

**Департамент образования
Ханты-мансийского автономного округа, город Сургут
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение школа «Перспектива»**

**Региональный этап
XVII Всероссийского конкурса
«Учитель здоровья России — 2026»**

**Урок английского языка в 6-м класса
Тема: “Healthy lifestyle”
Учитель: Литовченко Ольга Валерьевна,
учитель английского языка**

Сургут, 2026

План-конспект урока английского языка

Аннотация

Урок английского языка для 6 класса посвящён формированию коммуникативных компетенций через призму темы «Здоровый образ жизни». В ходе урока учащиеся знакомятся с лексикой по теме «Психическое и физическое здоровье», отрабатывают навыки аудирования, чтения и диалогической речи, анализируют 5 англоязычных пословиц о здоровье и создают мини-проект «My Healthy Day Routine». Урок построен на принципах здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, включает динамические паузы, дыхательные и зрительные упражнения, смену видов деятельности и рефлексивные практики, способствующие гармоничному развитию физических и духовных аспектов здоровья подростков.

Урок разработан в соответствии с требованиями ФГОС ООО и ориентирован на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов. Материал отобран с учётом возрастных особенностей учащихся 11–12 лет: повышенная потребность в двигательной активности, формирование ценностного отношения к себе, высокая восприимчивость к игровым и проектным формам работы.

Структура урока соответствует принципам системно-деятельностного подхода: от мотивации через презентацию и практику к продуктивной деятельности и рефлексии. Особое внимание уделено интеграции здоровьесформирующих практик в языковую деятельность, что позволяет не только обучать языку, но и воспитывать культуру заботы о физическом и психическом благополучии.

Актуальность

В современном цифровом обществе подростки сталкиваются с гиподинамией, нарушением режима сна, информационными перегрузками и ростом тревожности. Тема «Healthy lifestyle» приобретает особую значимость,

так как позволяет на иностранном языке сформировать у учащихся осознанное отношение к комплексному здоровью (физическому, эмоциональному, социальному и духовному). Интеграция здоровьесформирующих технологий в урок иностранного языка способствует профилактике переутомления, развитию навыков саморегуляции и созданию позитивного эмоционального фона, что напрямую влияет на качество усвоения учебного материала.

Тип урока: Урок открытия новых знаний с элементами здоровьесбережения

УМК: «Английский в фокусе» (Spotlight 6)

Материалы и техническое обеспечение: электронная доска, презентация, цветные палочки-идентификаторы настроения, звоночки, цветные карандаши, карточки для ролевой игры и с пословицами, бумага для проектов, тетради, часы песочные, картинки для нейрогимнастики.

Цель и задачи:

***Цель:** формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни через развитие коммуникативных компетенций на английском языке.*

Задачи:

- *Образовательные:* актуализировать и расширить лексический фонд по теме «Healthy Lifestyle»; отработать навыки чтения, аудирования и построения диалогов; закрепить грамматические конструкции «should/shouldn't, must/mustn't».
- *Развивающие:* развивать критическое мышление, умение анализировать пословицы, работать в парах/группах, применять языковые знания в реальных жизненных ситуациях.
- *Воспитательные:* формировать ответственное отношение к собственному здоровью, уважение к духовному и физическому благополучию, культуру позитивного общения и эмпатии.

- *Практические:* научить составлять краткие рекомендации по ЗОЖ, вести беседу о повседневных привычках, презентовать мини-проект на английском языке.

Ожидаемые результаты:

- Личностные УУД: осознание ценности комплексного здоровья, формирование привычек самозаботы, развитие эмпатии и позитивного самоотношения.
- Метапредметные УУД: умение планировать деятельность, работать в команде, анализировать информацию, применять рефлексивные техники.
- Предметные: уверенное использование лексики по теме, построение диалогов «should/must», понимание и интерпретация пословиц, создание связного письменного высказывания (постера).

Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии:

<i>Эмоционально-позитивный климат</i>	Приветственная разминка, эмоциональная поддержка, отсутствие оценочного стресса
<i>Динамические паузы</i>	Физкультминутка на 20-й минуте (растяжка, дыхание, упражнения для глаз)
<i>Смена видов деятельности</i>	Чередование аудирования, чтения, парной работы, движения, творческого задания
<i>Дыхательная и зрительная гимнастика (нейрогимнастика)</i>	«4-7-8» дыхание перед продуктивным этапом; упражнение «Look far, look near» после работы с экраном/тетрадью; карточки с нейрогимнастическими упражнениями
<i>Информационная гигиена</i>	Ограничение экранного времени до 7 мин, использование печатных материалов, чёткие инструкции

<i>Рефлексия саморегуляции</i>	Шкала эмоционального состояния, самоанализ усталости/энергии, постановка личных «здоровых» целей
<i>Игровые и проектные методы</i>	Matching game, role-play, создание «Healthy Day Poster» с распределением ролей

Ход урока (40 минут)

