

Игровые технологии обучения как инструмент здоровьесбережения

От теории к практике

9 сентября 2026 г.

Олина Алсу
Ленаровна

Учитель английского языка
МАОУ "СОШ "ПЕТРОЛЕУМ+"



Здоровьесбережение — это не только физминутка

- Здоровье — это не только физическое состояние
- Психологический климат урока влияет на здоровье глубже, чем мы думаем
- Страх ошибки, тревожность, напряжение — главные враги
- Нужен инструмент, который меняет состояние ученика и учителя



Как игровые технологии становятся здоровьесберегающими?

Что меняется в организме, когда ребёнок не боится, а увлечён?



Стресс



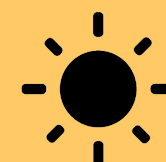
Тревога



Зажим



Интерес



Дофамин



Свобода





Почему игра — это про здоровье?

- **Игровые технологии обладают релаксационной и психокоррекционной функциями**
- **Игра снимает мышечные зажимы и позволяет безопасно прожить эмоции**
- **В игре ребёнок перестаёт бояться ошибки — снижается тревожность**

Хилалутдинова А.М. Функции педагогических игр // Современные исследования в педагогике. — 2023. — № 4. — С. 45–52.

Здоровьесберегающий потенциал игры

Игровые методы решают три задачи:

-  **Снижают тревожность**
-  **Повышают мотивацию**
-  **Активизируют все каналы восприятия**

Здоровьесберегающая технология — система, создающая условия для сохранения психического и физического здоровья

Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. — М.: АПК и ПРО, 2025. — 312 с.



Медицина подтверждает: игра — это здоровье

- Башкирский государственный медицинский университет (проект «Приоритет-2030»)
- Исследования по внедрению игровых технологий в здоровьесбережение и здравоохранение
- Игра предотвращает болезни, вызванные учебным стрессом



Универсальная формула ролевой игры



Роль

кем становится ученик



Ситуация

в каких обстоятельствах



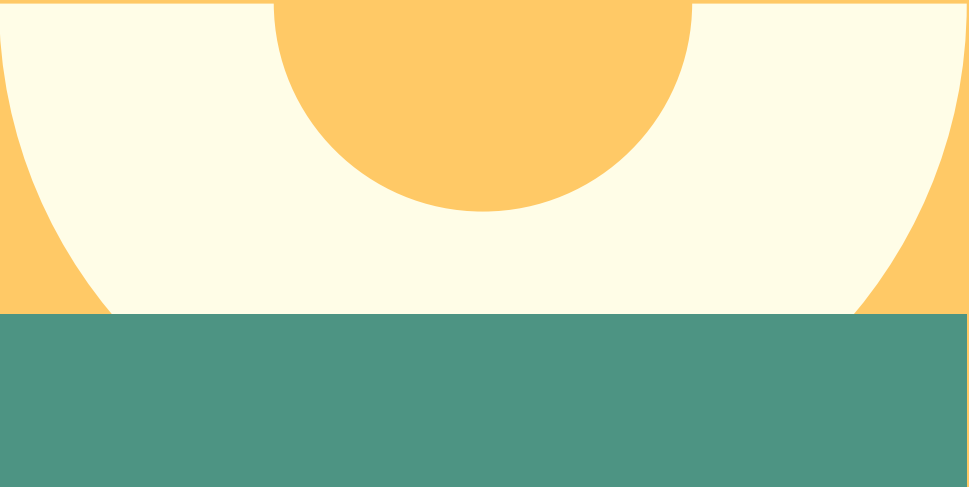
Задание

что делает с материалом

Под какие предметы? – ВСЕ



Предмет	Обычное задание	Роль + Ситуация
Литература	Анализ образа	Следователь ведёт дело Печорина
Математика	Задача на проценты	Директор магазина рассчитывает скидки
История	Параграф о Петре I	Иностранный посол пишет донесение
Биология	Строение клетки	Врач исследует неизвестный микроорганизм

