

УДК 373.01.

<https://doi.org/10.33619/2414-2948/124/74>

МОДЕЛЬ ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ

©Бегалинова К. К., SPIN-код: 2127-3920, д-р филос. наук, Казахского национального университета им. Аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан, kalima910@mail.ru

©Кошалиева С. Ш., ORCID: 0009-0001-5593-9272, SPIN-код: 5247-0264, канд. пед. наук, Бишкекский государственный университет им. К. Карасаева, г. Бишкек, Кыргызстан, skoshalieva@bhu.kg

©Аскарбекова А. А., Азиатский инновационный колледж, г. Бишкек, Кыргызстан, anaraaskarbekova.03@gmail.com

A MODEL FOR IMPLEMENTING HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES IN INNOVATIVE METHODS OF TEACHING LANGUAGE AND LITERATURE

©Begalina K., SPIN-code: 2127-3920, Dr. habil., Kazakh National University named after Al-Farabi, Almaty, Kazakhstan, kalima910@mail.ru

©Koshalieva S., ORCID: 0009-0001-5593-9272, SPIN-code: 5247-0264, Ph.D., Bishkek State University named after K. Karasaev, Bishkek, Kyrgyzstan, skoshalieva@bhu.kg

©Askarbekova A., Asian Innovative College, Bishkek, Kyrgyzstan, anaraaskarbekova.03@gmail.com

Аннотация. Обосновывается интеграция здоровьесберегающих практик в современный урок языка и литературы в условиях цифровой нагрузки и повышенной тревожности учащихся. Представлен комплекс технологий: кинезиологические и дыхательные упражнения, ритмопластика, арт-терапевтические форматы, геймификация, мультимодальное обучение и приём «теневого чтения». Предложена модель «умное слово — живое движение», в которой когнитивные операции системно сочетаются со щадящей моторикой и осознанным дыханием. Методологическая база включает педагогику здоровья, принципы универсального дизайна обучения (UDL), предметно-языковое интегрированное обучение (CLIL) и рамку Health-Promoting Schools («Школы, способствующие укреплению здоровья», ВОЗ/ЮНЕСКО). Пилотная проверка показала рост внимания и учебной мотивации, снижение утомляемости, улучшение беглости чтения и качества интерпретации, а также укрепление речевого тонуса при использовании 2–3 микропауз по 60–90 с и «квадратного дыхания» 4–4–4–4. Эффективность оценивается по уровню вовлечённости, шкале утомляемости VAS, скорости чтения и показателям речевого фона.

Abstract. Amid digital overload and rising anxiety, this article argues for integrating health-preserving technologies into language and literature teaching. We detail kinesiology, breathing exercises, rhythmoplastics, art-therapy practices, gamification, multimodal learning, and shadow reading. A pedagogical model—“Smart Word & Living Movement”—combines cognitive work with gentle motor and respiratory activity. The methodological frame draws on health-promoting pedagogy, Universal Design for Learning, and WHO/UNESCO Health-Promoting Schools standards. Expected effects include higher motivation and attention, reduced fatigue and anxiety, better reading fluency and textual interpretation, and stronger vocal stamina. School pilots show practical feasibility: two to three micro-breaks of 60–90 seconds, short role-plays, and 4-4-4-4 box breathing. Effectiveness is monitored via engagement rates, VAS-fatigue, words-per-minute, and mood ratings across classes and grade levels.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии; кинезиология; дыхательная гимнастика; арт-терапия; геймификация; филологическое образование.

Keywords: health-preserving technologies; kinesiology; breathing exercises; art therapy; gamification; philological education.

Современная школа сталкивается с новым типом ученика — динамичным, эмоционально насыщенным, но часто перегруженным информацией и стрессом. В условиях цифровизации и высокой учебной плотности растут утомляемость, тревожность и рассеивание внимания. На фоне постоянной интеллектуальной активности возрастает риск психоэмоционального выгорания у детей, что снижает качество усвоения языка и литературы и интерес к чтению [1].

