

# Использование физкультминуток на уроках английского языка

Бородина Елизавета Петровна

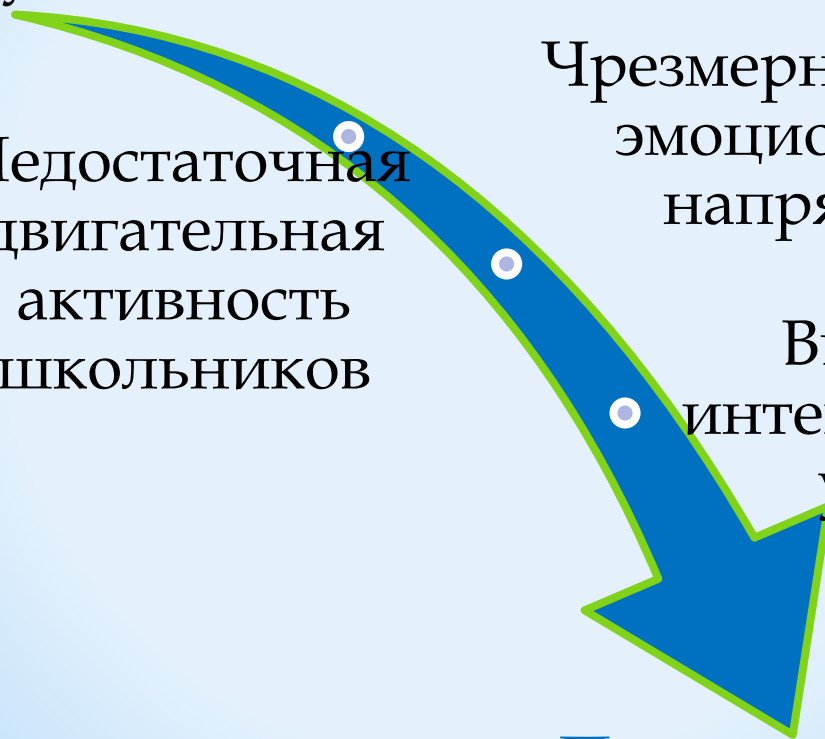
Информационная перегрузка учащихся

Недостаточная двигательная активность школьников

Чрезмерное нервно-эмоциональное напряжение

Высокая интенсивность урока

Потеря здоровья детей



## ЦЕЛИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК :

Усиление двигательной активности учащихся

Снятие утомления с различных групп мышц

Активизация познавательной способности детей

## Первые признаки утомляемости учащихся:

- ✓ Дети начинают чаще отвлекаться
- ✓ Теряется интерес и внимание
- ✓ Ослабеваает память
- ✓ Нарушается почерк
- ✓ Снижается работоспособность

## Физкультминутки положительно влияют

на:

- ✓ деятельность мозга
- ✓ активизируют сердечнососудистую и дыхательную системы
- ✓ улучшают кровообращение внутренних органов
- ✓ улучшают работоспособность нервной системы
- ✓ снятие зрительного напряжения

Все мы хорошо знаем, что **стандартный урок в школе длится 45 минут**. С начальными классами можно проводить и две разминки. Например, после первых 15 минут урока, и после 35 минут. Не обязательно использовать одинаковые. Даже наоборот, возьмите разные стихи и песенки. Это будет интереснее. **Со средним и старшим звеном можно проводить физминутку после 20 – 25 минут урока**. Лучше всего смотрите по ситуации, по вниманию детей, по их активности. По длительности разминка составляет 2-3 минуты.

По данным физиологов, учебная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. В результате в клетках коры головного мозга происходит ряд процессов, снижающих их функциональные возможности и работоспособность. Единовременная продолжительность активного внимания учащихся среднего звена обучения составляет 15-20 минут. А после 30-35 минутных непрерывных занятий у них резко падает работоспособность: **интенсивность работы снижается на 37%**, а **качество её на 50%**. При этом около 50% детей начинают отвлекаться от неё. От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне.



Как проводить?

Расслабляющие минутки бывают разные. Это может быть и песенка, и стихотворение, и юмор. Если у вас есть возможность использовать аудио или видео материал, то непременно воспользуйтесь. Это позабавит детей, придаст легкости и энергичности. Если нет, то вместе с детьми повторяете все движения. Когда дети будут уже знать, например, стихотворение, можно выбирать одного ребенка из класса, и он будет проводить. Какие разминки самые интересные?



Вашему вниманию  
предлагаются  
собранные из  
различных источников  
и успешно  
апробированные  
физкультминутки для  
использования на  
уроках английского  
языка в начальной  
школе.



**Можно использовать  
стихотворный способ для  
расслабления глаз.**

Look left, look right  
Look up, look down  
Look around.  
Look at your nose  
Look at that rose  
Close your eyes  
Open, wink and smile.  
Your eyes are happy again.

## Дыхательная физкультминутка:

Дети, представьте, что мы воздушные шаррики (We are balloons). Сейчас я буду считать, а вы на каждую цифру делаете глубокий вдох: one, two, three, four- дети делают 4 глубоких вдоха. По команде «Breath in!» необходимо задержать дыхание. Затем, я буду считать от 4 до 8, а вы делаете глубокий выдох «Breath out!» – four, five, six, seven, eight.

