**Проведение физкультминуток на уроке английского языка**

*Здоровье - не всё,*

*но всё без здоровья – ничто.*

*Сократ*

Слово «здоровье», как и слова «любовь», «красота», «радость», принадлежит к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному. В последние годы понятие «здоровье» применительно к школьникам чаще звучит в отрицательном значении «нет здоровья». С каждым годом увеличивается количество детей с ослабленным зрением, повышенной утомляемостью, слабой нервной системой. Между тем здоровье школьников как важнейший элемент качества жизни необходимо рассматривать в контексте образования. Как же связаны между собой понятия «образование» и «здоровье»?

Слово «образование, если не рассматривать это понятие как системы организации обучения происходит от слова «образ». В этом смысле слово «образование», очевидно, означает приведение человека к некоему идеальному состоянию, заданному высшими образцами современной культуры, в которой этот человек существует. Не случайно иконы - образа. Образование - процесс гармоничный. Здоровье в широком смысле слова выступает и как одна из целей в процессе получения образования, и как средство достижения «высокой гармонии». В результате совместных усилий родителей и школы у ребёнка должен укрепиться свет в душе, т. е. единство тела и души, душевное и физическое здоровье, нравственное отношение и к себе, и к окружающим.

Одной из приоритетных задач нового этапа модернизации системы образования должно стать сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них понятий ценности здоровья и здорового образа жизни. По мнению социологов и гигиенистов, здоровье человека зависит от факторов, определяющих здоровье и здоровый образ жизни.

 Здоровьесберегающие технологии являются частью и отличительной особенностью всей образовательной системы. Это совокупность всех используемых принципов, методов и приёмов обучения и воспитания, которые, дополняя традиционные технологии, наделяют их признаками здоровьесбережения, цель которого - не только оберегать здоровье учащегося и учителей от неблагоприятных факторов образовательной среды, но и способствовать воспитанию у учащихся культуры здоровья.

Всё большие обороты набирают здоровье сберегающие технологии, которые ориентированы на признание учащимися ценности здоровья, чувства ответственности за его сохранение и укрепление. Элементы здоровье сберегающих технологий должны присутствовать на каждом уроке: их применение занимает мало времени, однако имеет колоссальное значение для повышения работоспособности учащихся и сохранения их здоровья, творческих способностей личности.

 Каким должен быть урок с позиций здоровьесбережения? Урок не должен быть однообразным и монотонным, методы и приёмы должны способствовать активизации инициативы и творческого самовыражения, должны иметь место оздоровительные моменты. Очень важным является эмоциональный климат урока, который зависит от доброжелательного тона учителя, от юмористической составляющей педагогического общения. О том, что хороший смех дарит здоровье, сказано немало. Улыбка, искренний смех ученика на уроке стоит - с позиций здоровье сбережения - не менее физкультминутки. Несколько уместных и умных шуток в течение урока, забавная скороговорка - показатель его качества, критерий для его оценки. Полезная для здоровья «встряска» необходима и мыслительному процессу, поскольку оживляет творческий настрой. Урок следует заканчивать спокойно, не задерживать учащихся, не перегружать домашним заданием.

 Урок иностранного языка отличается большой интенсивностью и требует от обучающихся концентрации внимания и напряжения сил. Английский язык в средней школе - серьёзный и сложный предмет. На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому, учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

 Прежде всего, огромное значение имеет организация урока. Учитель должен строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ. Должны быть представлены все виды речевой деятельности: чтение, аудирование, письмо, устная речь.

 Во избежание усталости учащихся необходимо чередовать виды работ: самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания. Они способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учеников.

 На уроках английского языка значительную нагрузку испытывают органы зрения, слуха, мышцы туловища, мышцы кисти работающей руки. Если предоставить детям возможность отдохнуть, переключиться на другой вид деятельности, то признаки утомления могут быть менее выраженными и даже отступить.

 Наиболее эффективны в этих случаях физкультминутки. Время начала физкультминутки определяется самим учителем - при появлении первых признаков утомления, примерно через 20 - 25 минут после начала урока.