№	Этап урока, время, цель	Деятельность учителя и учащихся	Здоровье-сберегающий элемент												
1	Lead-in – 5 мин (Введение/мотивация) <i>Цель:</i> создание положительного эмоционального настроения, актуализация темы, активация prior knowledge.	Учитель приветствует класс: Good afternoon! How are you feeling today? Учащиеся отвечают с помощью палочек-указателей настроения. <table><tr><td>red</td><td>I'm energetic</td></tr><tr><td>yellow</td><td>I'm positive and optimistic</td></tr><tr><td>orange</td><td>I'm enthusiastic</td></tr><tr><td>blue</td><td>I'm relaxed</td></tr><tr><td>green</td><td>I'm calm and happy</td></tr><tr><td>purple</td><td>I feel wise</td></tr></table> Учитель: Today we are going to speak about a very important topic. What can it be? Ученики приводят свои варианты. Учитель запускает видео What is a healthy lifestyle – BBC Bitesize Key Stage 3 Learning for Life and Work. Ученики приводят пару фраз по теме. Учитель предлагает поработать в группах, обсудить идеи. Дает 1 минуту.	red	I'm energetic	yellow	I'm positive and optimistic	orange	I'm enthusiastic	blue	I'm relaxed	green	I'm calm and happy	purple	I feel wise	Позитивное начало, снятие тревожности, эмоциональная диагностика
red	I'm energetic														
yellow	I'm positive and optimistic														
orange	I'm enthusiastic														
blue	I'm relaxed														
green	I'm calm and happy														
purple	I feel wise														

		Краткий мозговой штурм: ученики называют фразы, ассоциирующихся со здоровьем.																									
2	Presentation – 7 мин (Представление нового материала) <i>Цель:</i> введение лексики, ознакомление с пословицами, первичное аудирование/чтение.	Учитель: What should you do to stay healthy? Ученики приводят свои примеры. Введение ключевой лексики: Target language<table><tr><td>Have a balanced diet</td></tr><tr><td>Do regular exercise</td></tr><tr><td>Care about mental well-being</td></tr><tr><td>reduce screen time</td></tr><tr><td>Have sleep hygiene</td></tr><tr><td>positive thinking</td></tr><tr><td>Manage stress</td></tr></table> <i>Drilling:</i> Учитель и ученики 1. Обсуждают значение фразы 2. Проговаривают несколько раз 3. Записывают лексику в тетрадь	Have a balanced diet	Do regular exercise	Care about mental well-being	reduce screen time	Have sleep hygiene	positive thinking	Manage stress	Нейро-гимнастика с карточками																	
Have a balanced diet																											
Do regular exercise																											
Care about mental well-being																											
reduce screen time																											
Have sleep hygiene																											
positive thinking																											
Manage stress																											
3	Practice – 15 мин (Первичное закрепление) <i>Цель:</i> закрепление лексики и грамматики, отработка диалогической речи.	Task 1 (7 мин): Role-play «Doctor & Teenager». Один дает советы (You should drink more water, you must sleep 8 hours), другой рассказывает о своих привычках. Опора на карточки-подсказки. <table><tr><th colspan="2">Role-play. Situation 1</th><th colspan="2">Role-play. Situation 2</th></tr><tr><th>Patient</th><th>Doctor</th><th>Patient</th><th>Doctor</th></tr><tr><td>I have a problem with stress management. Can you help me?</td><td>You should ... You shouldn't ...</td><td>I like fast food and always feel tired. Can you help me?</td><td>You should ... You shouldn't ...</td></tr><tr><th colspan="2">Role-play. Situation 3</th><th colspan="2">Role-play. Situation 4</th></tr><tr><th>Patient</th><th>Doctor</th><th>Patient</th><th>Doctor</th></tr><tr><td>I don't sleep well. I play computers games a lot. Can you help me?</td><td>You should ... You shouldn't ...</td><td>I feel stressed. Can you help me?</td><td>You should ... You shouldn't ...</td></tr></table> 1. Учитель объясняет задание, задает уточняющие вопросы.	Role-play. Situation 1		Role-play. Situation 2		Patient	Doctor	Patient	Doctor	I have a problem with stress management. Can you help me?	You should ... You shouldn't ...	I like fast food and always feel tired. Can you help me?	You should ... You shouldn't ...	Role-play. Situation 3		Role-play. Situation 4		Patient	Doctor	Patient	Doctor	I don't sleep well. I play computers games a lot. Can you help me?	You should ... You shouldn't ...	I feel stressed. Can you help me?	You should ... You shouldn't ...	Зрительная гимнастика 'Look far, look near' (30 сек) после работы с карточками; смена позы (встать-сесть) Профилактика гиподинамии, снятие мышечного напряжения,
Role-play. Situation 1		Role-play. Situation 2																									
Patient	Doctor	Patient	Doctor																								
I have a problem with stress management. Can you help me?	You should ... You shouldn't ...	I like fast food and always feel tired. Can you help me?	You should ... You shouldn't ...																								
Role-play. Situation 3		Role-play. Situation 4																									
Patient	Doctor	Patient	Doctor																								
I don't sleep well. I play computers games a lot. Can you help me?	You should ... You shouldn't ...	I feel stressed. Can you help me?	You should ... You shouldn't ...																								