## **ALOUETTA** (*suit the actions to the words*)

Alouetta, little Alouetta,  
Play the game with me:  
Put your finger on your head,  
Put your finger on your head,  
On your head, on your head,  
Don't forget, Alouet! Oh!

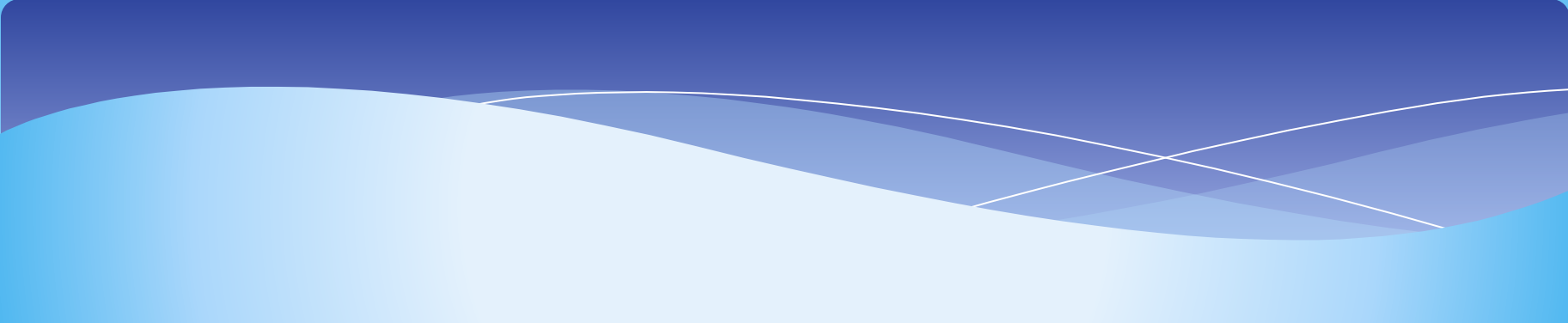
cc Alouetta, little Alouetta,  
Play the game with me:  
Put your finger on your nose,  
Put your finger on your nose,  
On your nose, on your nose,  
On your head, on your head,  
Don't forget, Alouet! Oh!

Alouetta, little Alouetta,  
Play the game with me:  
Put your finger on your mouth,  
Put your finger on your mouth,  
On your mouth, on your mouth,  
On your nose, on your nose,  
On your head, on your head,  
Don't forget, Alouet! Oh!

## **HEAD , SHOULDERS...**

Head, shoulders, knees, and  
toes  
Knees and toes.  
Head, shoulders, knees, and  
toes,  
Knees and toes.  
Eyes and ears, and mouth and  
nose.  
Head, shoulders, knees, and  
toes.  
Knees and toes.  
Hands on your hips,  
Hands on your knees,  
Put them behind you  
If you please  
I put my hands upon my hips,  
I turn myself around,  
I raise my hands upon my  
head  
And then I touch the ground.  
Then I put them in front of me

Arms and legs, feet and hands,  
Feet and hands.  
Arms and legs, feet and hands,  
Feet and hands.  
Eyes and ears, and mouth and nose.  
Arms and legs, feet and hands.  
Feet and hands.  
Touch your shoulders,  
Touch your nose,  
Touch your ears,  
Touch your toes.  
My hands upon my head I place,  
On my shoulders, on my face.  
Then I raise them up on high  
And make my fingers quickly fly.  
And gently clap: one, two, three.



This is my right hand,  
I'll raise it up high (*Raise the right hand*)  
This is my left hand,  
I'll touch the sky. (*Raise the left hand*)  
Right hand, (*Show the right palm*)  
Left hand, (*Show the left palm*)  
Roll them around. (*Roll hands around*)  
Left hand, (*Show the left palm*)  
Right hand, (*Show the right palm*)  
Turn around, turn around.

What's the weather like today?

Look through the window! What's the weather like today?

Is it sunny? (Скрещиваем ладошки и двигаем пальчиками – лучиками)

Is it rainy? (Постукиваем кончиками пальцев по парте)

Is it windy? ([w – w - w] размахиваем руками, показывая порывы ветра)

Is it cloudy? (прикрываем лицо ладонями)

Is it dry? (имитируем вытирание рук, пальчиков полотенцем)

Is it wet? (стряхиваем с рук воду)      Hello!

## Balloon

«надуваем» шарик: сначала ладони вместе – шире – шире – вместе (воздух выходит [ʃ-ʃ]).

Сопровождать глубоким вдохом и выдохом.

Let's play a balloon!

And make it bigger – bigger – bigger! (разводим руки)

Нор ! [ʃ-ʃ-ʃ] (сводим руки)



## Dance of the leaves

First they dance upon the trees, (поднять руки вверх и раскачивать, имитируя порывы ветра, пальчики при этом шевелятся как листочки)

Then they float on the breeze. (руки плавно «плавают по волнам», пальчики расслаблены)

Then they gaily blow around, (сделать круги руками, вращая ладони)

Now they're sleeping on the ground. (мягко опустить руки вниз, присев на корточки).