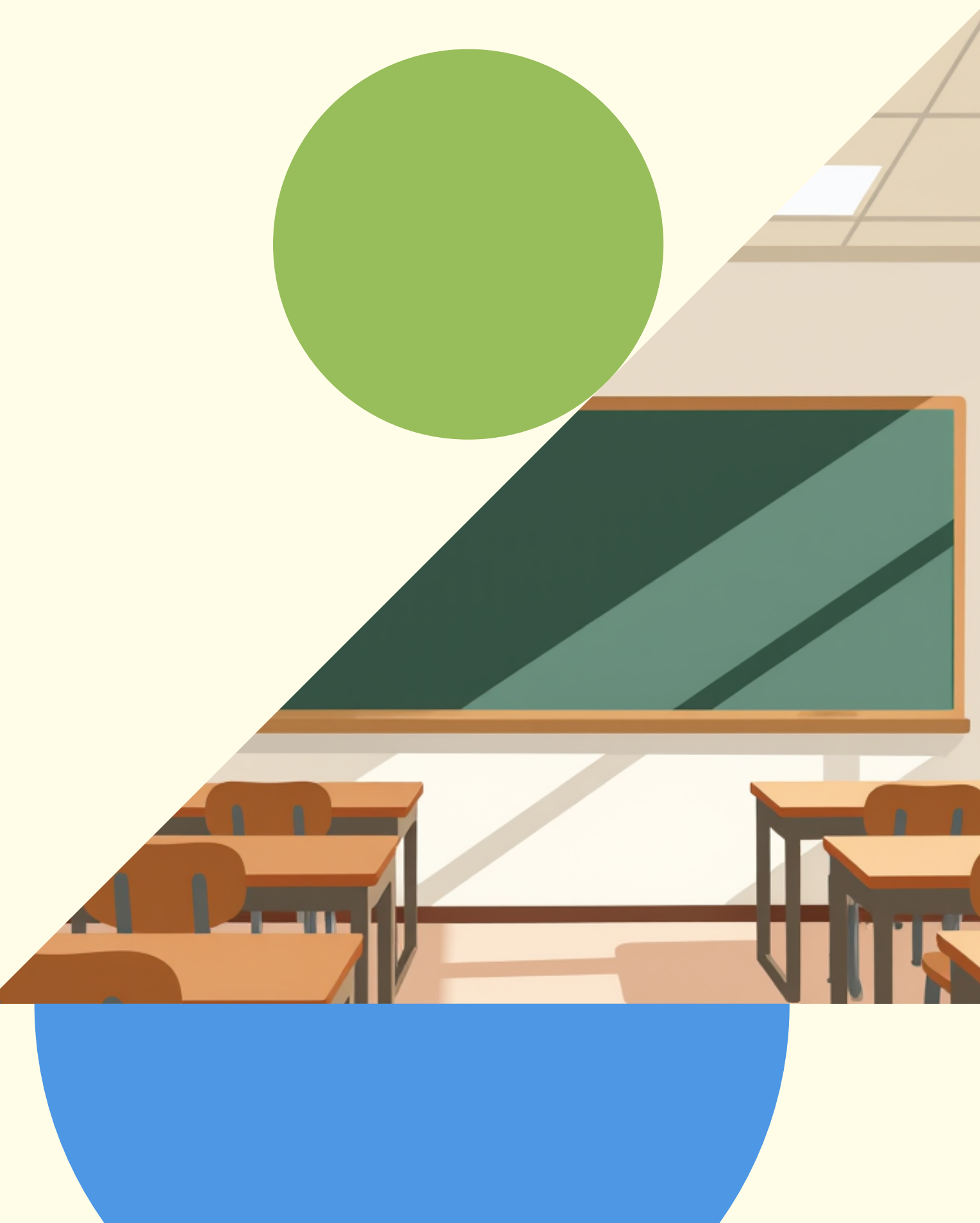


Под какой возраст? — ВСЕ

1–4 классы:
волшебники,
капитаны,
сыщики

5–8 классы:
журналисты,
экскурсоводы,
исследователи

9–11 классы:
юристы,
экономисты,
врачи,
политики



Как подготовить класс к игре

- Пространство: одна деталь (табличка, бейджик, рисунок)
- Время: чёткий регламент («У вас 7 минут»)
- Правила: «Нет неправильных ответов, есть разные версии»
- Группы: распределить роли (капитан, секретарь, выступающий)

