

*Методичний посібник
для вчителів англійської мови*

**LEARN AND
MOVE!**

Автор: Матузок Л.І.,

вчитель англійської мови СШ №4



Шановні колеги!

Фізкультхвилинки , які представлені мною в цій роботі, дуже подобаються мені та моїм учням. Частина з них Ви зможете використати для загального активного відпочинку дітей на уроках, а з іншими – ще й повторити теоретичний матеріал. Знання великої кількості таких вправ є необхідним для вчителя. Цей багаж слід постійно відновлювати та доповнювати. Бажаю Вам успіху у вашій роботі і маю надію, що мій методичний посібник допоможе зробити її легшою і різноманітною.

Відпочивайте та навчайтеся активно разом з вашими дітками!!!



LEARN AND MOVE!

В наш час, коли в учбовий процес впроваджуються нові комп'ютерні технології, які сприяють недостатній руховій активності учнів, фізкультхвилинки повинні бути невід'ємною частиною кожного уроку.

Відомо, що впродовж шкільного навчального дня поступово збільшується ступінь втоми дітей, знижується їх працездатність. Першими ознаками цих змін є неухважність; збільшення кількості помилок під час виконання завдань; ненавмисне порушення дисципліни (відволікання від навчальної роботи, розмови та ін.). Тривале сидіння за партою вимагає постійного статичного напруження м'язів спини, шиї, ніг, що призводить їх до застою крові у ногах, ділянках таза та живота, тобто призводить до загальної втоми. Тому погіршується постачання крові у головний мозок, що негативно впливає на життєдіяльність нервових клітин. У цьому випадку дитина починає мимоволі розслабляти втомлені м'язи, з'являється перекіс тулуба, учень лягає грудьми на парту або підставляє руки під підборіддя, що призводить до викривлення хребта, починає човгати ногами та ін.

Особливо це можна спостерігати у дітей, що навчаються в молодших класах. Фізіологи стверджують, що активне сприймання у молодших школярів на уроці триває 15-20 хвилин. Під час читання, письма, лічби збуджуються певні ділянки кори головного мозку. Якщо такі збудження тривалі та одноманітні, то у цих ділянках мозку виникає захисне гальмування, що призводить до послаблення уваги дітей. Фізичні вправи викликають збудження в інших ділянках кори головного мозку. Це сприяє короткочасному відпочинку ділянок, подразнення яких відбувалося протягом навчального процесу. Тому після активного відпочинку увага школярів підвищується.

Саме тому слід впроваджувати на кожному уроці фізкультхвилинки. Вони знімають втому, нормалізують увагу, відновлюють сили, викликають відчуття бадьорості, поліпшують настрій, підвищують працездатність. Під впливом м'язової діяльності прискорюються кровообіг та кровопостачання, поглиблюється дихання, кора головного мозку дістає заряд енергії для подальшої розумової діяльності.







Фізкультхвилинки повинні бути не лише рухливими, а й цікавими і різноманітними за направленням та змістом.

Фізичні вправи у супроводі віршиків, лічилок, скоромовок, дитячих пісеньок діти завжди виконують із задоволенням.

Щоразу краще змінювати характер вправ для фізкультхвилинки. Якщо вправи повторюються, викликають нудьгу, а не зацікавлення дітей, це призводить спершу до формального виконання вправ, потім до часткового «забування» про них взагалі, а цього робити не можна.

Не менш важливим моментом є те, що фізкультхвилинки та паузи є важливим засобом самовираження: вчитель може краще пізнати своїх учнів, їхні організаторські, творчі здібності, фізичні можливості. Завдяки цьому встановлюється більш тісний контакт між педагогом та дитиною, між дітьми в учнівському колективі.

Основні вимоги до організації та проведення фізкультхвилинок:

-  фізкультхвилинки проводяться на початковому етапі втомі (8-14 хвилина уроку), в залежності від віку учнів, складності матеріалу;
-  для молодших школярів доцільно робити фізкультпаузу між 15-20 хвилинами уроку;
-  тривалість проведення – 2-3 хвилини (під час проведення фізкультпауз учні можуть сидіти за партами або стояти біля них, або біля дошки, поодиночі чи групами);
-  вправи повинні бути добре відомими дітям, простими за структурою, цікавими за змістом, зручними для виконання на обмеженій площі;
-  комплекс обов'язково повинен містити вправи, що впливають на великі групи м'язів та сприяють поліпшенню діяльності всіх органів;
-  вчитель повинен володіти культурою рухів та образно демонструвати вправи, вміти поєднувати рухи з музичним супроводом, знати основні терміни фізичних вправ.