Именно поэтому образовательный процесс должен быть направлен не только на формирование знаний, но и на сохранение здоровья обучающихся. Особое значение в этом контексте приобретает обучение языку и литературе: слово — это не только инструмент познания, но и средство духовно-эмоциональной гармонии. Через язык и литературу ребёнок познаёт самого себя, учится выражать чувства, понимать других и выстраивать внутренний баланс. Однако при традиционных методах преподавания часто упускается аспект здоровья: статичность на уроках, чрезмерное использование гаджетов и монотонная работа с текстом вызывают усталость и снижение интереса к предмету [4].

Отсюда возникает необходимость интеграции здоровьесберегающих технологий — таких как кинезиология, дыхательная гимнастика, элементы арт-терапии, релаксационные и ритмопластические упражнения — в инновационные методы обучения языку и литературе. Это направление становится ключевым в гуманистической педагогике и отражает принципы «педагогике здоровья» [3].

Необходим переход к гуманистической модели, где здоровье — системная ценность образовательного процесса. Международный стандарт Health-Promoting Schools («Школы, способствующие укреплению здоровья») — рамка ВОЗ и ЮНЕСКО (2021), описывающая, какой должна быть школа и система управления, чтобы здоровье и благополучие были встроены в учебный процесс, а не существовали «отдельным кружком ЗОЖ» (<https://clc.li/wuunq>). Эти стандарты призывают интегрировать здоровье на всех уровнях школьной экосистемы (управление, среда, педагогические практики, партнёрства) (<https://www.afro.who.int/>) [11].

Теоретические основы интеграции здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии — это система инновационных педагогических методов и приёмов, направленных на поддержание физического, психического и социального благополучия участников образовательного процесса. Для учащихся это означает меньше усталости и больше «живого» урока, устойчивый интерес к чтению; для учителей — инструменты микрорегуляции внимания класса. Они включают двигательные, психогигиенические и эмоционально-развивающие средства, создающие комфортную образовательную среду [2, 4, 5].

В филологическом образовании данные технологии проявляются через: *использование дыхательных упражнений* для постановки речи и дикции; *кинезиологические приёмы* (упражнения на координацию, межполушарное взаимодействие) для активизации памяти и внимания; *арт-терапевтические методы* (рисование эмоций персонажей, ритмическое чтение стихов) для эмоциональной разрядки; *музыкально-двигательные элементы* и ритмопластику как формы снятия напряжения при анализе художественного текста. Всё это

способствует не только развитию речи, но и формированию устойчивого интереса к языку и литературе, снижая уровень тревожности у учащихся [8].

Инновационные формы и методы. Современная педагогика всё чаще объединяет здоровьесберегающие технологии с инновационными подходами, такими как: *геймификация* (включение игровых заданий и квестов с движением и эмоциональной обратной связью). Модель инновационного урока: методы обучения и метрики (компактная матрица); *множественность представления:* текст+аудиозапись чтения+визуальная схема сюжета/образа; *множественность выражения:* продукт на выбор — эссе/подкаст/инфографика (1 лист); *множественность вовлечения:* право выбора формата; геймификация (бейдж «Точный цитатор»); мини-паузы (Таблица 1).

Таблица 1

ЕДИНАЯ РУБРИКА (0–4) ДЛЯ ЛЮБОГО ФОРМАТА

Критерий	0	1	2	3	4
Тезис и логика	нет	смутно	частично логично	логично, не всегда доказательно	чётко, убедительно
Работа с текстом	нет ссылок	эпизодично	есть без анализа	есть с анализом	системный анализ цитат
Языковая корректность/речь	много ошибок	много, но понятно	умеренно	мало	минимум, выразительно
Оформление/жанр	не соблюден	частично	в целом соблюден	соблюден	образцово

Педагогический смысл. Игра снижает барьеры, повышает мотивацию и позволяет дозированно вводить движение и дыхание без «спортивной» перегрузки.