		2. Проигрывание диалога (modelling) с одним из учеников. 3. Ученики репетируют в парах-минигруппах. Учитель дает 2 минуты. После ученики разыгрывают диалоги. Динамическая пауза (3 мин): «Health Break». Под быструю музыку выполняются упражнения: «neck rolls, shoulder shrugs, deep breathing (4-4-4), eye tracking». Учитель комментирует на английском: «Let’s relax our eyes, breathe in... breathe out...» Task 2 (5 мин): Matching. Учитель раздает карточки с 5 пословицами о здоровье. Учащиеся в парах читают, переводят, обсуждают смысл. Соединить пословицы с их объяснениями на английском. Проверка в парах (соотнести с ответами на доске). Task 2. Matching (keys) <table><tr><td>A sound mind in a sound body.</td><td>В здоровом теле – здоровый дух. Физическое и ментальное здоровье взаимосвязаны.</td></tr><tr><td>An apple a day keeps the doctor away.</td><td>Яблоко на ужин – и доктор не нужен. Регулярное потребление полезных продуктов укрепляет иммунитет.</td></tr><tr><td>Early to bed, early to rise, makes a man healthy, wealthy and wise.</td><td>Раньше ложись, раньше встанешь – будешь здоров, богат и умен. Режим сна влияет на продуктивность и самочувствие.</td></tr><tr><td>A healthy outside starts from the inside.</td><td>Здоровье снаружи начинается изнутри. Эмоции, мысли и питание влияют на внешнее состояние.</td></tr><tr><td>Laughter is the best medicine.</td><td>Позитивные эмоции снимают стресс и укрепляют иммунитет. Смех – лучшее лекарство.</td></tr></table>	A sound mind in a sound body.	В здоровом теле – здоровый дух. Физическое и ментальное здоровье взаимосвязаны.	An apple a day keeps the doctor away.	Яблоко на ужин – и доктор не нужен. Регулярное потребление полезных продуктов укрепляет иммунитет.	Early to bed, early to rise, makes a man healthy, wealthy and wise.	Раньше ложись, раньше встанешь – будешь здоров, богат и умен. Режим сна влияет на продуктивность и самочувствие.	A healthy outside starts from the inside.	Здоровье снаружи начинается изнутри. Эмоции, мысли и питание влияют на внешнее состояние.	Laughter is the best medicine.	Позитивные эмоции снимают стресс и укрепляют иммунитет. Смех – лучшее лекарство.	развитие осознанного дыхания.
A sound mind in a sound body.	В здоровом теле – здоровый дух. Физическое и ментальное здоровье взаимосвязаны.												
An apple a day keeps the doctor away.	Яблоко на ужин – и доктор не нужен. Регулярное потребление полезных продуктов укрепляет иммунитет.												
Early to bed, early to rise, makes a man healthy, wealthy and wise.	Раньше ложись, раньше встанешь – будешь здоров, богат и умен. Режим сна влияет на продуктивность и самочувствие.												
A healthy outside starts from the inside.	Здоровье снаружи начинается изнутри. Эмоции, мысли и питание влияют на внешнее состояние.												
Laughter is the best medicine.	Позитивные эмоции снимают стресс и укрепляют иммунитет. Смех – лучшее лекарство.												
4	Production – 10 мин	Групповая работа (3–4 чел.): создание мини-постера "My Healthy Day Routine". (7 минут)	Развитие командного взаимодействия										

	(Включение в систему знаний) <i>Цель:</i> применение знаний в творческой, коммуникативной ситуации.	Требования: 5 пунктов на английском, использование «should/must», хотя бы 1 пословица, рисунок или схема. Учитель: Let`s breathe deeply to calm our minds before speaking. Презентация (по 1 мин на группу). Одноклассники задают 1 вопрос: «Why is this activity important?»	я, снижение оценочного стресса (формативное оценивание), реализация творческого потенциала.
5	Reflection – 3 мин (Рефлексия) <i>Цель:</i> самооценка, фиксация результатов, эмоциональный выход, домашнее задание.	Учащиеся заполняют мини-рефлексию на стикерах: - Today I learned... - I will start/stop doing... - My energy level: ☐ 1 2 3 4 5 Учитель собирает стикеры, дает позитивную обратную связь: Your ideas show that you care about your mind and body. Great job! Домашнее задание: написать короткий абзац (80–100 слов) «My 3 healthy habits for next week» с использованием 2 пословиц. По желанию: сфотографировать/зарисовать свой режим и подписать на английском. Либо выучить новые лексические единицы.	Развитие метакогнитивных навыков, формирование привычки самоанализа, профилактика переутомления через дозированное домашнее задание и дифференциацию для слабых учеников.