Римівки, пісні, ігри сприяють міцному запам'ятовуванню слів та словосполучень. Вони урізноманітнюють уроки, роблять їх цікавішими.

Умовно за напрямком подачі матеріалу фізкультхвилинки можна поділити на 3 види:

- 1) фізкультхвилинки-римівки;
- 2) фізкультхвилинки-пісні;
- 3) фізкультхвилинки-ігри.

За завданнями, що виконують фізкультхвилинки на уроці, їх можна класифікувати наступним чином:

- 1) фізкультхвилинки для очей;
- 2) фізкультхвилинки для рук, для кистей рук;
- 3) фізкультхвилинки для ніг;
- 4) загальна розминка;
- 5) релаксація;
- 6) рухливі вправи.

1. Фізкультхвилинки для очей.

Завдання: розвиток мовного апарату, творчої активності, зняття напруги і втоми очей.

Проблема погіршення зору у динаміці навчального процесу не є новою. Серед чинників, які впливають на стан зору, 21% складають фактори внутрішньо шкільного середовища. Несправедливість у тому, що зорову патологію найчастіше отримують найбільш працьовиті школярі. Маючи бажання допомогти таким дітям, офтальмологи розробили багато підходів, але суттєва їх частина не може бути використана вчителем, бо він не має спеціальної медичної освіти.

Але ефективність засобів щодо збереження зору дітей залежить не тільки від лікарів, а й від вчителів. Під час уроку буде доцільним включати вправи на релаксацію для очей. Вправи виконуються колективно та тільки стоячи. Необхідно переключати фокус зору, дивитися хоча б 2 хвилини у дальну, потім треба заплющити очі на 1-2 хвилини, дати їм відпочити. Ця проста вправа знімає втому, тимчасово розслаблює м'язи очей. Бажано кожній вправі надавати характеру гри.

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.

Your eyes are happy again!

Look at the ceiling,

Look at the floor,

Look at the window,

Look at the door.

Point to the window,

Point to the door,

Point to the ceiling,

Point to the floor.

Look at the boy!

He has got a toy.

Look at the girl!

She has got a doll.

YOU TAKE YOUR LITTLE HANDS (suit the actions to the words)

You take your little hands and go

Clap, clap, clap!

You take your little hands and go

Clap, clap, clap!

You take your little hands and go

Clap, clap, clap!

Clap, clap, clap your hands!

You take your little eyes and go

Blink, blink, blink!

You take your little eyes and go

Blink, blink, blink!

You take your little eyes and go

Blink, blink, blink!

Blink, blink, blink your eyes!

You take your little toes and go

Tap, tap, tap!

You take your little toes and go

Tap, tap, tap!

You take your little toes and go

Tap, tap, tap!

Tap, tap, tap your toes!

You take you little lips and go

Kiss, kiss, kiss!

You take you little lips and go

Kiss, kiss, kiss!

You take you little lips and go

Kiss, kiss, kiss!

Kiss your dear Mum and Dad!

2. Фізкультхвилинки для рук, для кистей рук.

Завдання: розвиток мовного апарату, творчої активності, зняття напруги і втоми рук.

Пальчикова гімнастика – дуже гарний засіб відпочинку після письмових вправ, особливо у молодшому шкільному віці. Гра з пальцями – це інсценівка будь-яких римованих історій чи казок за допомогою пальців та долонь. Ця гра нібито відображає реалії навколишнього світу – речі, тварин, людей, їхню діяльність, явища природи. Під час пальчикової гри діти повторюють рухи за вчителем і тим самим активізують моторику рук. Відпрацьовується спритність, вміння керувати своїми рухами, концентрувати увагу на певній діяльності.

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!

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)

(5 fingers are gentlemen,

5 fingers are ladies.

They meet and begin to dance.)

Five little gentlemen Going for a walk.

Five little gentlemen Stop for a talk.

Along came five ladies,

They stood all together,

And they began to dance.