Механизм здоровьесбережения. Короткие двигательные эпизоды и дыхательные вставки → микропереключения внимания, профилактика статического напряжения, эмоциональная разрядка [2, 9].

Примеры игровых сценариев: «Синквейн-квест»: за каждую строку синквейна команда получает «ритм-жетон» (хлопок/щелчок), который затем используется в ритмическом прочтении итогового текста. «Редактор и актёр» (ролевая): один «редактор» правит пунктуацию, второй «актёр» читает фрагмент с разной интонацией; смена ролей каждые 2 минуты+релаксационная «волна плеч» на 20 секунд. Алгоритм проведения (5 шагов):

1. Вход (1 мин): «дыхание 3-2-1» + цель урока.
2. Квест-модуль (10–12 мин): 2–3 короткие игровые миссии.
3. Ритмоблок (3 мин): ритмическое чтение/скандирование ключевых строк.
4. Мини-инсценировка (5–7 мин): этюд по мотивам текста.
5. Рефлексия (2 мин): «термометр настроения» (0–10).

Метрики: вовлечённость (% активных), утомляемость по шкале VAS до/после (0–10), беглость чтения (слов/мин), точность орфографии (%), настроение (0–10).

Мультимодальное обучение. Сочетаются чтение, движение, визуализация и звук; одновременно задействуются зрение, слух, моторика и эмоции. Это усиливает кодирование материала и даёт телесную разгрузку.

А. «Ритмопоэзия» (10 мин): 1 мин — вокально-дыхательная подготовка: «губной тремор», «зефирный выдох». 3 мин — эхо-чтение: учитель — строка, класс — эхо с лёгким хлопком на рифме. 3 мин — марш-чтение (тихо, полушёпотом): шаг на ударной доле. 3 мин — тембровая вариация: строфа «тёплым голосом», строфа «ветром», финал — ровный тембр.

Б. «Семантическая пантомима» (7–8 мин): Глаголы — в микродвижениях (наклон/поворот/шаг), прилагательные — «жест качества» (большой/маленький — руками). После пантомимы — вербализация: «какое движение — какой смысл».

В. «Карта образов» (8 мин): на листе А4 ученики в парах рисуют иконки-ассоциации к ключевым образам и стрелками отмечают связи (конфликт, мотив, метафора). 60 секунд — показать соседям, 30 секунд — «тихая дикция» ключевой цитаты.

Г. «Теневое чтение» (5 мин). Короткая инструкция:

1. Учитель читает вслух фразу/строку.

2. Ученик одновременно «тенью» — вполголоса и на полтона тише — повторяет за ведущим.

3. Затем — самостоятельное чтение той же строки. Общая продолжительность 2–3 минуты; спокойный темп ($\approx 60\text{--}70$ bpm), чёткая артикуляция и мягкое диафрагмальное дыхание.

Инклюзивность (UDL-подсказки): для ребят с ОВЗ — вместо шага: пальчиковая гимнастика, «рисование слов» в воздухе, движения сидя.

Альтернатива ритмоблоку — метроном-приложение на 60–70 bpm и «бесшумные» хлопki.

Интерактивные платформы, позволяющие сочетать познавательную и физическую активность (например, уроки в формате «живая поэзия» или «театральная грамматика»). Такая синергия делает урок языка и литературы не просто интеллектуальным, а жизнетворным процессом, где ученик активно включён телом, разумом и чувствами [9].

Практические аспекты внедрения:

Начальный этап — включение микропауз и дыхательных практик на каждом уроке (2–3 минуты).

Основной этап — организация интегрированных заданий: инсценировки, ролевые игры, ритмическое чтение.

Заключительный этап — рефлексия через арт-терапию (рисунок, синквейн, «чувства героя»).

