

Багиева Камилла Тимуровна

магистрант

ЧОУ ВО «Казанский инновационный
университет им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»

преподаватель

ФСПО Казанский кооперативный институт (филиал)
АНО ВПО ЦРФ «Российский университет кооперации»

Научный руководитель

Ситдикова Гульназ Ринатовна

канд. пед. наук, доцент

ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова
(ИЭУП)»

г. Казань, Республика Татарстан

ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА С ПОМОЩЬЮ МУЛЬТИСЕНСОРНОГО ПОДХОДА

***Аннотация:** в статье обосновывается эффективность внедрения здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка через мультисенсорный подход, одновременно задействующий зрительные, тактильные, кинестетические и слуховые каналы восприятия учащихся. Рассматриваются механизмы снижения учебного стресса, профилактики переутомления и повышения когнитивной активности за счёт смены сенсорных модальностей в процессе иноязычной деятельности. Анализируются конкретные приёмы: артикуляционная гимнастика с визуализацией звуков, пальчиковые игры с лексическим сопровождением, динамические паузы с аудио- и кинестетической поддержкой, а также релаксационные упражнения на английском языке. Подчёркивается особая значимость данного подхода для детей с ограниченными возможностями здоровья, у которых сохраненные сенсорные каналы становятся компенсаторной основой для освоения языкового материала без дополнительной психоземotionalной*

нагрузки. Статья адресована преподавателям иностранных языков, логопедам и специалистам по инклюзивному образованию, стремящимся сочетать обучение с сохранением физического и психического здоровья учащихся.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, английский язык, мультисенсорный подход, двигательная активность, современное образование.

В условиях модернизации образования одной из главных задач является сохранение и укрепление здоровья детей. Однако на уроках английского языка, традиционно сосредоточенных на освоении лексики и грамматики, вопросам здоровьесбережения уделяется недостаточно внимания. Именно поэтому здоровьесберегающие технологии, представляющие собой комплекс педагогических и психологических мер, приобретают особую актуальность. При этом уроки иностранного языка требуют повышенной концентрации и могут становиться источником напряжения, если не включать элементы разгрузки. Эффективным решением здесь выступает мультисенсорный подход, задействующий слуховые, зрительные, тактильные и кинестетические каналы восприятия, что позволяет снизить учебный стресс за счёт смены сенсорных модальностей.

Одним из ключевых аспектов здоровьесбережения является рациональная организация урока, включающая чередование различных видов деятельности и опору на разные органы чувств [4]. Важно комбинировать аудирование, говорение, чтение и письмо, подключая движение и тактильные ощущения. Например, после письменного задания можно переключиться на устное обсуждение или игру, чтобы дать возможность отдохнуть от статичной нагрузки. Особую роль здесь играют динамические паузы и физкультминутки с кинестетической и аудиальной поддержкой. При изучении темы «Части тела» эффективна игра «Simon Says» с командами вроде «Touch your nose!» или «Jump on one leg!», что позволяет повторить лексику через движение. Для снятия напряжения с глаз проводится гимнастика под команды на английском (Look left – look right – look up – look down). При изучении времен глаголов можно попросить учеников вставать при Present Simple и садиться при Past Simple. Прием «Vocabulary relay», когда

ученики подбегают к доске записать слово, также является примером интеграции движения в изучение языка. С позиции мультисенсорного подхода особенно полезны пальчиковые игры с лексическим сопровождением и артикуляционная гимнастика с визуализацией звуков, которые помогают снять мышечное напряжение и улучшить произношение.

Игровые и интерактивные технологии также способствуют здоровьесбережению, одновременно повышая мотивацию и создавая комфортную среду через активизацию различных каналов восприятия. Ролевые игры и инсценировки позволяют «примерить» социальные роли, снимая психологические барьеры. При изучении темы «Знакомство» можно организовать «International Conference», где ученики представляются от лица персонажа, используя карточки с визуальными опорами. Для отработки темы «В магазине» класс превращается в торговый центр с использованием реального реквизита (игрушечных денег, товаров), что подключает тактильный канал. Среди командных соревнований выделяются: «Grammar Basketball», где за правильный ответ дается право на бросок (сочетание интеллектуальной и физической активности); и «Running Dictation», когда участники подбегают к тексту, запоминают фрагмент и диктуют его команде, задействуя движение и память.

