ФИЗКУЛЬТПАУЗА

Если дети устали, между отдельными видами работы можно провести физкультпаузу с пользой для обучения французскому языку. Предлагаем следующие упражнения (команды вводятся постепенно в течение учебного года):

1. Руки по швам, ноги вместе – исходное положение.

Les pieds a plat, bras baissés!

Поднять руки и встать на носочки!

Levez les bras, se lever sur les pointes des pieds!

Руки к плечам!

Mettre les bras aux épaules!

Принять исходное положение!

Reprendre la position initiale!

1. Руки в стороны, встать на носочки!

Etendre les bras latéralement, se lever sur les pointes des pieds!

Принять исходное положение!

Reprendre la position initiale!

1. Ноги на ширину плеч, руки в стороны!

Les jambs écartées, les bras étendus latéralement!

Руки перед собой (вытянуты)!

Les bras en avant!

Руки назад!

Les bras en arrière!

1. Ноги на ширину плеч, руки за голову!

Les jambes écartées, les mains sur la nuque!

Поворот туловища направо!

Tourner le tronc a droite!

Принять исходное положение!

Reprendre la position initiale!

Повернуть туловище влево!

Tourner le tronc a gauche!

Принять исходное положение!

Reprendre la position initiale!

1. Широко расставить ноги, руки на бедра!

Les jambs largements écartées, les mains sur les hanches!

Наклонить туловище вправо!

Pencher le tronc a droite!

Принять исходное положение!

Reprendre la position initiale!

Наклонить туловище влево!

Pencher le tronc a gauche!

Принять исходное положение!

Reprendre la position initiale!

1. Ноги на ширину плеч, руки на голову, пальцы скрещены!

Les jambes écartées,les mains sur le nuque, les doigts croisés!

Круговое движение вправо!

La circulation du tronc a droite!

Круговое движение влево!

La circulation du tron a gauche!

Принять исходное положение!

Reprendre la position initiale!

1. Наклоны туловища вперед, руки в стороны, левая нога сзади!

Etendre les bras latéralement, pencher le tronc en avant, mettre la jambe gauche en arrière, sans flechir le genou!

Принять исходное положение!

Reprendre la position initiale!

То же самое, но правая нога отставлена назад, колено не сгибать!

Etendre les bras latérаlement, mettre la jambe droite sans fléchir le genou droit!

Принять исходное положение!

Reprendre la position initiale!

1. Встать по стойке смирно, руки по швам!

Les pieds a plat, les bras baissés!

Поднимая руки вверх, встать на носки! (повторить 6 раз)

Se lever sur les pointes des pieds, lever les bras!

Принять исходное положеие!

Reprendre la position initiale!

1. Ходьба на месте!

Sur place marches!

Au pas de charge marchez!

Быстрее!

Pressez le pas!

Медленнее!

Ralentissez le pas!

Стоп!

Halte! Un, deux…

Руки на плечи!

Mettez les mains sur les epaules!

Поднимите руки вверх, встаньте на носки, вдох!..

Levez les bras, levez-vous sur les pointes des pieds, en aspirant profondément!

Руки на плечи!

Mettez les mains sur les épaules!

Примите исходное положение, выдох!

Reprendre la position initiale, en expirant!