Уже несколько лет я провожу короткие физкультминутки с использованием различного вида движений, песен. Эта форма релаксации основана на том, что мышечное напряжение снижается, а музыка и слово, выступая в единстве, воздействуют на чувства и сознание ребят. При подборе стихотворений и рифмовок к уроку я обращаю внимание на следующее:

1. важно, чтобы их грамматический и лексический материал сочетались с темой урока;
2. преимущественно подбираю стихи и рифмовки с четким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения;
3. текст чаще воспроизводится в записи или проговаривается учителем, особенно в 5х и 6х классах, так как при произнесении текста детьми у них может сбиться дыхание.

Hands up, hands down, Two little feet go tap, tap, tap.

Hands on hips, sit down. Two little hands go clap, clap, clap.

Hands up, to the sides, One little leap up from the chair,

Bend left, bend right. Two little arms go up in the air.

 One, two three, hop! Two little hands go thump, thump, thump

 One, two, three, stop! Two little feet go jump, jump, jump.

 Stand still. One little body goes round and round.

One little child sits quietly down.

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!

 Музыкальные физкультминутки делают урок насыщеннее и интереснее, повышают эмоциональное состояние обучающихся. Они не только знакомят детей с новой лексикой, а также способствуют развитию координации, непринужденности и эмоциональности движений.

Come, my friend and dance with me

(Дети выполняют танцевальные движения)

It is easy, you can see

 One step back, one step out

(один шаг назад, один шаг вперед)

Then you turn yourself about

(поворачиваются вокруг себя)

It is fun to dance with you

(Любые танцевальные движения)

And it isn't hard to do.

One step back. One step out

(один шаг назад, один шаг вперед) Then you turn yourself about (поворачиваются вокруг себя)

 **Пальчиковые игры** - это прекрасная возможность общения с ребёнком на уровне тактильных ощущений, что несомненно является очень важным для маленького человека, начинающего осваивать иностранный язык. Сюжетная канва игры, иллюстрируемая, несомненно, движениями пальцев, способствует повышению интереса, концентрации внимания, а также снимает психологические трудности в общении. С помощью пальчиковых игр я ввожу новые лексические единицы, отрабатываю фонетику и речевые образцы.

(Пальцы сжаты в кулачки, большие пальцы направлены к груди)

Tommy Thumbs, up!

(Большие пальцы поднимаем вверх)

Tommy Thumbs, down!

(Большие пальцы опускаем вниз)

Tommy Tgumbs are dancing around the town!

(Встряхиваем кисти рук в воздухе)

Dancing on your shoulders,

(Большие пальцы «танцуют» на руках)

Dancing on your knees,

(Большие пальцы «танцуют» на коленях)

Dancing on your head

(Большие пальцы «танцуют» на голове)

And tuck them into bed!

(Прячем ладошки подмышки)

 **Игра** - одна из форм релаксации, которая приводит к быстрому восстановлению работоспособности, сопровождается положительными эмоциями. Она наиболее согласуются с детской психикой и обеспечивают условия для самовыражения и реализации. Дети очень любят играть. Но в данном случае имеется в виду не игра на личное или командное первенство, не конкурсы, требующие мобилизации умственных сил, а игры, способствующие отдыху. Например:

* при изучении алфавита: изобразить букву, нарисовать в воздухе.
* при изучении темы «Животные»: изобразить животное мимикой, жестами, голосом, движениями.

 **Песня на уроке** - хороший вид релаксации, которая представляет возможность не только отдохнуть, но и служит способом для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает слух, память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроя. На примере следующих песен можно показать изучение спряжения глагола «to have», активизацию лексики по темам: «Семья», «Животные».

I have a father,

I have a mother,

I have a sister,

 I have a brother

Father, mother, sister, brother

Hand in hand with one another.

Look at the boy-

he has a toy.

Look at the girl-

she has a doll

Look at the cat-

it has a hat,

Look at the pig-

it is very big.

 Использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, позволяет достичь цели и решить задачи обучения английскому языку. Такие уроки развивают у детей положительные эмоции. В свою очередь, горящие интересом глаза ребёнка, их удивление, улыбки, восторг вдохновляют учителя, побуждают работать творчески. И, хотя традиционно считается, что основная задача школы - дать необходимое образование, не менее важная задача - сохранить в процессе обучения здоровье детей.