Проектная работа и театрализованные постановки также несут терапевтический эффект, позволяя задействовать тело и эмоции. Например, кукольный театр для младших классов помогает снизить страх говорения через тактильное управление персонажами. Improvisational Games – спонтанные сценки по заданным параметрам – представляют собой метод, интегрирующий элементы драматерапии и творческого самовыражения в языковую практику. Такое мультисенсорное пространство помогает преодолеть страх говорения через игровую самоэкспрессию. Важнейшим аспектом здесь является принцип «безопасной ошибки». Для поддержания комфортного климата учителю следует фокусироваться на индивидуальном прогрессе, избегая излишней критики [3]. В конце урока полезна краткая рефлексия о самочувствии учеников.

Релаксационные и дыхательные техники также являются частью мультисенсорного подхода, снимая напряжение перед контрольными работами. Учитель может предложить ученикам представить, что они надувают воздушный шар, сочетая дыхание с визуализацией, что помогает запомнить лексику (balloon, blow, breathe). Эффективным методом снижения тревожности является арт-терапия, особенно ценная для детей с ОВЗ [8]. Например, можно раздать шаблоны с контурами лиц, чтобы ученики выразили эмоции через рисунок и описали их на английском языке. Это развивает языковые навыки через подключение визуального и тактильного каналов.

Наконец, важно формировать осознанное отношение к здоровью через обсуждение тем ЗОЖ на английском языке, что также предполагает визуализацию и смену деятельности. Проблема сохранения здоровья учащихся приобретает особую актуальность в условиях высокой интенсивности учебного процесса. Мультисенсорный подход позволяет решить эту проблему, гармонично сочетая образовательные задачи с заботой о физическом и психическом благополучии. Особую значимость это приобретает в инклюзивном образовании, где сохраненные сенсорные каналы детей с ОВЗ становятся компенсаторной основой для освоения языка без дополнительной психоэмоциональной нагрузки [8]. Таким образом, систематическое применение здоровьесберегающих технологий на основе мультисенсорного подхода формирует не только языковые компетенции, но и культуру здоровья, остающуюся с обучающимися на всю жизнь.

Список литературы

1. Айзман Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для академического бакалавриата / Р.И. Айзман, М.М. Мельникова, Л.В. Косованова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 282 с. – ISBN 978–5–534–07354–6 // Образовательная платформа Юрайт: сайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/437220> (дата обращения: 16.06.2026).

2. Гарипов С.Н. О роли игры, геймификации в изучении иностранного языка / С.Н. Гарипов, Г.Р. Ситдикова, Е.Е. Новгородова // Многоуровневая языковая подготовка в условиях поликультурного общества: материалы X

международной научно-практической конференции (Казань, 26 мая 2023 года). – Казань: Казанский государственный институт культуры, 2023. – С. 143–148. – EDN PEFHCQ.

3. Кириллова А.И. Использование арт-технологий на уроках иностранного языка / А.И. Кириллова // Гуманитарные научные исследования. – 2013. – №12. URL: <https://human.snauka.ru/2013/12/5398> (дата обращения: 16.06.2026). – EDN RSDTJN

4. Тихомирова Л.Ф. Анализ урока с точки зрения его воздействия на здоровье учащихся / Л.Ф. Тихомирова // Здоровье наших детей. – 2002. – №1. – С. 18–19.

5. Саглам Ф.А. Применение технологий интерактивного обучения иностранному языку в начальной школе / Ф.А. Саглам, Г.Р. Ситдикова // Современное педагогическое образование. – 2024. – №2. – С. 121–126. – EDN VIRBZY.

6. Тихомирова Л.Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики: монография / Л.Ф. Тихомирова. – Ярославль, Изд-во ЯГПУ, 2004. – 240 с. – EDN SIMPCF

7. Etherington M. The Challenge with Educational Transformation / M. Etherington // Journal of Culture and Values in Education. – 2019. – Vol. 2, No. 1. – P. 96–112.

8. Vural H. The Relationship of Personality Traits with English Speaking Anxiety / H. Vural // Research in Educational Policy and Management. – 2019. – Vol. 1, No. 1. – P. 55–74.