

# Зарядка или Физкультминутка на английском языке

Детям сложно во время занятий сидеть на одном месте. Поэтому, чтобы не отрываться от процесса изучения английского языка, можно проводить физкультминутки или играть в разные подвижные игры также на английском.

Вот варианты «английской зарядки» для малышек и детей постарше.

## 1.

One, one, one (показываем указательный палец)

I can run ! (бег на месте)

Two, two,two (показываем 2 пальца)

I can jump too! (прыгаем на месте)

Three, three, three (показываем 3 пальца)

Look at me ! (ребенок замирает в смешной позе)

Детям эта считалочка очень нравится, они просят повторить еще и еще.

## 2.

Stand up, sit down (встаем, садимся)

Clap, clap, clap. (хлопаем в ладоши)

Point to the window, (показываем пальцем на окно)

Point to the door, (показываем пальцем на дверь)

Point to the board, (показываем пальцем на доску)

Point to the floor. (показываем пальцем на пол)

Stand up, sit down (встаем, садимся)

Clap, clap, clap. (хлопаем в ладоши)

Можно оставить эту разминку на **тему «Дом»**, например.

## 3.

Make your right hand clap, clap, clap. (хлопаем правой ладошкой по левой)

Make your left hand clap, clap, clap. (хлопаем левой ладошкой по правой)

Turn around 1,2,3. (поворот вокруг себя)

It is easy, you can see !

Make your right foot tap, tap, tap. (топаем правой ножкой)

Make your left foot tap, tap, tap. (топаем левой ножкой)

Turn around 1,2,3. (поворот вокруг себя)

It is easy, you can see !

#### 4.

Перед зарядкой, нужно договориться, что дети будут поднимать (груши, бананы — если тема «Еда»; кубики, куклы — если [тема «Игрушки»](#); пластмассовых зверей — если **тема «Животные»** и т.д.). Это могут быть как реальные предметы, так и воображаемые.

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*.

Последнее слово можно каждый раз менять, тем самым закрепляя цвета.

#### 5.

We are running, (*бег на месте*)

We are jumping, (*прыгаем на месте*)

Trying sky to get. (*поднимаемся на носочки, руки вверх*)

We are skipping, (*перескакиваем с ноги на ногу на месте*)

Trying sky to get. (*поднимаемся на носочки, руки вверх*)

We are flying like a real jet. (*руки в стороны, показывая самолёт*)

We are hopping, (*прыгаем на месте на одной ноге потом на другой*)

We are climbing (*как удто карабкаемся вверх*)

Like a funny cat. (*рисует в воздухе усы как у кота*)

Mew. (*садимся на место*)

#### 6.

Jump, jump, jump to the party music. (*прыгаем на месте*)

Dance, dance, dance to the party music. (*танцуем на месте*)

Shake, shake, shake to the party music. (*качаем головой*)

Clap, clap, clap and stamp your feet. (*хлопаем в ладоши, топаем ногами*)

But when the music stops, (*указательный палец вверх*)

But when the music stops,

But when the music stops,

FREEZE! (*замираем в смешной позе*)

Песенка взята из УМК Happy house 1. Конечно, можно выполнять движения и без песни, но все таки сами слова стишка предполагают музыку.

## 7.

Up, down, up, down. (*руки вверх, вниз*)

Which is the way to London Town? (*шагаем на месте*)

Where? Where? (*руку к глазам, повороты влево, вправо*)

Up in the air, (*смотрим вверх*)

Close your eyes (*закрываем глаза*)

And you are there! (*разводим руки в стороны*)

## 8. Игра «Волк и зайцы»

Волк стоит как можно дальше от зайцев. Зайцы его спрашивают: »What time is it now?«. Волк отвечает: »It's 5 o'clock«. Зайцы делают 5 прыжков в сторону волка, и снова спрашивают его время. Так продолжается пока зайцы не окажутся вплотную к волку. Тогда волк кричит »IT'S DINNER TIME«, и бежит догонять зайцев.

Для детей помладше можно просто упростить игру заменив фразы, отдельными словами (например: five, dinner).

## 9.

Show me your shoulders, (*руки на плечи*)

Show me your neck, (*руки на шею*)

Clap, clap your hands (*хлопаем в ладоши*)

And show me your back. (*поворачиваемся спиной, и снова разворачиваемся*)

Show me your head, (*руки на голову*)

Show me your neck,

Clap, clap your hands

And show me your back.

Как видите, последнее слово в первой строчке можно заменять любой частью тела. И эта разминка замечательно подходит при изучении темы **«Части тела» (Body)**.

## 1.

Hands on shoulders, (*ладони на плечи*)

Hands on knees. (*ладони на колени*)

Hands behind you, (*руки за спину*)

if you please;

Touch your shoulders, (*снова ладони на плечи*)

Now your nose, (*пальцем дотронуться до носа*)

Now your hair and now your toes; (*дотронуться до волос, затем до пальцев на ногах*)

Hands up high in the air, *(руки вверх)*

Down at your sides, and touch your hair; *(руки по швам, дотронуться до волос)*

Hands up high as before, *(снова руки вверх)*

Now clap your hands, one-two-three-four! *(хлопаем в ладоши 4 раза)*

## **2.**

Hands up, *(руки вверх)*

Hands down, *(руки вниз)*

Hands on knees, *(руки на колени)*

Sit down. *(садимся на корточки)*

Clap your hands, *(хлопаем в ладоши)*

Stand up, *(встаем)*

Stomp your feet, *(топаем ногами)*

Hands up. *(руки вверх)*

One, two, three, *(показываем на пальцах)*

Hop! *(подпрыгиваем)*

One, two, three, *(показываем на пальцах)*

Stop! *(ладони вперед)*

One, two, three,

Hop!

One, two, three,

Stop!

Этот вариант, конечно же, легче чем предыдущий. Дети запоминают слова уже на 3 -4 раз. Я даже прошу стать «учителем» и провести разминку тех, кто запомнил лучше всех.

## **3.**

My hands upon my head I place, *(руки на голову)*

On my shoulders, *(руки на плечи)*

On my face, *(руки на лицо)*

Then I put them in front of me, *(руки перед собой)*

And gently clap: one, two, three. *(хлопаем в ладоши)*

#### **4.**

Stand up and look around,  
Shake your head and turn around,  
Stamp your feet upon the ground,  
Clap your hands and then sit down.

Одна из моих любимых коротких физкультминуток.

#### **5.**

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 !