

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра английского языка
и методики его преподавания

**ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ
АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 414 группы
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиль – «Иностранный язык»
факультета гуманитарных дисциплин, русского и иностранных языков

Мергеновой Сельби

Научный руководитель
доцент кафедры
английского языка и
методики его преподавания,
к.филол.н

20.05.2026

Т. М. Метласова

Зав. кафедрой
английского языка
и методики его преподавания
канд. пед. наук, доцент

дата, подпись

Г.А. Никитина

Саратов 2026 год

Введение. *Актуальность* выбранной темы обусловлена устойчивой тенденцией к ухудшению состояния здоровья школьников, что напрямую влияет на качество усвоения учебного материала и общий образовательный результат. В условиях интенсификации учебного процесса и возрастания академической нагрузки, особенно при изучении такого комплексного предмета, как иностранный язык, поиск и внедрение педагогических подходов, минимизирующих утомление и способствующих сохранению работоспособности учащихся, становится не просто важным, а необходимым элементом современной образовательной практики. Здоровьесберегающие технологии выступают в этой связи ключевым инструментом для создания психологически комфортной и физиологически оптимальной среды обучения, позволяющей достигать предметных целей, не нанося ущерба психофизическому благополучию ребенка.

Объект исследования: процесс здоровьесбережения.

Предмет исследования: приемы здоровьесбережения на уроках английского языка в начальной школе.

Цель исследования: систематизировать приемы здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка в начальной школе и определить эффективность их применения на практике.

Задачи исследования:

1) изучить теоретические основы применения здоровьесберегающих технологий в школьном образовании:

- изучить и раскрыть суть здоровьесберегающих технологий, их особенности, методы и приемы;

- рассмотреть методы и приемы здоровьесберегающих образовательных технологий;

- проанализировать организацию учебного процесса с позиции здоровьесбережения;

2) провести практическую работу по применению здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка в начальной

школе:

- разработать и апробировать уроки английского языка с использованием здоровьесберегающих технологий в начальной школе.

Методы исследования. В соответствии с характером поставленных задач и с учетом специфики проблемы использовались следующие методы исследования: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, эмпирические методы (количественный и качественный анализ данных).

Методологическая и теоретическая база исследования. В основу данного исследования легли материалы, разработанные в отечественных и зарубежных трудах по теории и методике преподавания иностранного языка и проблеме здоровьесбережения (Т. В. Ахутина, Э.Н. Вайнер, С. П. Евсеев, Ф. Р. Елисеева, В. И. Ковалько, Н.В. Коростелев, Н. А. Лукина, А. В. Лядова, А. Г. Маджуга, В. А. Орехова, В.В. Сериков, Н. К. Смирнов.)

Материалы исследования. Психолого-педагогическая и научно-методическая литература, посвященная проблеме здоровьесбережения и применению здоровьесберегающих технологий в начальной школе.

Научная новизна данного исследования заключается в систематизации и адаптации общего арсенала здоровьесберегающих технологий применительно к специфическим условиям и задачам урока английского языка в начальной общеобразовательной школе.

Теоретическая значимость исследования состоит в углублении и расширении теоретических представлений о дидактических возможностях здоровьесберегающих технологий в рамках частной методики. Материалы исследования вносят вклад в теорию личностно-ориентированного и деятельностного подходов, демонстрируя, как учет психофизиологических особенностей учащихся может быть реализован в практическом плане на конкретном учебном предмете.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения учителями иностранных языков рассмотренных в исследовании приемов здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях.

Структура исследования: Настоящая работа состоит из введения, двух глав основного текста, заключения, списка использованных источников и приложения. Во введении обоснована актуальность исследуемой проблемы, сформулированы объект и предмет, определены цель, задачи и методы исследования.

В первой главе исследуется система теоретических положений, раскрывающих сущность здоровьесберегающей педагогики как междисциплинарного направления. На основе анализа трудов ведущих специалистов, уточнено содержание понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» применительно к школе, выделены их ключевые принципы. Отдельное внимание уделено анализу условий организации учебного процесса как фундаментальной основе для внедрения конкретных здоровьесберегающих приемов.

Во второй главе приводятся результаты диагностики исходного уровня утомляемости и мотивации учащихся на уроках английского языка, описание разработанных и проведенных серий уроков с интегрированным здоровьесберегающим компонентом, а также анализ динамики наблюдаемых показателей после апробации. Особое внимание уделяется описанию конкретных методических решений: введение фонетических зарядок и «песенных пауз» для снятия напряжения и отработки произносительных навыков, использование подвижных игр и инсценировок для активизации лексики и грамматики.

В заключении представлены выводы по проведенному исследованию.

Основное содержание. В первой главе проведён комплексный анализ теоретических основ применения здоровьесберегающих технологий в школьном образовании. Рассмотрены сущность понятия, ключевые принципы,

методы и приёмы, а также особенности организации учебного процесса с позиции здоровьесбережения.