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.

Here is a beehive, (затискаємо одну руку в кулак)

But where are the bees?

Hiding inside where nobody sees. (іншою рукою показуємо на кулак)

Soon they will come out of their hive.

One, two, three, four, five. (повільно розтискаємо пальці один за іншим)

*I have ten fingers (піднімаємо дві руки)
And they all belong to me, (показуємо на себе)
I can make them do things-
Would you like to see?*

*I can shut them up tight. (стиснути руки в кулачки)
I can open them wide. (розстиснути пальці)
I can put them together. (дві долоньки разом)
I can make them all hide. (заховати руки за спину)*

*I can make them jump high. (підняти руки вгору над головою)
I can make them jump low. (руки вниз, до підлоги)
I can fold them up quietly, (скласти руки на колінах)
And hold them just so.*

*Dance your fingers up, (ворушимо пальчиками і піднімаємо руки вгору)
Dance your fingers down, (руки вниз)
Dance your fingers to the side, (ворушимо пальчиками, руки в сторону)
Dance them all around. (повертаємося навколо)*

*Dance them on your shoulders, (пальчики «танцюють» на плечах)
Dance them on your head, (пальчики «танцюють» на голові)
Dance them on your tummy, (пальчики «танцюють» на животики)
And put them all to bed. (складаємо руки разом)*

Clap your hands in front,

Clap your hands behind,

Clap your hands above,

Sit down.

ALOUETTA (suit the actions to the words)

Alouetta, little Alouetta, Alouetta, little Alouetta, Alouetta, little Alouetta,

Alouetta, play the game with me: Alouetta, play the game with me: Alouetta, play the game with me:

Put your finger on your head, Put your finger on your nose, Put your finger on your mouth,

Put your finger on your head, Put your finger on your nose, Put your finger on your mouth,

On your head, on your head, On your nose, on your nose, On your mouth, on your mouth,

Don't forget, Alouet! Oh! On your head, on your head, On your nose, on your nose, Don't forget, Alouet! Oh! On your head, on your head, Don't forget, Alouet! Oh!

3. Фізкультхвилинки для ніг.

Завдання: розвиток мовного апарату, творчої активності, зняття напруги і втоми ніг.

Під час уроку буде доцільним включати вправи на релаксацію для ніг. Вправи виконуються колективно та тільки стоячи.

Stand up! Stand up!

Hold your pencil please!

Sit down! Sit down!

And put your pencil down!

Stand up! Stand up!

Hold your crayon please!

Sit down! Sit down!

And put your crayon down! (book, rubber...)

Teddy Bear, Teddy Bear, touch your nose,

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.

4. Загальна розминка.

Завдання: розвиток мовного апарату, творчої активності, зняття напруги і загальної втоми.

Ці вправи є найефективнішими, так як дозволяють задіяти всі органи людського тіла. Діти під час виконання загальних розминок мають змогу розслабитися і відпочити. Головна їх перевага полягає в тому, що вони мають у собі всі види рухів, притаманних людині – біг, стрибки, пластику рук, тулуба. Під час проведення фізкультхвилинки дитина відчуває радість після напруження розумових сил.

One, one, one (показати вказівний палец)

I can run ! (біг на місці)

Two, two, two (показати 2 пальці)

I can jump too! (стрибки на місці)

Three, three, three (показати 3 пальці)

Look at me ! (дитина звамирає в смішній позі)

Stand up, sit down (встати і сісти)

Clap, clap, clap. (поплескати в долоні)

Point to the window, (показати пальчиком на вікно)

Point to the door, (показати пальчиком на двері)

Point to the board, (показати пальчиком на дошку)

Point to the floor. (показати пальчиком на підлогу)

Stand up, sit down (встати і сісти)

Clap, clap, clap. (поплескати в долоні)

Make your right hand clap, clap, clap. (хлопаємо правою долонькою по лівій)

Make your left hand clap, clap, clap. (хлопаємо лівою долонькою по правій)

Turn around 1,2,3. (повернутись навколо себе)

It is easy, you can see !

Make your right foot tap, tap, tap. (топаємо правою ніжкою)

Make your left foot tap, tap, tap. (топаємо лівою ніжкою)

Turn around 1,2,3. (обернутись навколо себе)

It is easy, you can see !

