**Физкультминутки на уроках английского языка в 5 классе**

Из всего многообразия существующих, описанных и применяемых коллегами физкультминуток мне и ребятам пришлись по душе немногие. Актуальным остаётся вопрос: на что следует обратить внимание при выборе формы данного элемента здоровьесберегающей технологии?

***Во-первых***, педагог должен ориентироваться на особенности коллектива, то есть класса или группы. Есть группы ребят, которые с неохотой выполняют упражнения под детские песенки, но если отключить аудиосопровождение, то всё проходит отлично. Есть коллективы, которые, наоборот, очень чутко реагируют и отзываются на танцевально-игровые элементы, внедряемые учителем, и в 5, и даже в 6 классе. Прежде всего, следует понять особенности вверенного Вам коллектива и попробовать предложить ту форму физкультминутки, которая, по Вашему мнению, больше всего подходит именно этой группе.

Вот пример танцевальной ритмичной физминутки, песенка к которой длится ровно 1 минуту, что оправдывает название этого элемента урока (аудиосопровождение скачивайте отдельно в этом же разделе моего сайта):

Stamp, stamp! Clap, clap!

Stamp, stamp! Clap, clap!

Nod your head and turn around

And clap, clap, clap!

Bend and clap, clap!

Bend and clap, clap!

Nod your head and turn around

And clap, clap, clap!

Hands up! Clap, clap!

Hands up! Clap, clap!

Nod your head and turn around

And clap, clap, clap!

Hands out! Clap, clap!

Hands out! Clap, clap!

Nod your head and turn around

And clap, clap, clap!

***Во-вторых***, в некоторых случаях не только возможно, но и полезно связать физкультминутку с темой урока. К примеру, если тема урока «Приветствия», то достаточно будет таких элементарных движений для расслабления кистевых суставов и шейного отдела позвоночника, как помахать рукой, в том числе и повернувшись к соседу, кивнуть, поклониться и т.д. Как можно органично добавить такую физминутку в ход урока? Стоит лишь спросить ребят: «Что ещё мы можем делать при приветствии (прощании), кроме произнесения определенных фраз?» или «А теперь давайте вспомним язык жестов при приветствии (прощании)» или «А вы знаете, как приветствуют друг друга в других странах?» Вариантов очень много. Последний из приведенных выше, кстати, можно использовать и на уроках по теме «Страны и национальности».

Пример упражнений, связанных с темой урока «Приветствия»

Let’s wave! (Давайте помашем!)

Turn to the right and wave your hand! (Повернись направо и помаши рукой (соседу)!

Turn to the left and wave your hand! (Повернись направо и помаши рукой (соседу)!

(Это задание можно усложнить, уточняя по-английски, какой рукой нужно махать, правой (right) или левой (left).)

– How else can we greet people? – We can nod.

* Как ещё мы можем приветствовать других? – Мы можем кивать.

Nod your head! Покивайте.

Nod your head to everybody in the classroom! Кивните каждому в классе.

В упражнения такого типа могут входит также наклоны всем туловищем вперёд как ритуал приветствия (или прощания) и т.п.

***В-третьих***, есть особые физминутки для снятия напряжения с глаз. Вы можете найти рифмованные строки на просторах сети Интернет, а можете придумать свою физкультминутку для глаз, как сделала это я. Разумеется, Вы также можете воспользоваться моим вариантом.

I guess your eyes are a little tired. Думаю, ваши глаза немного устали.

Let’s relax. (Let’s have a break!) Давайте отдохнем.

Close your eyes. Закройте глаза. (Учитель при необходимости, особенно, на этапе введения подобной физминутки, показывает сам нужные движения.)

Close your eyes with your hands. Закройте глаза руками.

(*Доказано, что глаза отдыхают в темноте.*)

Breathe in deeply. Дышите глубоко.

Sit still (upright). Сидите спокойно (прямо).

Open your eyes. Откройте глаза.

Now close your eyes tight. Теперь зажмурьтесь.

One-two-three. Open your eyes.

Раз-два-три (*три секунды, не дольше, дети зажмуриваются*). Откройте глаза.

Now let’s wink. Теперь давайте поморгаем.

That’s all. На этом всё. (*Или любая другая завершающая фраза*.)

В-четвертых, после введения физкультминутки как регулярного элемента урока рекомендуется передать инициативу их проведения в прямом смысле в руки ученикам. Выберете того ученика, который выучит текст физкультминутки и будет и сам выполнять упражнения правильно, и поощрять тем самым других. Обязательно похвалите и побуждайте ребят хвалить тех, кто ведет физминутки у Вас на уроке. Эта роль может передаваться по очереди, например, через каждые три урока, то есть раз в неделю у Вас в одном классе (группе) будет новый ведущий. Конечно, необходимо также отслеживать реакцию самого ведущего, особенно если ему было тяжело, он считает, что не справился (перепутал слова или что-то забыл), необходимо его подбодрить, но если он(а) настойчиво просить снять его (её) с должности ведущего физкультминутки, можно и уступить. Все дети разные, каждому нужно разное время на привыкание к той или иной роли, и нужно действительно почувствовать себя готовым. Ведь мы должны помнить, что основное значение физкультминуток – сохранить положительный настрой на урок!

Вот такую «шпаргалку» (то есть текст физкультминутки☺) можно дать будущему ведущему в качестве задания на дом:

|  |
| --- |
| 1. **Let’s have a break!** 2. **Close your eyes.** 3. **Close your eyes with your hands.** 4. **Breathe in deeply.** 5. **Open your eyes!** 6. **Now close your eyes tight – one, two, three – OPEN your eyes!** 7. **Now let’s wink!** 8. **Let’s stop!** 9. **Thank you!** |

Подводя итоги, хочу заметить, что важно не только не забывать проводить физкультминутки на уроках, но и разнообразить их, искать новые формы, приемлемые для той или иной возрастной группы, а также следить за тем, чтобы все учащиеся активно и с положительным настроем вовлекались в эту важную деятельность!

Весёлых Вам и успешных физкультминуток!!

Yours,

E.U.