В разделе 1.1 «Сущность понятия и принципы здоровьесбережения» раскрыто содержание понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» на основе подходов Н. К. Смирнова и О. В. Петрова. Установлено, что такие технологии дополняют традиционные образовательные методики; они направлены на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса (учащихся и педагогов); учитывают четыре типа здоровья: физическое, психическое, эмоциональное и интеллектуальное.

Здесь же выделены и детально проанализированы девять ключевых принципов здоровьесберегающих технологий: 1. сознательности и активности; 2. наглядности; 3. систематичности и последовательности; 4. доступности и индивидуализации; 5. непрерывности; 6. гармоничного и всестороннего развития личности; 7. комплексного междисциплинарного подхода; 8. ответственности; 9. связи теории с практикой.

В разделе 1.2 «Методы и приёмы здоровьесберегающих образовательных технологий» рассмотрены основные инструменты реализации таких технологий: двигательная активность (физкультминутки, гимнастика, игры, активный отдых на переменах); использование природных оздоровительных сил (занятия на свежем воздухе, солнечные и воздушные ванны, фитотерапия и т. д.); соблюдение гигиенических норм (режим дня, чистота помещений, санитарное просвещение); дневник здоровья как инструмент самоконтроля учащихся (по методике Н. В. Коростелева); а также восстановительные и оздоровительные мероприятия (спортивные и тематические занятия, экскурсии и т.п.).

В данном разделе подчеркнута важность комплексного и системного применения методов для достижения максимального эффекта.

В разделе 1.3 «Организация учебного процесса с позиции здоровьесбережения» на основе классификации Ю. В. Наumenko выделены три ключевых блока здоровьесберегающих технологий:

1. создание оптимальных гигиенических условий;
2. организация учебного процесса и двигательной активности;
3. психолого-педагогические приёмы.

Здесь также представлены четыре ключевых параметра для планирования занятий: рациональная структура занятия (по модели В. И. Ковалько: предоставление информации → формулирование вопросов учащимися → коллективное обсуждение); учёт каналов восприятия информации (аудиальный, визуальный, кинестетический); учёт биоритмов и уровня работоспособности учащихся; индивидуализация учебной нагрузки.

Рассмотрена динамика умственной активности учащихся в ходе урока (пик происходит на 5-25-ой минуте, спад – к 35-40-й минуте) и роль профилактики утомления (по Г. И. Щукиной). Подчёркнуто, что грамотное планирование учебного процесса с учётом здоровьесберегающих принципов позволяет: снизить утомляемость и стресс; повысить эффективность обучения; создать благоприятную образовательную среду; способствовать гармоничному развитию личности учащегося.

Таким образом, в теоретической главе обоснована необходимость интеграции здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс как значимого фактора качественного образования и всестороннего развития личности. Показано, что их успешная реализация требует комплексного подхода, учёта индивидуальных особенностей учащихся и согласованной работы педагогов, медицинских работников и родителей.

Во второй главе проведено практическое исследование по внедрению здоровьесберегающих технологий в процесс обучения английскому языку младших школьников. Работа включала диагностику исходного состояния здоровьесберегающей среды и апробацию специально разработанного комплекса уроков.

В разделе 2.1 «Первичная диагностика здоровьесберегающей среды в обучении младших школьников» представлены результаты исследования,

проведённого на базе ГАОУ СО «Лицей-интернат 64» с участием 18 учащихся 4 «Б» класса.

Для оценки уровня сформированности культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) применялись:

- анкета Ю. В. Науменко (выявление представлений о ЗОЖ, готовности к его ведению);
- экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению В. В. Бойко (оценка уровня школьной тревожности).

Ключевые результаты диагностики представлены следующими показателями: 55 % детей связывают ЗОЖ исключительно со спортом, игнорируя другие аспекты (питание, режим дня, гигиена, психическое здоровье – по 11 % каждый); 61 % учащихся испытывают усталость после уроков (33 % – очень устают, 17 % – всегда устают); высокий уровень школьной тревожности: 55–78 % детей переживают из-за оценок и учебных неудач, 28 % сталкиваются с бессонницей на этом фоне.

По итогам диагностики выделены три уровня соответствия индивидуального стиля ЗОЖ: оптимальный (18 % учащихся); средний (58 %); недостаточный (24 %).

Эти данные подтвердили необходимость внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

В разделе 2.2 «Разработка и апробация уроков английского языка с использованием здоровьесберегающих технологий в начальной школе» представлен проект уроков, интегрирующий здоровьесберегающие подходы в обучение английскому языку.

Проект включает три тематических раздела:

1. «Я и моё здоровье» (Me and My Health): лексика по темам «Части тела», «Эмоции», «Гигиена»; навыки описания самочувствия и эмоций на английском языке.