Giraffes are tall, with necks so long. (Stand on tip toes; 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)

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.

Wink, wink, wink your eyes

Wink your eyes together.

Dance, dance, dance about,

Dance about together.

Shake, shake, shake your hands,

Shake your hands together.

Smile, smile at your friends,

Let us smile together.

Clap, clap, clap your hands,

Clap your hands together.

Step, step, step your feet,

Step your feet together.

Spin, spin, spin around,

Spin around together.

Sing, sing, sing a song

Sing a song together.

Dance, dance, dance a dance,

Dance a dance together.

Wink, wink, wink your eyes,

Wink your eyes together.

Wink, wink, wink your eyes,

Wink your eyes together.

Shine, shine, shine your shoes,

Shine your shoes together.

Shine, shine, shine your shoes,

Shine your shoes together.

Jump, jump as a hare

As a hare together.

Run, run as a fox,

As a fox together.

Fly, fly as a bird,

As a bird together.

Swim, swim as a fish,

As a fish together.

Walk, walk as a bear,

As a bear together.

Wash, wash, wash your face,

Wash your face together.

Wash, wash, wash your face,

Wash your face together.

March, march, march, march to bed,

March to bed together.

March, march, march, march to bed,

March to bed together.

I can hop like a rabbit. (стрибаємо як кролик)

I can jump like a frog. (стрибаємо як жабка)

I can fly like a bird. (літаємо як пташечка)

I can run like a fox. (бігаємо як лисичка)

I can walk like a duck. (ходимо як качечка)

I can swim like a fish. (плаваємо як рибка)

And be still as good children – (і стаємо гарними дітками)

as still as this. (ось так)

Can you swim like a fish?

Can you run like a rabbit?

Can you jump like a kangaroo?

He can, she can, you can

They can and I can too.

Can you sing like a bird?

Can you walk like a cat?

Can you climb like a monkey in the zoo?

He can, she can, you can

They can and I can too.

One, two, touch the blue

Three, four, point to the door

Five, six, stamp your feet

Seven, eight, touch your face

Nine, ten start again!

Stand up, sit down (встаємо, сідаємо)

Clap, clap, clap. (плескаємо в долоні)

Point to the window, (показуємо пальцем на вікно)

Point to the door, (показуємо пальцем на двері)

Point to the board, (показуємо пальцем на дошку)

Point to the floor. (показуємо пальцем на підлогу)

Stand up, sit down (встаємо, сідаємо)

Clap, clap, clap. (плескаємо в долоні)

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!

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

Clap your hands together

One, two, three.

Turn around quickly

What can you see?

I can see the window

I can see the door

I can see the ceiling

I can see the floor

Stand up and look around,

Shake your head and turn around,

Stamp your feet upon the ground,

Clap your hands and than sit down.

Stand up, please!

Let` s do exercises.

Hands up! Clap! Clap! Clap!

Hands down! Shake! Shake! Shake!

Hands on hips! Jump! Jump! Jump!

Hop! Hop! Hop!

Stand still !

Перед зарядкою, потрібно домовитися, що діти будуть піднімати (груші, банани – якщо тема «Їжа»; кубики, ляльки – якщо тема «Іграшки»; пластмасових звірів – якщо тема «Тварини» і т.д.).

Це можуть бути як реальні предмети, так і уявні.

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.

Останнє слово можна щоразу змінювати, тим самим закріплюючи назви кольорів.

We are running, (біг на місці)

We are jumping, (стрибаємо на місці)

Trying sky to get. (піднімаємося на носочки, руки вгору)

We are skipping, (перескакуємо з ноги на ногу на місці)

Trying sky to get. (піднімаємося на носочки, руки вгору)

We are flying like a real jet. (руки в сторони, показуючи літак)

We are hopping, (стрибаємо на місці на одній нозі потім на іншій)

We are climbing (ніби деремося вгору)

Like a funny cat. (малюємо в повітрі вуса як у kota)

Mew. (сїдаємо на місце)

Up, down, up, down. (руки вгору, вниз)

Which is the way to London Town? (крокуємо на місці)

Where? Where? (руку до очей, повороти вліво, вправо)

Up in the air, (дивимося вгору)

Close your eyes (закриваємо очі)

And you are there! (розводимо руки в сторони)

Show me your shoulders, (руки на плечі)

Show me your neck, (руки на шию)

Clap, clap your hands (плескаємо в долоні)

And show me your back. (повертаємося спиною, і знову обертаємося)

Show me your head, (руки на голову)

Show me your neck,

Clap, clap your hands

And show me your back.

