**Лалова Ю.В.,**преподаватель

УО «Гомельский торгово-экономический

колледж» Белкоопсоюза,

магистр филол. наук

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ НА ОСНОВЕ ЯЗЫКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ЗАКРЕПЛЕНИЯ   
И ТРЕНИРОВКИ ИНОЯЗЫЧНОГО МАТЕРИАЛА**

Одна из задач учителя на уроке – обеспечить эффективность усвоения учебного материала, в том числе за счёт недопущения переутомления и своевременного устранения последнего при его возникновении. Утомление может проявляться по-разному: нарушением осанки и координации движений, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением непроизвольных движений, что является сигналом понижения работоспособности учащихся, а значит, предвестником более худшего понимания и усвоения ими учебного материала.

Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения физического и психологического состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физкультминутки.

**Физкультурная минутка** – небольшой комплекс физических упражнений, которые проводятся 1-2 раза в течение урока и составлены так, чтобы при их выполнении были охвачены различные группы мышц. Они снимают напряжение мышц, вызванное продолжительной статичной позицией учащихся, переключают внимание с одной деятельности на другую, и, обеспечивая активный отдых, восстанавливают умственную работоспособность детей, дают отдых мышцам, органам слуха и зрения [1].

Однако при введении в учебное занятие физкультурных минуток, достаточно сложно сделать так, чтобы физкультминутка не воспринималась как нечто инородное, разбивающее ход урока, т.е. сохранить логико-смысловую цельность занятия (физические упражнения как таковые в принципе отличны от обычной учебно-познавательной активности учащихся). Для уроков иностранного языка можно предложить выполнение упражнений под иноязычные рифмовки, песни или видеоролики, предлагающие учащимся сделать те или иные движения.

Одним из эффективных решений проблемы связности физкультурной минутки с предметно-смысловым содержанием занятия, а также её возрастной адекватности могут служить языковые игры по теме занятия с элементами физических упражнений.

При этом в подобные упражнения на физкультурных минутках можно включать практически любой лексический, грамматический, фонетический материал.

Конкретный языковой материал для упражнений и сложность заданий следует подбирать сообразно теме занятия и изученным языковым единицам и явлениям, а также адекватно возрасту и языковому уровню учащихся. Для обеспечения мотивации эффективным будет поощрять (например, бонусом к оценке) тех учащихся, кто правильно и быстро реагирует на слова и выражения учителя.

Физические действия, которые учащимся нужно совершить при соответствии/несоответствии услышанных слов, фраз оговоренному условию, могут воздействовать на разнообразные группы мышц, например, *встать (действие 1) – сесть на стул, корточки (действие 2); сделать шаг вперёд (действие 1) – шаг назад (действие 2)*, при этом оба действия оговариваются перед конкретным заданием.

Наиболее простыми для использования на физкультурных минутках являются дифференцировочные языковые упражнения, однако при определённой фантазии имитационные и даже подстановочные задания также можно совместить с физической активностью.

В качестве имитационной составляющей можно использовать как простое повторение слов, конструкций, фраз учителя в процессе выполнения нужного действия, так и задания при тренировке грамматического материала: частям грамматической конструкции и предложения присваиваются определенные действия.

Таким образом, физкультурные минутки помогают эффективному усвоению учащимися языкового материала за счёт предотвращения либо своевременного снятия утомления и восстановления умственной активности.

Для сглаживания «инородности» физических упражнений на уроках иностранного языка, а также обеспечения активности и интереса к ним обучающихся независимо от возрастной группы, содействие физкультурной минутки отработке и закреплению учебного материала эффективны физические упражнения в форме языковой игры, где определенные слова, выражения, грамматические конструкции связываются с теми или иными движениями.

Конкретный языковой материал для упражнений и сложность заданий следует подбирать сообразно теме занятия и изученным языковым единицам и явлениям, а также адекватно возрасту и языковому уровню учеников. Для обеспечения мотивации эффективным является внесение соревновательного момента, а в результате поощрение тех учащихся, кто правильно и быстро выполняет задание физкультурной минутки.

Литература:

1. Попко, Т. П. Использование физкультминуток и офтальмотренажёров на уроках / Т. П. Попко // Педагогика: традиции и инновации: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, июнь 2014 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2014. — С. 59-63.

2. Зайцева, А. На зарядку становись, или физкультминутки с учебником «Spotlight» / А Зайцева // Просвещение. Иностранные языки. Интернет-издание для учителя [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://iyazyki.prosv.ru/2016/08/get-ready-for-charging/#more-25234>. –­ Дата доступа: 10.05.2019.