Английский язык – серьёзный и сложный предмет. На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому большое значение имеет организация урока. Важно учитывать в процессе обучения психологические особенности детей этого возраста. Как правило, младшие школьники обращают внимание в первую очередь на то, что вызывает их интерес.

На раннем этапе обучения детей иностранному языку одна из основных задач учителя – сделать этот предмет интересным и любимым. Этому способствует проведение физкультминуток на английском языке, которые снимают умственное напряжение, способствуют эмоциональной разгрузке учащихся и являются важным фактором в борьбе против гиподинамии.

Физкультминутки повышают интерес к овладению определенными знаниями и способствуют развитию фонетических, лексических и грамматических навыков.

**Цель физкультминуток -** создание условий для психо-эмоциональной разгрузки учащихся и развития фонетических, лексических навыков на уроке английского языка через использование физкультминуток.

**Задачи:**

* повысить мотивацию к изучению английского языка;
* развивать коммуникативные навыки учащихся;
* способствовать созданию комфортных условий на уроках английского языка;
* изучить влияние физкультминуток на развитие умений младших школьников.

**Ожидаемые результаты:**

* повышение активности на уроках;
* улучшение результатов обучения;
* развитие творчество у учащихся.

Требования к организации и проведению физкультминуток:

1.  Физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки являются 15 – 20-я минуты урока;

2.  Длительность физкультминутки составляет 1 – 5 минут. За такое короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей;

3.  Комплексы должны подбираться в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразными.

Учащимся необходимы двигательные минутки на уроке, которые позволяют им размять свое тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести пользу своему организму. Систематическое использование оздоровительных минуток приводит к улучшению психо-эмоционального состояния учащихся всех классов, к изменению отношения к себе и своему здоровью, к пониманию взрослыми необходимости сохранения здоровья ученика не на словах, а на деле.

Опыт доказывает, что самый большой интерес для младших школьников представляют игры, которые заставляют думать, дают возможность развивать свои способности, соревноваться с другими учениками. Таким играм, помогающим усвоить учебный материал на уроках английского языка, посвящено немало статей в различных методических журналах, а сейчас хотелось бы обратить внимание на динамические физкультминутки как одну из форм игры-релаксатора на уроках языка.

Выполнение ритмичных упражнений в сочетании с речевой деятельностью стимулирует интерес к учению, способствует значительному увеличению словарного запаса, развитию памяти, внимания, творческих способностей, помогает реализовать двигательную активность, присущую младшим школьникам, благоприятно сказывается на настроении детей и их эмоциональном тонусе, позволяет наладить оптимальный контакт между учителем и учащимися.

Использование физкультминуток мотивирует предстоящую деятельность учащихся, формирует положительный настрой на восприятие и усвоение учебного материала, создаёт атмосферу, в которой каждый ученик класса чувствует себя комфортно и раскованно, не боясь и не стесняясь говорить по-английски, снимает напряжение и восстанавливает работоспособность не только учеников, но и учителя.

На средней и старшей ступенях обучения для разрядки используются считалки - фонетические, лексические и грамматические, которые способствуют облегчению усвоения фонетических и грамматических правил.

**Грамматические рифмовки:**

I sail on **the** ocean, Jimmy **often**rides his bike.

I swim in **the** sea, Peter **sometimes** walks his dogs.

I fly in **the** air, Wendy **seldom** cleans her room.

And **the** world's all for me. Big storks **always** hunt green frogs.

**фонетические рифмовки:**

Peter Piper picked a pack of pickled pepper.

A pack of pickled pepper Peter Piper picked.

If Peter Piper picked a pack of pickled pepper,

Where is a pack of pickled pepper Peter Piper picked?

Betty bought a bit of butter,

But the butter Betty bought was bitter.

So Betty bought a bit of bitter butter.

Своеобразной разрядкой является смена деятельности. Например, рисование способствует не только отдыху, но и запоминанию сказанного, так как при этом происходит соединение образного и понятийного в познавательной деятельности учащихся.

Так же на уроках можно использовать песню, которая является очень хорошим видом разрядки. Использование песенного материала стимулирует мотивацию и поэтому способствует лучшему усвоению языкового материала благодаря действию механизмов непроизвольного запоминания, позволяющих увеличить объем и прочность запоминаемого материала. Пение на иностранном языке снижает утомляемость и доставляет учащимся большое удовольствие, несет огромный эмоциональный заряд, способствует поднятию настроения. Хорошим видом разрядки является песня. Песня хороша на всех уровнях обучения, она является одним из наиболее эффективных способов воздействия на чувства и эмоции учащихся. Песня активизирует функции голосового и дыхательных аппаратов, развивает музыкальный слух и память, повышает интерес к изучению иностранного языка.

Например:

The Wicky, Wacky, Wocky Bird,

He sings a song that can not be heard,

He sings it high he sings it low,

He sings it fast he sings it slow,

He sings a song that can not be heard,

The Wicky, Wacky, Wocky Bird.

Очень полезно использовать песни с движениями и танцами на уроке английского языка.

"If you are happy".

