

## Фізкультхвилинки на уроках англійської мови в 5 – 7 класах

В наш час, коли в учбовий процес впроваджуються нові комп'ютерні технології, які сприяють недостатньої руховій активності учнів, фізкультхвилинки

повинні бути невід'ємною частиною кожного уроку.

Діти 10 – 13 років, підлітки, особливо мають потребу в рухах. Вони ростуть, розвиваються, їм важко відсидіти цілий урок, не рухаючись, вони швидко втомлюються. Тому кожному вчителю треба так планувати свій урок, щоб був час для фізкультхвилинки.

На уроках англійської мови в 5 – 7 класах проведення фізкультхвилинок-римівок, рухомих ігор допомагає боротися проти порушень постави та зору, активізувати пам'ять, увагу, розумову працездатність. Водночас фізкультхвилинки розвивають навички мовлення, збагачують словниковий запас, підтримують інтерес учнів до вивчення англійської мови.

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

Умовно я поділяю фізкультхвилинки на 3 види:

1) *фізкультхвилинки-римівки;*

2) *фізкультхвилинки-пісні;*

3) *фізкультхвилинки-ігри.*

Щоб учням було цікаво, ці фізкультхвилинки потрібно чергувати, а не повторювати одне й те саме кожен урок.

Фізкультхвилинки, які представлені мною в цій роботі, дуже подобаються мені та моїм учням. Сподіваюсь, вони сподобаються також іншим вчителям та їх учням.

### *Фізкультхвилинки-римівки*

Учитель говорить слова вірша декілька разів та виконує дії, а учні повторюють дії за ним:

- |   |   |
|---|---|
| 1. Stand up!<br>Bend forward,<br>Bend back,<br>Bend right,<br>Bend left.<br>Sit down.   | 7. Head and shoulders,<br>Knees and toes,<br>Knees and toes,<br>Knees and toes.<br>Eyes, ears,<br>Mouth and nose. |
| 2. The wind blows,<br>The wind blows.<br>The leaves fall down,<br>The leaves fall down.<br>We gather the leaves,<br>We gather the leaves. | 8. Stand up!<br>Hands up,<br>To the side,<br>Turn left,<br>Turn right.<br>One, two, three, hop!                   |

And we jump!  
3. Stand up!  
Clap your hands in front,  
Clap your hands behind,  
Clap your hands above,  
Sit down.  
4. I wiggle my fingers,  
I wiggle my toes,

1

I wiggle my shoulders,  
I wiggle my nose.  
Now no more wiggles are left in me,  
I will be still as still as still can be.

собою,

5. Up, down, up, down  
(Піднімаємо та опускаємо руки)  
Which is the way to London town?  
(Крокуємо на місті)  
Where? Where?  
(Повороти в сторони.)

Up in the air,  
(Дивимося вгору.)  
Close your eyes

спину.)

(Закриваємо очі руками.)  
And you are there!  
(Розводимо руки в сторони.)

6. Hands up! Hands down!  
Hands on hips, sit down.  
Stand up! Hands up!  
Bend left, bend right.

опустити,

разом.)

One, two, three, stop!  
9. Step – step, clap – clap,  
Step – step, clap – clap.  
Nod your head and turn around  
And then you clap, clap, clap.  
Hands up, clap – clap,  
Hands up, clap – clap.  
Nod your head and turn around

And then you clap, clap, clap.

10. I have ten little fingers  
And they all belong to me.  
(Руки зігнути в ліктях перед

обертальні рухи кистями.)

I can shut them up tight,  
I can open them wide,  
I can put them together  
Or make them all hide.

(Стиснути пальці в кулак,  
широко розкрити, притиснути  
подушечки пальців до великого  
пальця, заховати руки за

I can make them jump high,  
I can them jump low,  
I can fold them quietly  
And hold them just so.