Як бачите, останнє слово в першій сходинці можна замінювати будь-якою частиною тіла. І ця розминка чудово підходить при вивченні теми «Частини тіла» (Body).

Hands on shoulders, (долоні на плечі)

Hands on knees. (долоні на коліна)

Hands behind you, (руки за спину)

if you please;

Touch your shoulders, (знову долоні на плечі)

Now your nose, (пальцем доторкнутися до носа)

Now your hair and now your toes; (доторкнутися до волосся, потім до пальців на ногах)

Hands up high in the air, (руки вгору)

Down at your sides, and touch your hair; (руки по швах, доторкнутися до волосся)

Hands up high as before, (знову руки вгору)

Now clap your hands, one-two-three-four! (плескаємо в долоні 4 рази)

Hands up, (руки вгору)

Hands down, (руки вниз)

Hands on knees, (руки на коліна)

Sit down. (сідаємо навпочіпки)

Clap your hands, (плескаємо в долоні)

Stand up, (встаємо)

Stamp your feet, (топаємо ногами)

Hands up. (руки вгору)

One, two, three, (показуємо на пальцях)

Hop! (підстрибуємо)

One, two, three, (показуємо на пальцях)

Stop! (долоні вперед)

One, two, three,

Hop!

One, two, three,

Stop!

Clap your hands together

One, two, three.

Turn around quickly

What can you see?

I can see the window

I can see the door

I can see the ceiling

I can see the floor

I played a game, I rode my bike.

I had a snack, I took a hike.

I read a book, I watched TV.

I built a fort, I climbed a tree.

I surfed the web, I played guitar.

I caught a bug inside a jar.

I called my friends, I dug a hole.

I kicked a ball, I scored a goal.

I had a swim, I learnt to skate.

I played with toys, I stayed up late.

It's fair to say, I do like school.

But even more I like weekends rule!

DO EVERYTHING TOGETHER (suit the actions to the words)

Clap, clap, clap your hands,

Clap your hands together.

Clap, clap, clap your hands,

Clap your hands together.

Sing, sing, sing a song,

Sing a song together.

Sing, sing, sing a song,

Sing a song together.

Wink, wink, wink your eyes,

Wink your eyes together.

Wink, wink, wink your eyes,

Wink your eyes together.

Dance, dance, dance a dance,

Dance a dance together.

Dance, dance, dance a dance,

Dance a dance together.

Shine, shine, shine your shoes,

Shine your shoes together.

Shine, shine, shine your shoes,

Shine your shoes together.

Spin, spin, spin around,

Spin around together.

Spin, spin, spin around,

Spin around together.

Ride, ride, ride your bikes,

Ride your bikes together.

Ride, ride, ride your bikes,

Ride your bikes together.

Wash, wash, wash your face,

Wash your face together.

Wash, wash, wash your face,

Wash your face together.

March, march, march, march to bed,

March to bed together.

March, march, march, march to bed,

March to bed together.

HEAD , SHOULDERS...

Head, shoulders, knees, and toes,

Knees and toes.

Arms and legs, feet and hands,

Feet and hands.

*Head, shoulders, knees, and toes,
Knees and toes.*

Eyes and ears, and mouth and nose.

Head, shoulders, knees, and toes.

Knees and toes.

Hands on your hips,

Hands on your knees,

Put them behind you

If you please

I put my hands upon my hips,

I turn myself around,

I raise my hands upon my head

And then I touch the ground.

Then I put them in front of me

Arms and legs, feet and hands,

Feet and hands.

Eyes and ears, and mouth and nose.

Arms and legs, feet and hands.

Feet and hands.

Touch your shoulders,

Touch your nose, .

Touch your ears,

Touch your toes.

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.

And gently clap: one, two, three.

IF YOU HAPPY...

If you are happy and you know it,

Clap your hands.

If you are happy and you know it,

Clap your hands.