1. If you are happy, and you know it,

Clapyourhands! (хлопают в ладоши)

If you are happy, and you know it,

Clapyourhands! (хлопают в ладоши)

If you happy, and you know it,

Then you really want to show it,

If you are happy, and you know it?

Clapyourhands! (хлопают в ладоши)

2. Stamp your feet.

3. Snap your fingers.

4. Say "We are!"

5. Do all four!

Хотелось бы так же отметить, что эмоциональный настрой учителя, его тон, создание благоприятной дружеской обстановки, партнерских отношений играют немаловажную роль в снятии напряжения на уроке.

На начальном этапе обучения иностранному языку я использую такой вид разрядки, как выполнение команд.

Например:

You put your right foot in,

You put your right foot out,

You put your right foot in,

And you shake it all about;

You do the hokey pokey,

And you turn yourself around;

That is what it is all about.

Не стоит забывать и о пальчиковых играх. Движения пальцев рук и кистей оказывают особое развитие. Выполняя пальчиковые упражнения, я помогаю учащимся расслабиться, так как простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают общую умственную усталость. Благодаря развитию пальцев формируется проекция «схемы человеческого тела», а речевые реакции находятся в прямой зависимости от тренированности пальцев.

Например:

This is a nest for Mr. Bluebird

(сложить ладошки чашечкой, изображая гнездо)

This is a hive for Mrs. Bee

(сложить кулачки вместе, изображая улей)

This is a hole for funny rabbit

(соединить кончики пальцев двух рук, изображая вход в норку для кролика)

And this is a house for me

(сложить руки «домиком» над головой)

Физкультминутки подразделяются на имитативные, ритмические и танцевальные. Во время имитативной физкультминутки ученики повторяют за учителем текст, повторяя в точности жесты и движения.

Например:

I can show you my face

(обводим пальцем несколько раз вокруг лица)

Where everything is on it's place

With my nose I can smell

(нюхаемносом)

Many objects very well.

(показываем на предметы вокруг себя)

With my eyes I look around,

(прикладываем ладонь ко лбу козырьком и всматриваемся вдаль)

Watch my feet and stamp the ground.

(смотрим, как топают наши ноги)

With my ear I can hear

(прикладываем ладонь к уху и прислушиваемся, что делает наш сосед рядом)

What my friend is doing near.

With my mouth I can eat

(движение, как будто едим ложкой суп)

Everythingthat’sverysweet.

(улыбаемся довольно и гладим рукой по животу, как будто съели что-то вкусное)

Для проведения ритмических физминуток используются на уроках короткие стихи, которые сопровождаются движениями.

Например:

I like the sun,

I like the spring,

I like the birds,

Thatflyandsing.

Танцевальныефизминутки проводятся под музыку. Музыкальное сопровождение делает их интереснее, положительно влияет на настроение, повышают работоспособность организма. Учащиеся исполняют английские песни, сопровождая их танцевальными движениями.

Например:

I can play the piano,

Piano, piano,

I can play the piano,

And you can play with me!

I can sing and I can dance,

Sing and dance, sing and dance,

I can sing and I can dance,

And you can dance with me!

Поскольку количество учащихся с плохим зрением неуклонно растет, учителю необходимо проводить разрядку в виде упражнений для глаз, выполняя такие команды:

Например:

Look left, 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.

В заключение хотелось бы добавить, что использование на уроке физкультминуток как одного из успешных видов смены деятельности в учебном процессе позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями, преодолеть трудности, позволяет достичь цели и решить задачи обучения иностранному языку.

**Примеры физкультминуток на уроках английского языка**

**1.**

Teddy Bear, Teddy Bear, touch your nose
(*имитируемпоходкумедведя*)
Teddy Bear, Teddy Bear, touch your toes;
Teddy Bear, Teddy Bear, touch the ground,
Teddy Bear, Teddy Bear, turn around.
Teddy Bear, Teddy Bear, turn around,
Teddy Bear, Teddy Bear, touch the ground,
Teddy Bear, Teddy Bear, reach up high,
Teddy Bear, Teddy Bear, wink one eye,
Teddy Bear, Teddy Bear, slap your knees,
Teddy Bear, Teddy Bear, sit down please.

**2.**

Hands up! Hands down!
Hands on hips! Sit down!
Hands up! To the sides!
Bend left! Bend right!
One, two, three! Hop!
One, two, three! Stop!
Stand still!

**3.**

I have fingers (*hold up both hands, fingers spread*)
And they all belong to me, (*point to self*)
I can make them do things –
Would you like to see?
I can shut them up tight (*make fists*)
I can open them wide (*open hands*)
I can put them together (*place palms together*)
I can make them all hide (*put hands behind your back*)
I can make them jump high (*hands over head*)
I can make them jump low (*touch the floor*)
I can fold them up quietly (*fold hands in lap*)
And hold them just so.

**4.**

Head and shoulders, knees and toes,
Knees and toes, knees and toes!
Head and shoulders, knees and toes,
Eyes, ears, mouth and nose!
(*можно увеличитьтемп*)

**5.**

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.