(Пальці растопирити, спочатку  
підняти руки вгору, потім  
скласти руки долоньками

### *Фізкультхвилинка – пісні*

#### **ALOUETTA (suit the actions to the words)**

Alouetta, little  
Alouetta,  
Alouetta, play the  
game with me:  
Put your finger on  
your head,  
Put your finger on  
your head,

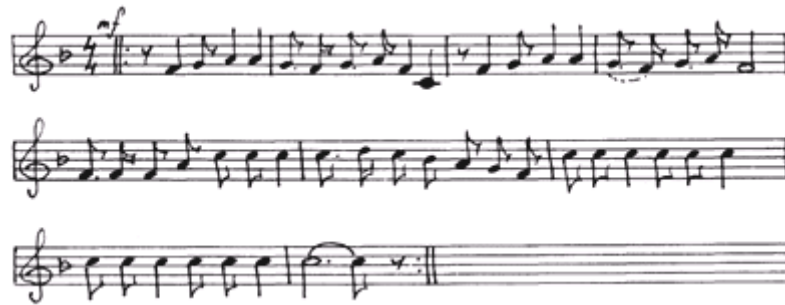
Alouetta, little  
Alouetta,  
Alouetta, play the  
game with me:  
Put your finger on  
your nose,  
Put your finger on  
your nose,

Alouetta, little  
Alouetta,  
Alouetta, play the  
game with me:  
Put your finger on  
your mouth,  
Put your finger on  
your mouth,

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

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

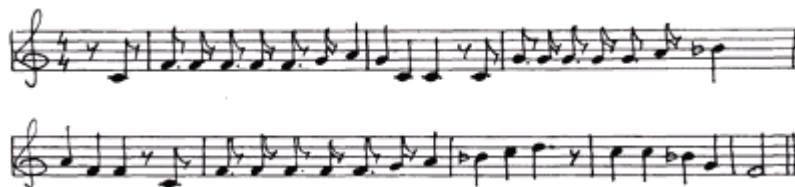
On your mouth, on  
your mouth,  
On your nose, on your  
nose,  
On your head, on your  
head,  
Don't forget, Alouet!  
Oh!



**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 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 your little eyes and go  
Blink, blink, blink!  
2  
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 lips and go  
Kiss, kiss, kiss!  
You take your little lips and go  
Kiss, kiss, kiss!  
You take your little lips and go  
Kiss, kiss, kiss!  
Kiss your dear Mum and Dad!



**DO EVERYTHING TOGETHER (suit the actions to the words)**

Clap, clap, clap your hands,  
Clap your hands together.  
Clap, clap, clap your hands,

Spin, spin, spin around,  
Spin around together.  
Spin, spin, spin around,

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.

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.

Shine, shine, shine your shoes,  
Shine your shoes together.  
Shine, shine, shine your shoes,  
Shine your shoes 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.	Arms and legs, feet and hands, Feet and hands.
Eyes and ears, and mouth and nose.	Eyes and ears, and mouth and nose.
Head, shoulders, knees, and toes. Knees and toes.	Arms and legs, feet and hands. Feet and hands.
Hands on your hips, Hands on your knees, Put them behind you If you please	Touch your shoulders, Touch your nose, . Touch your ears, Touch your toes.
I put my hands upon my hips, I turn myself around, I raise my hands upon my head	My hands upon my head I place, On my shoulders, on my face. Then I raise them up on high

And then I touch the ground.  
Then I put them in front of me

And make my fingers quickly fly.  
And gently clap: one, two, three.

Stand up! Stand straight! Hands up! Hands down!  
Hands to the sides! Hands forward! Hands backward!  
Hands on your hips!  
Turn to the left! Turn to the right!  
Bend left! Bend right!

Bend down, your hands touching your toes.  
Hands up! Grow as tall as a tall tree! Nod your head!  
Turn your head to the left, to the right!  
Stretch yourselves! Move your fingers!



### 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,  
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,

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,  
4

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.

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,  
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!

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!



### *Фізкультхвилинки – ігри*

#### **1. Гра «У магазині» (8 хвилин)**

На столі розкладені малюнки із зображенням фруктів, овочів та інших продуктів. Учні по черзі стають біля столу в ролі «продавця», решта – «покупці». Гра відбувається у формі діалогу:

- Good morning!
- Good morning!
- Can I have / buy a plum?
- Here you are!
- Thank you.
- You are welcome.
- Good-bye!