Таблица 2

ПРИМЕНЕНИЕ СТАНДАРТОВ В ПРЕДМЕТЕ «ЯЗЫК И ЛИТЕРАТУРА»

Стандарт НПС	Что это значит на уроке языка/литературы
1. Гос. политика и ресурсы	В рабочих программах/РП делаем ссылку на НПС; для кафедры — краткое положение: «микропаузы, здоровье голоса, UDL-варианты продукта».
2. Политики и ресурсы школы	Школьный регламент «бережного голоса» (не кричать; микропаузный протокол перед чтением вслух); в библиотеке — зонирование для тихого чтения.
3. Управление и лидерство	Включаем учеников в роли «ведущий дискуссии», «тайм-кипер паузы», «мастер глоссария»; на МО — ответственный за НПС-практики.
4. Партнёрства	Совместные подкасты/чтения с библиотекой; гости-журналисты/актёры для мастер-классов по дикции; родители помогают с архивами/фольклором.
5. Учебный план	Модули: «здоровый голос и чтение», «дыхательные протоколы 4-7-8», «ритмическое чтение»; CLIL-аннотации к научпопу (язык через контент).
6. Соц-эмоциональная среда	Правила дискуссии («я-высказывания», активное слушание), антибуллинг-сигналы в классе; рефлексия 3-2-1 после споров по тексту.
7. Физическая среда	Посадка 90°/уровень экрана, освещение для чтения; 20-20-20 для глаз; «тихий уголок»; визуальный таймер микропауз.

<i>Стандарт НПС</i>	<i>Что это значит на уроке языка/литературы</i>
8. Медико-соц. услуги	Маршруты при голосовой усталости/стрессе: к школьному психологу/логопеду; памятка «когда обращаться за помощью» в папке класса.

Эти методы позволяют снизить уровень утомляемости и повысить эффективность усвоения материала. Психофизиологические данные показывают, что после выполнения коротких двигательных упражнений активность мозга возрастает на 25-30% [3].

Результаты и ожидаемые эффекты интеграции здоровьесберегающих технологий в обучение языку и литературе: повышает мотивацию и внимание учащихся: дети активнее участвуют, реже «выпадают» из работы; снижает тревожность и эмоциональное напряжение: учащиеся спокойнее читают, меньше боятся отвечать; способствует гармоничному развитию когнитивных и творческих способностей: отмечается рост мыслительной и творческой активности, улучшается анализ образов, точнее выстраивается интонация; укрепляет психическое и физическое здоровье: к концу урока — меньшая утомляемость, ровное дыхание, отсутствие перенапряжения голоса. Такая педагогическая модель формирует у школьников устойчивое чувство внутреннего равновесия и любви к слову — как к источнику духовного и телесного здоровья.

Заключение

Интеграция инновационных и здоровьесберегающих подходов повышает вовлечённость, качество письма и глубину литературного анализа без критического роста нагрузки на учителя. Для масштабирования необходимы методическая поддержка, унификация рубрик и доступные шаблоны уроков. Здоровьесберегающий подход — это не дополнение, а новая культура урока и философия обучения. Когда дыхание, ритм и небольшие движения встраиваются в чтение и анализ текста, мы получаем эффективное и бережное обучение. Это и есть гуманная школа будущего: язык и литература работают на понимание, здоровье и радость учёбы, помогая воспитывать гармоничную личность, где интеллект и душа действуют в единстве.

Список литературы:

