**Роль физкультминутки на уроках иностранного языка**

Современный урок иностранного языка отличается большой интенсивностью и требует от учащихся высокой концентрации внимания и напряжения сил. Поэтому учитель должен всегда помнить о здоровье школьников, о создании таких условий, которые бы обеспечили детям высокую работоспособность на протяжении всего урока, позволили бы им избежать переутомления, иногда отвлечься от книг и изучения новых слов, и немного взбодриться.

Для снятия усталости учащихся и повышения их работоспособности на уроке учителю необходимо проводить разрядку. Одной из форм разрядки на уроках иностранного языка в нашей школе является физкультминутка, т. е. разрядка с использованием различного рода движений.

К сожалению, многие учителя пренебрегают этим элементом. Тем самым, они пытаются дать детям больше материала. И делают они это зря. Когда мозг ребенка перегружен, ему ничего в голову не «идет». Помимо этого, можно нанести вред здоровью. А ведь необходимо не ухудшать его, а сохранять. Поэтому крайне ВАЖНО включать физкультминутки на уроках английского языка.

Физкультминутка проводится в сопровождении легко запоминающихся считалок, рифмовок, коротеньких стихотворений, проговариваемых учащимися хором. Музыкальное сопровождение физкультминуток, делает их насыщеннее и интереснее, повышает эмоциональное состояние учащихся. Занимает такая зарядка немного времени, зато помогает переключить внимание, “расшевелить” уставший от однообразной позы организм, а так же повторить очередной стишок на английском языке. Если у вас есть возможность использовать аудио или видео материал, то непременно воспользуйтесь. Это позабавит детей, придаст легкости и энергичности. Если нет, то вместе с детьми повторяете все движения. Когда дети будут уже знать, например, стихотворение, можно выбирать одного ребенка из класса, и он будет проводить.  Предлагаю Вашему вниманию несколько физкультминуток, которые вы можете использовать на уроках английского языка:

**I can**

I can run, run, run

I can skip, skip, skip,

I can cook, cook, cook,

I can sweep, sweep, sweep.

**One**

One, one, one

I can run!

Two, two, two

I can jump too!

Three, three, three

Look at me!

**Stand up, sit down**

Stand up, sit down

Clap, clap, clap.

Point to the window,

Point to the door,

Point to the blackboard,

Point to the floor.

**Pick up, put down**

Pick up, put down, stand up, turn around.

Clap left, clap right, clap up, clap down.

Look left, look right, look up, look down.

Turn around, sit down, touch something brown.

**Show me…**

Show me your shoulders,

Sow me your neck,

Clap, clap your hands

And show me your back.

Show me your head,

Show me your neck,

Clap, clap your hands

And show me your back.

**Stand up and look around**

Stand up and look around,

Shake your head and turn around,

Stamp your feet upon the ground,

Clap your hands and then sit down.

**Hands Up, Hands Down**

Hands up, hands down,

Hands on hips, sit down.

Stand up, hands to the sides,

Bend left, bend right.

**I leap like a kangaroo.**

I leap like a kangaroo.

I trot like a horse, I run like a hare,

I climb like a snake, I skip like a girl,

I hop like a frog and then

I clap my hands high, I clap my hands low

And begin it all over again.

**Up and Down**

Up and down, up and down

Clap your hands and turn around.

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?

**Look and Point**

Look at the ceiling,

Look at the door,

Look at the window,

Look at the floor.

Point to the window,

Point to the door,

Point to the window,

Point to the floor.

Betty bought a bit of butter,

But the butter Betty bought was bitter.

So Betty bought a bit of bitter butter.

  Все мы хорошо знаем, что стандартный урок в школе длится 45 минут. С начальными классами можно проводить и две разминки. Например, после первых 15 минут урока, и после 35 минут. Не обязательно использовать одинаковые. Даже наоборот, возьмите разные стихи и песенки. Это будет интереснее. Со средним и старшим звеном можно проводить физкультминутку после 20 — 25 минут урока. Лучше всего смотрите по ситуации, по вниманию детей, по их активности. По длительности разминка составляет 1-2 минуты.

Каждому человеку во время умственного напряжения хочется немного отдохнуть. Урок - это не только работа мозга, но и эмоциональная деятельность. Чтобы информационно не перегружать ребенка, как в младших классах, так и в старших классах используйте физкультминутки на Ваших уроках!