

## Физкультминутки на уроках английского языка

Цель: повысить или удержать умственную работоспособность во время образовательной деятельности, предупредить утомление, обеспечить кратковременный отдых для детей, когда нагрузку испытывают органы зрения, слуха, мышцы туловища, кисти рук.

Задачи:

- успокаивают нервную систему;
- восстанавливают работоспособность;
- снимают напряжение мышц тела;
- развивают речь, координацию;
- переключают внимание с одной деятельности на другую.

Все движения выполняются под веселую музыку, способствуют небольшому перерыву на уроке и расслабляют, снимают напряжение.

При двигательной активности необходимо повторять слова. Можно поиграть со словами: учитель называет только глаголы, а ученики продолжают фразу или ученики называют начало (глаголы), а учитель заканчивает. Если учеников достаточно, слова можно проговаривать по рядам или сочетание передних и последних рядов и т.д.

1. *Pull out your hand,  
Put your hand on your head,  
Put your hand on your waist,  
Let's take a spin to the left.  
Touch your shoulders,  
Touch your knees,  
Hands on your sides,  
Spin to the right.  
Clap your hands,  
Clap your hands.  
Touch your heels and stretch,  
Stretch, stretch, stretch,  
Straighten up, shake your body.*
2. *We can go for a walk,  
We can go swim.*

*We can squat  
And go, go, go.  
We can jump,  
We can waving our arms  
And shout «Hooray!».*

3. *Let's go back  
And run forward.  
Let's go back  
And run forward.  
Jump, jump, jump.  
Dance, dance, dance.  
Put up your hand,  
Put down your hand.  
Put up your hand,  
Put down your hand.  
Look to the left,  
Look to the right.  
Let's squat and get up.  
Clap your hand and take your seats.*

4. *Let's go to the party.  
Go, go, go.  
Say «hello».  
Move funny at the dance,  
Dance, dance, dance.  
Stop and freeze.*

5. *Show me your fingers.  
Move your fingers.  
Bend your fingers.  
Let's spin hand,  
Spin, spin, spin.  
Clench your fists,  
Clench, clench, clench.  
Shake your hands,  
Shake, shake, shake.*