**6.**

Giraffes are tall, with necks so long.
(*Stand on tiptoes; raise arms high up into the air*)
Elephants’ trunks are big and strong.
(*Make trunk with a hand and an arm*)
Zebras have stripes and can gallop away,
(*Gallop around in a circle*)
While monkeys in the trees do sway.
(*Sway back and forth*)
Old crocodile swims in a pool so deep,
(*Pretend to swim*)
Turtles in the sun go to sleep.
(*Lay head on hands and close eyes*)

**7.**

Hands up, clap, clap!
Hands down, clap, clap!
Turn yourself around and then you clap, clap!
Bend left, clap, clap!
Bend right, clap, clap!
Turn yourself around and then you clap, clap!

**8.**

One, two – tie your shoe! (*Try to tie shoes*)
Three, four – mop the floor! (*Move as you mop the floor*)
Five, six – pick up bricks! (*Make an imaginary wall*)
Seven, eight – wash a plate! (*As you wash plates with a duster*)
Nine, ten – begin again!
(*That’stheend!*)
(*повторяется несколько раз с увеличением темпа выполняемых действий*)

**9.**

Clap, clap, clap your hands,
Clap your hands together.
Stamp, stamp, stamp your feet,
Stamp your feet together.
Spin, spin, spin around,
Spin around together.
Shake, shake, shake your hands,
Shake your hands together.
Wink, wink, wink your eyes
Wink your eyes together.
Dance, dance, dance about,
Dance about together.
Smile, smileatyourfriends,
Letussmiletogether.

**10.**

Hands apart, hands up, clap!
Hands down, hands on hips.
Bend to the left! Bend to the right!
Jump, go, fly, swim!

**11.**

Hands apart,
My hands up, clap!
Hands down,
My hands on hips!
Bend left! Bend right!
Run, go, fly, skip!

**12.**

Hands on your hips, hands on your knees,
Put them behind you if you please.
Touch your shoulders, touch your nose,
Touch your ears, touch your toes.

**13.**

Raise your hands high in the air,
At your sides, on your hair.
Raise your hands as before
While you clap: one, two, three, four.
I put my hands upon my hips,
I turn myself around.
I raise my hands above my head
And then I touch the ground.

**14.**

Clap your hands and stamp your feet,
Wobble your bottom to the beat,
Wobble your bottom, wobble your bottom,
Knobble your kneecaps, knobble your kneecaps,
Shake your shoulders, shake your shoulders,
Wiggle your eyebrows, wiggle your eyebrows,
Keep on singing this song.

**15.**

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.
Then I put them in front of me
And gently clap: one, two, three.

**16.**

Let’s sing a song

If you are happy and you know it
Clap your hands (2 times)
If you are happy and you know it
And you really want to show it (2 times)
Clap you hands! Stamp your feet!
Wink one eye! Touch your nose (head, ear, etc.)!
Shakeyourhands! Jumpsohigh!

**17.**

Five little fishies swimming in a pool,
(*Wiggle five fingers.*)
First one said, “The pool is cool.”
(*One finger up, wrap arms around body.*)
Second one said, “The pool is deep.”
(*Two fingers up, hands measure deep.*)
Third one said, “I want to sleep.”
(*Three fingers up, rest head on hands*.)
Fourth one said, “Let’s dive and dip.”
(*Four fingers up, hand dives and dips.*)
Fifth one said, “I spy a ship.”
(*Five fingers up, peep out under hand.*)
Fisherman’s boat comes,
(*Fingers form V and move away from body.*)
Line goes splash,
(*Pantomime throwing fishing line.*)
Away the five little fishies dash.
(*Wigglefivefingersaway.*)

**18.**

Bendy bends to any shape
He bends and stretches, he won’t break.
Try and copy the shapes he makes
And be a bendy toy.
Well, he bends over here
He bends over there
As round as a ball
Or straight as a chair
As tall as a tree
Or as wide as a bear.
He stretches up high
He bends down low
Nods his head “yes”
Shakes it “no”.

**19.**

I’ve got a body, (*показатьруками*)
A very busy body (*потянуться*)
And it goes everywhere with me. (*шагаем*)
And on that body
I’ve got some hands (*трясемруками*)
And I clap, clap here
Clap, clap there
Clap, clap, clap, clap everywhere.
And on that body
I’ve got some feet
And I stamp, stamp here
Stamp, stamp there
Stamp, stamp, stamp, stamp everywhere.

**20.**

If you want to be a monster, now’s your chance (*разводимруками*)
‘Cause everybody’s doing the monster dance, (*имитируемтанец*)
You just stamp your feet,
Wave your arms around,
Stretch them up, stretch them up,
Then put them on the ground.
O-Ah-O-Ah-O-Ah-hop
O-Ah-O-Ah-O-Ah-stop!

First of all you need a monster face, (*грозимпальцем*)
You just show your teeth,
Pull back your lips,
Push up your eyelids with your fingertips,
You just stamp your feet,
Wave your arms around,
Stretch them up, stretch them up,
Then put them on the ground.