2. «Здоровое питание» (Healthy Eating): расширение словарного запаса по темам «Еда», «Напитки», «Полезная и вредная еда»; формирование осознанного отношения к выбору продуктов.

3. «Активный образ жизни» (Active Lifestyle): обогащение лексики по темам «Виды спорта», «Команды движения», «Занятия на свежем воздухе»; мотивация к физической активности.

В качестве методов и приёмов, использованных на уроках, обозначим следующие активные виды деятельности: динамические паузы и физкультминутки каждые 7-10 минут; дыхательная гимнастика (Breathe in... Breathe out...); гимнастика для глаз; игровые методы («Touch Your Nose», «Sort the Food»); творческие задания («My Healthy Day», «My Healthy Plate»); ролевые игры («In the Shop», «Let's Cook Together»); музыкальные и танцевальные паузы («Head, Shoulders, Knees and Toes»); мимическая гимнастика; работа в парах и группах.

После реализации проекта проведено повторное анкетирование по аналогичным методикам.

Результаты апробации разработанного комплекса здоровьесберегающих технологий показали:

1. Улучшение показателей ЗОЖ: доля детей с комплексным пониманием ЗОЖ выросла на 18 %, акцент только на спорте снизился на 15 %; на 10 % больше детей считают своё здоровье отличным; на 14 % выросла доля регулярно делающих зарядку; на 20 % больше учащихся занимаются физкультурой с отдачей; высокая усталость после уроков снизилась на 25 %.

2. Снижение тревожности (по данным экспресс-диагностики В. В. Бойко): тревожность снизилась на 30 %; 92 % учащихся отметили рост интереса к урокам.

3. Достижение образовательных целей: расширение лексического запаса до 80-100 слов по темам здоровья, питания и активности; формирование навыков диалогической и монологической речи; освоение грамматических

структур в контексте реальных ситуаций; развитие навыков аудирования и говорения через песни, игры и ролевые ситуации.

Таким образом, разработанный и апробированный комплекс уроков английского языка с интеграцией здоровьесберегающих технологий доказал свою эффективность как инструмент: комплексного развития личности младшего школьника; формирования культуры здорового образа жизни; снижения учебной тревожности и утомляемости, а также повышения мотивации к обучению и качества языкового образования.

Полученные результаты подтверждают целесообразность внедрения подобных практик в начальной школе и открывают перспективы для масштабирования здоровьесберегающих подходов в преподавании иностранных языков. Гипотеза исследования о положительном влиянии интеграции здоровьесберегающих технологий на обучение английскому языку младших школьников получила экспериментальное подтверждение.

Заключение. Проведённое исследование, объединяющее теоретический анализ понятия «здоровьесбережение» и практическую апробацию здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка в начальной школе, позволило достичь поставленных целей и сформулировать следующие выводы.

По результатам первой главы установлено, что здоровьесберегающие технологии представляют собой системный комплекс методов, приёмов и способов организации педагогического процесса, дополняющий традиционные образовательные подходы. Они направлены на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса: учащихся и педагогов.

Выявлено, что ключевыми принципами здоровьесбережения являются: сознательность и активность; наглядность; систематичность и последовательность; доступность и индивидуализация; непрерывность; гармоничное и всестороннее развитие личности; комплексный междисциплинарный подход; ответственность; связь теории с практикой.

Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий требует создания оптимальных санитарно-гигиенических условий, учёта индивидуальных особенностей учащихся, установления межпредметных связей, логичной и эмоциональной организации учебной деятельности, а также тщательного планирования и контроля каждого урока.

Во второй главе проведена первичная диагностика уровня сформированности культуры ЗОЖ и школьной тревожности среди младших школьников (на базе ГАОУ СО «Лицей-интернат 64», 18 учащихся 4 «Б» класса). На основе диагностики разработан и апробирован комплекс уроков английского языка с интеграцией здоровьесберегающих технологий, включающий три тематических раздела:

1. «Я и моё здоровье» (Me and My Health).
2. «Здоровое питание» (Healthy Eating).
3. «Активный образ жизни» (Active Lifestyle).

Перспективные направления дальнейших исследований включают: масштабирование здоровьесберегающих подходов на другие предметы начальной школы; разработку методических рекомендаций по адаптации комплекса уроков для разных возрастных групп; изучение долгосрочных эффектов внедрения здоровьесберегающих технологий; интеграцию цифровых инструментов для мониторинга здоровья и мотивации к ЗОЖ; создание междисциплинарных модулей, объединяющих языковое обучение и формирование культуры здоровья.

Таким образом, цель исследования достигнута: экспериментально подтверждено, что интеграция здоровьесберегающих технологий в уроки английского языка в начальной школе не только улучшает физическое и эмоциональное состояние учащихся, но и способствует повышению их учебных результатов. Разработанные методические рекомендации могут служить надёжным инструментом для педагогов, стремящихся создать здоровьесберегающую образовательную среду и обеспечить гармоничное развитие личности младшего школьника.