**Физкультминутки на занятиях английским языком**

Иностранный язык является одним из самых трудных школьных предметов и характеризуется большой интенсивностью, требующей от учащихся концентрации внимания и напряжения сил в течение всего занятия. Вследствие чего у детей часто возникает утомление. Биологическая роль этого состояния заключается в своевременной защите организма от истощения. Обязательным элементом здоровьесберегающей организации занятия, предотвращающим утомление, являются физкультминутки – кратковременные перерывы для проведения упражнений. Их цель – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки. Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Физиологическим обоснованием для проведения физкультминутки считается 15-20 минута урока. Длительность физкультминуток 1-5 минут. Каждая включает комплекс упражнений, повторяемых 4 – 6 раз. За такое короткое время удаётся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

**Приветствие**

В России – пожимают друг другу руки (ученики повторяют указанные действия), в Италии - горячо обнимаются. В Бразилии – хлопают друг друга по плечу, в Зимбабве – трутся спинами, в Македонии – здороваются локтями, в Никарагуа – касаются плечами. В Новой Зеландии народы маори касаются при встрече носами. У некоторых индейских племен принято при виде незнакомого человека сидеть на корточках до тех пор, пока незнакомец не приблизится и не заметит вас. А до чего красив ритуал приветствия в некоторых североафриканских государствах: там подносят правую руку сначала ко лбу, потом к губам и после этого – к груди. В переводе с языка жестов это означает: я думаю о тебе, я говорю о тебе, я уважаю тебя.

**Физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения**

Initial position: sitting on the chair.   
1 – bend your head right;   
2 – initial position;   
3 – bend your head left;   
4 – initial position;   
5 – turn your head forward, don’t raise your shoulders;   
6 – initial position. Repeat 3–4 times. The pace is slow.

**Гимнастика для 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.

**Гимнастика для слуха**

Такие упражнения способствуют развитию фонематического слуха и, кроме того, плодотворно воздействуют на органы зрения.

Clap your hands once, when you hear the short sound [I]: big, teacher, six, sit, bee, tree, giraffe

Clap your hands twice, when you hear the sound [e]: bed, bat, black, seven, ten, cat, pen, hat

Say «yes», when you hear words starting with the sound [s]: snake, smile, cat, six, seven, she.

**Массаж активных точек**

В результате массажа активизируется работа подкорковых частей мозга, возникают процессы, связанные с обострением интуиции, улучшается настроение.

Bend the upper part of the ear down with your hand. Unbend, bend, as if you are rolling up and down the ear. The ears should become warm. Press the lobe of the ear, rub and release. Rub the whole ear in a circle from one side to another. You should rub 2 ears at the same time. Start pulling the ears. First 20 times down, then take the middle of the ear and pull 20 times.

**Упражнения, корректирующие осанку**

Initial position: put your legs aside, put your hands over the head.   
1–5 – make circular motions with your body to the right;   
5–6 – make circular motions to the left;   
7–8 – put your hands down and shake them.   
Repeat 4–6 times. The pace is medium.

**Дыхательная гимнастика** способствуют углублению дыхания, помогают повысить возбудимость коры больших полушарий, активизировать детей на уроке.

Упражнение «Шарик».  
Педагог предлагает детям представить, что они воздушные шарики. «You are balloons»! На счёт 1 2 3 4- дети делают 4 глубоких вздоха «Breath in!» и задерживают дыхание. Затем на счёт 1-8 медленно выдыхают «Breath out!».

Можно использовать и элементы **аутогенной тренировки**. Она позволяет активно управлять высшими психическими функциями, укреплять силу воли, улучшать внимание, нормализовать дыхательный ритм. Затраты времени полностью окупаются состоянием релаксации, а затем повышением работоспособности. Приведу один из примеров аутогенной тренировки:  
  
I’m closing my eyes…  
My right arm is warm,  
My left arm is warm,  
My right leg is warm,  
My left leg is warm,  
My body is warm.  
All my muscles are relaxed.  
I’m resting.  
I’m going to open my eyes.  
I’m full of energy.  
I’m active and strong.   
I’m ready to work.

**Физкультминутки для мобилизации внимания**

Hands on your hips,   
Hands on your knees   
Put them behind, if you please,   
Touch your shoulders,  
Touch your nose,  
Touch your ears,  
Touch your toes.  
Raise your hands into the air,  
To the sides, on your hair,  
Raise them up as before,  
While clapping - "One, two, three, four!"  
Stand up and look around.  
Shake your head and turn around,  
Stamp your feet upon the ground.  
Clap hands, and then sit down.  
Stand up and look around.  
Make a bow and turn around.  
Stamp your feet upon the ground,  
Clap hands and then sit down

**Общая разминка**

Hands up

Hands down

Hands on hips

Sit down

Stand up

Hands to sides

Bend left

Bend right

Hands on hips

One, two, three – hop!

One, two, three – stop!

Touch your shoulder

Touch your knee

Raise your arms

Then drop them, please!

Touch your ankles

Pull your ears

Then touch your nose

With your toes go

Tap, tap, tap

Now your fingers

Snap, snap, snap!

My hands upon my head

My hands upon my head I place

On my shoulders, on my face

Then I put them in front of me

And gently clap: one, two, three!

One, two, touch the blue

Three, four, point the door

Five, six, stamp your feet

Seven, eight, touch your face

Nine, ten start again!

Brush Your Hair

Brush (3 times) your hair and say

This is a happy day!

Clap (3 times) your hands and say

This is a happy day!

Stamp (3 times) your feet and say

This is a happy day!

Boys hands up!

Boys hands down!

Boys and girls

Turn around!

Girls hands up!

Girls hands down!

Girls and boys

Turn around!

Two little eyes to look around

Two little ears to hear each sound

One little nose to smell what`s sweet

One little mouth that likes to eat

Head and shoulders   
Knees and toes,

Knees and toes.   
Head and shoulders

And eyes and ears,   
And mouth and nose.   
Head and shoulders,   
Knees and toes,   
Knees and toes.