If you are happy and you know it,

And you really want to show it,

If you are happy and you know it,

Clap your hands!

If you are happy and you know it,

Stamp your feet.

If you are happy and you know it,

Stamp your feet.

If you are happy and you know it,

And you really want to show it,

If you are happy and you know it,

Stamp your feet!

*If you are happy and you know it,
Snap your fingers.*

*If you are happy and you know it,
Snap your fingers.*

*If you are happy and you know it,
And you really want to show it,
If you are happy and you know it,
Snap your fingers!*

*If you are happy and you know it,
Nod your head.*

*If you are happy and you know it,
Nod your head.*

*If you are happy and you know it,
And you really want to show it,
If you are happy and you know it,
Nod your head!
If you are happy and you know it,*

Do all six.

*If you are happy and you know it,
Do all six.*

*If you are happy and you know it,
And you really want to show it,*

*If you are happy and you know it,
Do all six!*

*If you are happy and you know it,
Click your tongue.*

*If you are happy and you know it,
Click your tongue.*

*If you are happy and you know it,
And you really want to show it,
If you are happy and you know it,
Click your tongue!*

*If you are happy and you know it,
Say OK.*

*If you are happy and you know it,
Say OK.*

*If you are happy and you know it,
And you really want to show it,
If you are happy and you know it,
Say OK!*

5. Релаксація.

Завдання: зняття психологічної напруги і втоми.

Сучасний урок вимагає значної концентрації уваги, але іноді, насамперед у середині чи в кінці учбового дня не кожна дитина вміє вчасно перебудувати сприйняття з одного уроку на інший. Допомогти у цьому може психологічна підтримка, а саме – аутогенне тренування. Ментальна релаксація є системою засобів саморегуляції функцій організму. Вона дозволяє активно керувати вищими психічними функціями, зміцнює силу волі, покращує увагу, регулює частоту скорочень серця, нормалізує ритм дихання. Аутогенне тренування зазвичай проводиться у середніх та старших класах протягом 3-5 хвилин, на початку або у середині уроку. Учням пропонується зайняти комфортну позицію, заплющити очі, поступово розслабити м'язи обличчя, рук, усього тулуба. Поступово, дослухаючись до слів учителя, викликаємо у себе відчуття тепла, приємної легкості. Не відволікаємось на сторонні думки. Вихід з вправи повинен бути спокійним та поступовим.

Sit comfortably.

Close your eyes.

Breathe in.

Breathe out.

Let's pretend it's summer.

You are lying on a sandy beach.

The weather is fine.

A light wind is blowing from the sea.

The birds are singing.

You have no troubles.

No serious problems.

You are quiet.

Your brain relaxes.

There is calm in your body.

Nothing diverts your attention.

You are relaxing.

(Pause)

Your troubles float away.

You love your relatives, your school, your friends.

They love you too.

Learn to appreciate every good thing.

The Earth is full of wonders.

You can do anything.

You are sure of yourself, that you have much energy.

You are in good spirits.

Open your eyes.

How do you feel?

6. Рухливі вправи.

Завдання: розвиток мовного апарату, творчої активності, зняття загальної напруги і втоми тіла.

Гра «Wolf»

Вовк стоїть якомога далі від зайців. Зайці його запитують: «What time is it now?». Вовк відповідає: «It's 5 o'clock». Зайці роблять 5 стрибків убік вовка, і знову запитують його час. Так триває поки зайці не опиняться впритул до вовка. Тоді вовк кричить «IT'S DINNER TIME», і біжить наздоганяти зайців. Для дітей молодшого віку можна просто спростити гру замінивши фрази, окремими словами (наприклад: five, dinner).

Гра «Pass the ball round»

Учитель дає учням два м'ячі. За командою «Pass the ball round!» учні починають передавати м'ячі по колу: один праворуч від себе, а другий ліворуч. Всі учні промовляють слова: «Pass the ball round!» Коли м'ячі зустрінуться, учні з м'ячами виходять на середину кола, підкидають м'ячі вгору, промовляючи: «Up!Up! Up!». Після цього учні стають на свої місця, і гра повторюється.