Конкурс «Учитель здоровья России – 2025»



Psychologist

DIRECTORY

Your area:
Emotions, relationship, mood

feelings (чувства)
emotions (эмоции)
stress (стресс)
angry (злой)
relaxed (расслабленный)
focused (сосредоточенный)
communicate (общаться)



Coach

DIRECTORY

Your area:
Sports, exercises, activity

exercise (упражнения)
move (двигаться)
team (команда)
strong (сильный)
flexible (гибкий)
endurance (выносливость)
energy (энергия)

Exercise regularly - Регулярно занимайся спортом
Stay active - Оставайся активным
Play sports - Занимайся спортом



QUESTIONS TO THINK ABOUT:

How does Max move during the day? (Как Макс двигается в течение дня?)
Does he play sports or exercise? (Он занимается спортом или упражнениями?)
How does activity affect his health and mood? (Как активность влияет на его здоровье и настроение?)

Doctor

DIRECTORY

Your area:
Sleep, energy, hygiene

sleep (сон)
energy (энергия)
tired (уставший)
weak (слабый)
clean (чистый)
hygiene (гигиена)
routine (режим)

Get enough sleep - Высыпайся
Have a daily routine - Соблюдай режим дня



QUESTIONS TO THINK ABOUT:

How many hours does Max sleep? (Сколько часов Макс спит?)
When does he go to bed? (Когда он ложится спать?)
Does he have a regular schedule? (У него есть постоянный режим?)

Manage stress - Управляй стрессом
Spend time with friends - Проводи время с друзьями
Find time to relax - Находи время расслабиться

QUESTIONS TO THINK ABOUT:

How does Max feel? (Как себя чувствует Макс?)
Does he talk to friends or family? (Он разговаривает с друзьями или семьей?)
What makes him stressed or angry? (Что вызывает у него стресс или гнев?)
How does he relax? (Как он расслабляется?)

Nutritionist

DIRECTORY

Your area:
Food, drinks, vitamins

healthy food (здоровая еда)
junk food (вредная еда)
breakfast (завтрак)
lunch (обед)
snacks (перекусы)
nutrients (питательные вещества)
hydrated (водный баланс в норме)
dehydrated (обезвожен)
protein (белок)

Eat balanced meals - Питайся сбалансированно
Drink enough water - Пей достаточно воды

QUESTIONS TO THINK ABOUT:

What does Max eat and drink? (Что Макс ест и пьет?)
Does he skip meals? (Он пропускает приемы пищи?)
Is his diet healthy? (Его диета полезная?)





Health Detective

DATE: _____

SLEEP

- ☐ 7-9 hours per night
- ☐ Regular sleep schedule
- ☐ No screens before bed

PHYSICAL ACTIVITY

- ☐ Exercises regularly
- ☐ Walks or moves daily
- ☐ Enjoys sports

NUTRITION

- ☐ Eats breakfast
- ☐ Eats fruits/vegetables
- ☐ Drinks enough water
- ☐ Avoids junk food

MENTAL HEALTH

- ☐ Manages stress well
- ☐ Talks about feeling
- ☐ Spends time with friends

Игровые технологии обучения как инструмент здоровьесбережения

От теории к практике

9 сентября 2026 г.

**Олина Алсу
Ленаровна**

Учитель английского языка
МАОУ "СОШ "ПЕТРОЛЕУМ+"