#### **2. Гра «Pass the ball round» (7 хвилин)**

Учитель дає учням два м'ячі. За командою «Pass the ball round!» учні починають

5

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'я-

чами виходять на середину кола, підкидають м'ячи вгору, промовляючи:  
«Up!

Up! Up!». Після цього учні стають на свої місця, і гра повторюється.

### **3. Гра «Їстівне – неїстівне» (5 хвилин)**

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.

### **4. Гра «Make a figure» (6 хвилин)**

Учні роблять коло і всі разом кажуть:

Hop and run and play and crawl,

These are movements

We do all.

Make a figure we will try

In the twinkling of an eye.

Наприкінці рисівки вчитель плескає в долоні, і діти розбігаються по всій кімнаті. Після цього сигналу всі гравці зупиняються на місці і набувають певної пози. Учитель запитує, кого зображає учень, або відгадує сам. Гру можна проводити 2-3 рази. Можна обрати ведучого, який буде визначати, яка фігура найкраща.

### **5. Гра «Хто швидше рахує?» (8 хвилин)**

Група ділиться на дві команди. Команди встають у коло і починають рахувати.

Перший учень кидає м'яч і каже: «One». Потім другий кидає і каже: «Two». Вони намагаються зробити це якнайшвидше. Якщо м'яч упав, лічба починається

Спочатку. Учитель може зупинити гру в будь-який момент. Та команда, яка до-

рахувала до більшого числа, отримає бал.

### **6. Гра «Збери портфель/сумку/ранець» (4 хвилини)**

На столі розкладено шкільне приладдя. Учням пропонується як швидше скласти речі у портфель. При цьому вони повинні називати їх англійською.

### **7. Гра «Зіпсований телефон» (5 хвилин)**

Гра проводиться по рядах, де у кожному не менше 5 гравців. Учитель або учень

пошепки говорить першому гравцеві в кожному ряді одну і ту саму фразу (з теми уроку). Перший повертає голову вліво і шепоче другому і т. ін. Говорячи

інше слово, гравець повертає голову вправо.

### **8. Гра «Відчуття ліктя» (6 хвилин)**

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.

### **9. Гра «Упізнай слово» (10 хвилин)**

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.

6

### **10. Гра «Boasting game» (4 хвилини)**

Учні змагаються у кількості рухів, які вони можуть назвати й продемонструвати. Кожний 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).

### **11. Гра «Крок – слово» (7 хвилин)**

Ведучий розкладає на столі картки зворотною стороною до гори. На них написано: animals, food, furniture, numbers, colours, school, house, transport, sport.

Один з учасників витягає картку і починає робити кроки, називаючи, наприклад, тварин, якщо йому дісталася ця картка. Якщо запас слів гравця вичерпався,

а

хтось інший знає ще якісь слова, він може спробувати зробити більше кроків.

6

### **12. Гра «Снігова куля» (5 хвилин)**

Перший гравець вимовляє коротке речення, яке складається з 3-4 слів.

Другий

повинен повторити його і додати до нього своє. Наступні гравці за чергою

роблять те саме. Той, хто не може в пам'яті відновити усі речення, вибуває з гри.



### ***13. Гра «Назви слова на букву» (5 хвилин)***

Необхідно за чергою вставати та називати слова, які починаються на одну й ту саму букву. При цьому можна називати не лише іменники, але й дієслова, прикметники, інші частини мови. Виграє той, хто назве більше слів.

### ***14. Гра «Guess who is that» (8 хвилин)***

Один учень призначається ведучим. Тримаючи одну руку за спиною долонею вгору, він стає спиною до інших гравців, які стоять півколом біля нього. Гравці вимовляють:

We are very funny guys,

Turn away and close your eyes!

We will pat you on the back.

Say "one, two, three" and guys who's that.

Один з гравців непомітно підходить до ведучого, торкається його руки та від-

ходить на своє місце. Як тільки ведучий відчуває чиєсь торкання, він починає

вголос рахувати "one, two, three", потім повертається обличчям до гравців

та намагається відгадати, хто до нього підходив. Усі гравці переступають з

ноги на ногу. Якщо ведучий відгадує, він міняється місцями з тим гравцем, котрий до нього підходив. Якщо ні, то гра продовжується з тим же самим ведучим.