Гра «Їстівне – неїстівне»

Учитель вибірково кидає м'яч учням, які стоять перед ним, і називає різні слова, як їстівні (слова до теми «Їжа /Food»), так і неїстівні. Якщо учень ловить м'яч, це означає, що він згоден з'їсти те, що учитель йому пропонує. Якщо ні – це означає, що він відмовляється. Потім роль вчителя може виконувати учень.

Гра «Відчуття ліктя»

Учні стають у коло. Потім повертаються попарно обличчям один до одного. Це партнери. Коли вчитель або учень промовляє фразу: «Elbow to elbow», учні мають доторкнутися ліктями один до одного. Далі подаються команди «head to head», «nose to nose», «ear to ear», «hand to hand», «leg to leg», «knee to knee», використовуючи назви різних частин тіла.

Гра «Упізнай слово»

Для цієї гри необхідна кольорова крейда. Учитель у довільному порядку пише на дошці вивчені слова. Учні читають їх вголос. Потім клас ділиться на дві команди. Кожна з команд отримує крейду різного кольору. Учитель називає слово, а перший учень з кожної команди біжить до дошки та обводить слово. Потім – другий, третій... Виграє команда, яка обведе більшу кількість слів.

Гра «Boasting game»

Учні змагаються у кількості рухів, які вони можуть назвати й продемонструвати. Кожен по черзі показує рух і називає його англійською, а всі повторюють. Виграє той, хто назве найбільшу кількість дієслів.

I can jump (стрибає).

I can swim (імітує плавання).

I can run (біжить).

I can dance (танцює).

Гра «Алфавітне дерево»

На дошці намальовано два дерева. Клас ділиться на дві команди. Вчитель викликає по одному гравцю з кожної команди і каже назву літери. Учні повинні швидко написати цю літеру кожен на своєму дереві. Якщо учень помилиться, команда втрачає бал. Перемагає та команда, гравці якої жодного разу не помилились.

Гра «Саймон каже»

Для гри знадобиться лялька, що виконуватиме роль Саймона. Вчитель пояснює учням:

«Children, look at this man. His name is Simon. And he is a teacher now. You must obey only his commands. Simon says, «Stand up!» Good! Simon says, «Hands up!» Good! Sit down! Why did you sit down? Simon did not say, «Sit down». Remember –

Simon is a teacher».

Учні повинні виконувати команди тільки в тому випадку, якщо їй передують слова «Simon says».

Гра «Переправа»

Дві команди переходять річку в різних місцях по камінцях, які умовно позначені квадратами (по десять для кожної команди). Щоб ступити на камінчик, в квадрат потрібно вписати слово з певної теми (наприклад, «Будинок, квартира»).

Якщо при написанні слова учні припустилися помилки або слово не відповідає заданій темі, команда втрачає право на хід і залишається на місці. Виграє та команда, котра швидше переправилась через річку.

Приклади слів, написаних обома командами:

Arm-chair, bed, flat, shelf, sofa, room, lamp, radio, chair.

Bedroom, carpet, clock, cupboard, TV set, table, wardrobe, hall, kitchen, telephone.

ЛІТЕРАТУРА

1. Журнал «Фізичне виховання в школах України», №2 (02) лютий 2009р., вид. «Основа»;
2. Журнал «Фізичне виховання в школах України», №12 (24) грудень 2010р., вид. «Основа»;
3. Качанова О.В., Кальницька Л.М. Усі уроки англійської мови. – Харків, «Основа», 2009.
4. Наговицына О.В., Дзюина Е.В. Поурочные разработки по англ.языку. 4 кл. – М., «ВАКО», 2004.
5. Песня на уроке английского языка // Иностранные языки в школе. – 2002, №1.
6. <http://festival.1september.ru/authors/104-315-457>.
7. <http://www.razumniki.ru>
8. <http://www.teacherjournal.com.ua/>
9. <http://teacher.at.ua> ;
10. <http://pochemu4ka.ru/>



Матузок Л.І.

«Learn and Move!» : Методичний посібник для вчителів англійської мови загальноосвітніх навчальних закладів.

Використання посібника **«Learn and Move!»** сприятиме покращенню фізичного здоров'я та розвитку учнів, практичному застосуванню отриманих навичок та вмінь, посиленню учнівської мотивації до вивчення предмету, дозволить вчителю урізноманітнити навчальний процес.

Укладач: Матузок Людмила Іванівна

2013 – 2014 н.р.