

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Погодина Надежда Александровна*

учитель английского языка

МБОУ «Александровская СОШ»

с. Александровка, Республика Татарстан

### ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

**Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы сохранения здоровья учащихся в процессе обучения. Описываются требования к проведению динамических пауз на уроках английского языка, представлены разнообразные виды упражнений в стихотворной форме.

**Ключевые слова:** английский язык, динамические паузы, физкультминутки, рифмовки.

*Health and cheerfulness mutually beget each other.*

*Здоровье и жизнерадостность рука об руку идут.*

*Joseph Addison (Джозеф>Addисон)*

Пассивный образ жизни приводит к возникновению различных недугов у взрослых людей, а тем более у детей. Поэтому каждый учитель обязан заботиться не только о том, чтобы дать как можно больше знаний по своему предмету, но и о том, чтобы не нанести вред здоровью детей, избавить их от переутомления и перегрузок.

Физкультминутки в середине урока прекрасно подходят для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения, а также для повышения работоспособности и активизации мыслительной деятельности школьников.

Первые признаки утомления учащихся (отвлечение, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, нарушение почерка, снижение работоспособности) служат сигналом к выполнению физкультминуток. Эта форма двигательной нагрузки может быть использована всеми учителями, особенно на уроках английского языка, который является самым трудным школьным предметом.

Требования к проведению физминуток на английском языке такие же, как и на родном. Их можно найти в любом методическом пособии. В одном из них, под редакцией Светланы Александровны Исаевой, сказано:

1. Комплексы физминуток подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а, следовательно, их результативность.

2. Физминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

3. Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.

4. Для каждого класса необходимо выбрать 2-3 условных вербально-поведенческих знака («якоря» в терминологии нейролингвистического программирования), позволяющих быстрее и эффективнее переключить школьников на другой режим деятельности.

Существуют разнообразные виды физминуток:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика для улучшения слуха;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика.

При проведении физминуток нужно учитывать следующие ошибки:

- подбор упражнений без учета вида деятельности на данном уроке;
- увеличение или уменьшение продолжительности упражнений (без принятия во внимание степени утомления детей);
- выполнение движений с недостаточной амплитудой.

Согласно нормам СанПиН 2.4.2.576-96 длительность физкультурных минут составляет 5 минут. Рекомендовано их проводить на 20 минуте урока. Каждая физминутка включает комплекс из трех-четырех правильно подобранных упражнений, повторяющихся 4-6 раз.

Часто на уроках английского языка в качестве упражнений используют динамичные стихотворные рифмы. Они помогают учителю обогатить словарный запас учащихся и повысить их работоспособность. Как показала практика преподавания иностранного языка в школе, наиболее интересными для детей являются следующие стихотворные упражнения.

Упражнение для снятия общего или локального утомления:

Two little feet go tap, tap, tap (идем на носочках),  
Two little hands go clap, clap, clap (хлопаем в ладоши).  
Two little arms reach high in the air (поднимаем руки вверх).  
Two little feet go jump, jump, jump (прыгаем),  
Two little fists go thump, thump, thump (постукиваем кулачками).  
One little body goes round and round (крутимся вокруг себя),  
And one little child sits quietly down (садимся).

Упражнение для кистей рук:

(Дети массируют каждый пальчик руки, приговаривая при этом слова)

One little, two little, three little fingers,  
Four little, five little, six little fingers,  
Seven little, eight little, nine little fingers,  
Ten little fingers on my hand.

Гимнастика для глаз и для улучшения слуха:

Tick tock, tick tock, I'm a little clock

(двигать глазами вверх вниз, влево-вправо, обводить глазами различные формы часов)

Tick tock, tick tock, now it's striking ten o'clock

(зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти)

One, two, three, four, five, six, seven, eight, nine, ten!

\*\*\*

A wise old owl  
Sat in an oak.  
The more he saw,  
The less he spoke.  
The less he spoke,  
The more he heard.  
Why can't we be like  
That wise old bird?

Okay pupils, it's time to put on your looking eyes. Are you ready? (имитируем ладошками большие глазки и массируем их) And put on your good listening ears (имитируем ладошками большие ушки и массируем мочки ушей). So you can see and you can hear. Really good!

Упражнение корректирующие осанку, для профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика:

This is high (руки вверх и потянуться),  
And this is low (руки вниз и дотронуться руками до пола),  
Only see how much I know (ходьба на носочках).  
This is narrow (ладошки сложить вместе),  
This is wide (развести руки в стороны),  
Something else I know besides (ходьба на пяточках).  
Up is where the birds fly free (руки вверх, вдох),  
Down is where my feet should be (руки вниз, выдох).  
This is my right hand, as you see (правую руку держим перед собой),  
This is my left hand, all agree (левую руку держим перед собой).  
Overhead I raise them high (поднимаем руки вверх),  
Clap 1, 2, 3, and let them fly (хлопаем в ладошки и разводим в стороны).

### ***Список литературы***

1. Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе: практ. Пособие. – 3-е изд.-М.: Айрис-пресс, 2006. – 48 с. – (Методика).
2. Action rhymes for toddlers and preschoolers. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.torontopubliclibrary.ca/> (дата обращения: 30.09.2014)
3. How to make children listen with their «listening ears». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://parenting.wonderhowto.com/> (дата обращения: 30.09.2014)
4. Listening. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.englishclub.com/> (дата обращения: 30.09.2014)