о них, или для тех, кто избегает собственных чувств и не может подобрать точных слов, чтобы вербализовать свои чувства, желания, потребности.

- Для тех, чьи проблемы связаны с телесностью: проблемы, связанные с образом тела, трудностями в движении, связанными с общим ощущением напряжения и мышечными зажимами в разных частях тела, или тревогой по поводу близости, физического контакта и доверия.

- Для людей, переживающих стрессовый или кризисный период в своей жизни, который связан с разного рода потерями (смерть близких, развод и т.д.) или кардинальным изменением своей жизни.

- Для людей, которые обеспокоены тем, что их проблемы не решаются слишком долго, что в жизни будто ходят по кругу, или испытывают общее состояние, что в жизни «все идет не так».

Общие цели танцотерапии могут включать:

- Развитие самоосознания, самоуважения и личностной автономии.

- Установление взаимосвязи между своими мыслями, чувствами и поступками. Проработка эмоциональных блоков на телесном уровне.

- Исследование альтернативных, более конструктивных вариантов поведения.

- Улучшение адаптивных способностей и развитие поведенческой гибкости.

- Выражение и управление всепоглощающими чувствами и мыслями.

- Развитие коммуникативных навыков.

- Доступ к внутренним ресурсам и творческим силам.

- Развитие гармоничных и доверительных отношений [3].

Танцотерапия помогает людям держать свой тело в тонусе, а главное влияет не только на на-

ше самочувствие, но и настроение, которое так немаловажно при запуске любой деятельности. Психологами доказано, что хорошее настроение, всегда запускает механизм к действию рациональных, позитивных поступков человека.

Флэштренинг (автор Самсонова О.В.) Еще одно интересное направление флэштренинг, согласно которому наши мысли влияют на активность в жизни и поступки в делах. «Желание – движущая сила души». В ней предлагаются 10 шагов, которые помогут реализовать Ваши желания. Под классическую музыку всплывают фразы, которые помогают человеку научиться позитивно мыслить и контролировать свои эмоции.

Например, «Ваш внешний мир является зеркальным отражением вашего внутреннего мира». «То, что происходит вокруг Вас, – это отражение происходящего внутри Вас». «Вы можете рассказать о внутренних условиях человека, глядя на внешние условия его жизни. И никогда наоборот». Мысли влияют на нас как позитивно, так и негативно, смотря какую направленность запустил человек [8].

Практическое применение технологий

В рамках реализации проекта «Культ здорового тела» КазНУ им. аль-Фараби в общежитии преподавателями было проведено мероприятие «В здоровом теле – здоровый дух», где мы познакомили участников с приемами и методами по укреплению своего здоровья: аутотренинг, медитация, релаксация, цигун – терапия, йога, кинезиология и т.д.

Воспитательное мероприятие проходило неформально. Посвящено оно было здоровью, вопросам как его сохранить, приумножить и стать сильными, красивыми, телесно и духовно, физически и психологически здоровыми. Человек не полностью здоров, если его душа неспокойна. Моральное здоровье даже более важно. К сожалению, человек может быть силен, крепок, но морально нездоров. Невозможен здоровый образ жизни без хорошего сна. Сон регулирует работу нервной системы. Во время сна мы отдыхаем. В понятие здорового образа жизни входит достаточная физическая активность, сбалансированное меню, соблюдение правил гигиены, отказ от излишеств любого рода и, естественно, закалывающие процедуры.

Были проведены практические упражнения, ребята медитировали, упражнялись в аутотренинге, посмотрели и проделали некоторые упражнения цигун-терапии и кинезиологии. Ме-

роприятие прошло весело и душевно. Активное участие студентов, их интерес, мотивация заботы о своем теле и духе – все это вызывает желание у организаторов продолжить такие встречи.

Заключение

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в деятельности психолога-педагога позволяет обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и

социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а также эффективно проводить профилактику отклоняющегося поведения подростка, активнее приобщать участников образовательного процесса к работе по укреплению и сохранению своего здоровья. Внедрение в деятельность педагогом-психологом здоровьесберегающих технологий ведёт к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детском коллективе и главное позитивному настрою и настроению.

Литература

- 1 Профилактика зрительного утомления и нарушений зрения по методике В.Ф. Базарного // Режим доступа: <http://zrenieostro.com/blog/other-methods/profilaktika-zritel'nogo-utomleniya-i-narushenij-zreniya-po-metodike-bazarnogo.html> Дата доступа: 28.11.2014
- 2 Роджер Р. Хок 40 исследований, которые потрясли психологию. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2010. – 509 с.
- 3 Павлов И. Психотерапия в практике. Технология психотерапевтического процесса. – М.: Академ.проект; Культура, 2012. – 512 с.
- 4 Корлев К.Ю., Ромашко В.М. Победившее тело: от беспорядка к свободе. Современные телесно-ориентированные методы в психотерапии – Мн.: РИА «Азбука», 1995. – 96 с.
- 5 Уайлд Джерри Терапия гнева, тревоги и депрессии у детей и подростков. Когнитивно-бихевиориальный подход / под ред. В.М.Астапова. – М.: МПСУ, 2013. – 192с.
- 6 Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. – М.: ВНИИФК, 1999. – 160 с.
- 7 Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. – М., 2002. – 120 с.
- 8 Самсонова О.В. Флэштренинг // Режим доступа: <http://psychologsova.ucoz.ru/> Дата доступа 28.11.2014.

References

- 1 Prevention of visual fatigue and visual impairment by the method of V. F. Bazarnyi // Available at: <http://zrenieostro.com/blog/other-methods/profilaktika-zritel'nogo-utomleniya-i-narushenij-zreniya-po-metodike-bazarnogo.html> Дата доступа: 28.12.2014
- 2 Roger R. Hock. 40 studies that shock the psychology. – SPb.: Prime-Evroznak, 2010. – 509 p.
- 3 Pavlov I. Psychotherapy in practice. The psychotherapeutic process technology – Moscow: Acad.project; Culture, 2012. –512 p.
- 4 Corlev K. Yu., Romashko V. M. Winning the body: from clutter to freedom. Modern body-oriented methods in psychotherapy – M., 1995. – 96 p.
- 5 Wilde Jerry. Therapy anger, anxiety and depression in children and adolescents. Cognitive – behaviorally approach / ed. by V. M. Astapov – M., 2013.-192 p.
- 6 Shanina G. E. Exercise special kinesiological complex for restoration of interhemispheric interaction in children and adolescents. – M., 1999.- 160 p.
- 7 Sirotyuk A. L. Correction of the learning and development of pupils. – M., 2002. – 120 p.
- 8 Samsonova O. V. Flashtraining // <http://psychologsova.ucoz.ru/>