1. Васильева Н. А. Здоровьесберегающие педагогические технологии в образовательном процессе. М.: Просвещение, 2022. С. 55-57.
2. Кошалиева С. Ш. Методика обучения детей дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий // Бюллетень науки и практики. 2022. Т. 9. №1. С. 318-322. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/86/46>
3. Кошалиева С. Ш. Мектепке чейинки курактагы балдардын ден соолукту чыңдоону калыптандыруучу педагогикалык шарттар: дисс. ... канд. пед. наук. Бишкек, 2023.
4. Калдыбаева А. Т., Кошалиева С. Ш. Формирование мотивации и привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста // Бюллетень науки и практики. 2023. Т. 9. №5. С. 512-518. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/90/67>
5. Лебедева И. В. Инновационные подходы в обучении языку и литературе. СПб.: Академия, 2021. С. 65-70.
6. Медведева О. П. Педагогика здоровья: теория и практика. Екатеринбург: УрФУ, 2019. С. 50-53.
7. Сухарева Е. М. Здоровьесберегающие технологии как элемент гуманистического образования // Вестник педагогических наук. 2020. №2(34). С. 45–52.
8. Дьяченко Т. В. Современные образовательные технологии в школе XXI века. Казань: Фен, 2023. С. 75-79.

9. Жданова Л. П. Психологический комфорт и здоровье, учащихся в образовательной среде. Новосибирск: НГПУ, 2022. С. 88-91.
10. Писаренко О. Г. Инновационные методы в преподавании литературы и языка: междисциплинарный подход. Минск: Вышэйшая школа, 2023. С. 91-95.
11. Иванова К. С. Физиологические основы обучения и педагогические паузы. М.: Наука, 2020. С. 125-129.

References:

1. Vasil'eva, N. A. (2022). Zdorov'esberegayushchie pedagogicheskie tekhnologii v obrazovatel'nom protsesse. Moscow. (in Russian).
2. Koshalieva, S. (2022). Methods of Teaching Preschool Children Using Health-saving Technologies. *Bulletin of Science and Practice*, 9(1), 318-322. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/86/46>
3. Koshalieva, S. Sh. (2023). Mektepke cheiinki kuraktagy baldardyn den sooluktu chynoonu kalyptandyruuchu pedagogikalyk sharttar: diss. ... kand. ped. nauk. Bishkek. (in Russian).
4. Kaldybaeva, A. & Koshalieva, S. (2023). Formation of Motivation and Habit to a Healthy Lifestyle in Preschool Children. *Bulletin of Science and Practice*, 9(5), 512-518. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/90/67>
5. Lebedeva, I. V. (2021). Innovatsionnye podkhody v obuchenii yazyku i literature. St. Petersburg, 65-70. (in Russian).
6. Medvedeva. O. P. (2019). Pedagogika zdorov'ya: teoriya i praktika. Ekaterinburg. (in Russian).
7. Sukhareva, E. M. (2020). Zdorov'esberegayushchie tekhnologii kak element gumanisticheskogo obrazovaniya. *Vestnik pedagogicheskikh nauk*, (2(34)), 45-52. (in Russian).
8. D'yachenko, T. V. (2023). Sovremennye obrazovatel'nye tekhnologii v shkole XXI veka. Kazan'. 75-79. (in Russian).
9. Zhdanova, L. P. (2022). Psikhologicheskii komfort i zdorov'e, uchashchikhsya v obrazovatel'noi srede. Novosibirsk, 88-91. (in Russian).
10. Pisarenko, O. G. (2023). Innovatsionnye metody v prepodavanii literatury i yazyka: mezhdistsiplinaryi podkhod. Minsk, 91-95. (in Russian).
11. Ivanova, K. S. (2020). Fiziologicheskie osnovy obucheniya i pedagogicheskie pauzy. Moscow. 125-129. (in Russian).

Поступила в редакцию
07.01.2026 г.

Принята к публикации
16.01.2026 г.

Ссылка для цитирования:

Бегалинова К. К., Кошалиева С. Ш., Аскарбекова А. А. Модель внедрения здоровьесберегающих технологий в инновационные методы преподавания языка и литературы // Бюллетень науки и практики. 2026. Т. 12. №3. С. 627-632. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/124/74>

Cite as (APA):

Begalinova, K., Koshalieva, S., & Askarbekova, A. (2026). A Model for Implementing Health-Preserving Technologies in Innovative Methods of Teaching Language and Literature. *Bulletin of Science and Practice*, 12(3), 627-632. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/124/74>