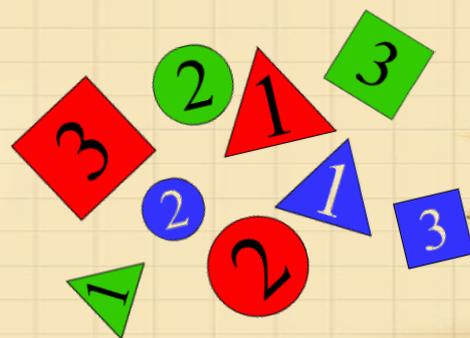
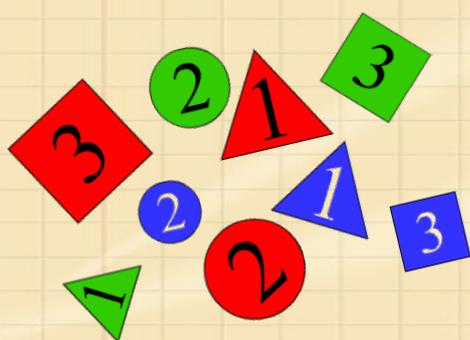
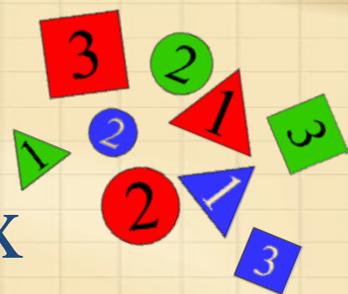


Картотека математических физкультминток.



Веселый счет

Дружно с вами мы считали
И про числа рассуждали.
А теперь мы дружно встали
Свои косточки размяли.
На счет «раз» кулак сожмем.
На счет «два» в локтях сожмем.
На счет «три» – прижмем к плечам.
На четыре – к небесам.
Хорошо прогнулись
И друг другу улыбнулись.



Буратино

Буратино потянулся
Буратино потянулся,
Раз – нагнулся,
Два – нагнулся,
Три – нагнулся.
Руки в сторону развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.



(Дети имитируют стихотворение, выполняя движения.)

Руки вверх, вдох – потянулись; наклон – раз, два, три, развели руки в стороны; встали на носочки.)

Баба Яга

В темном лесу есть избушка
В темном лесу есть избушка. (Дети шагают.)
Стоит задом наперед. (Дети поворачиваются.)
В той избушке есть старушка. (Грозят пальцем.)
Бабушка Яга живет. (Грозят пальцем другой руки.)
Нос крючком, (Показывают пальчиком.)
Глаза большие, (Показывают.)
Словно угольки горят. (Покачивают головой.)
Ух, сердитая какая! (Бег на месте.)
Дыбом волосы стоят. (Руки вверх.)



Речка

К речке быстрой мы спустились,
Ходьба на месте.

Наклонились и умылись.

Наклоны вперед.

Раз, два, три, четыре,

Вот как славно освежились.

Хлопки в ладоши.

А теперь поплыли дружно,

Делать так руками нужно:

Круговые движения руками.

Вместе - раз, это — брасс.

Движения по тексту.

Одной, другой - это кроль.

Все как один —

Волнистые движения руками.

Плывем, как дельфин.

Вышли на берег крутой

Прыжки на месте.

И отправились домой.

Ходьба на месте.



Веселые прыжки

Раз, два

Прыжки на месте

Стоит ракета

Встали, руки вверх, имитация ракеты

Три, четыре

Прыжки на левой ноге.

Самолет

Встали руки в стороны.

Раз, два

Прыжки на правой ноге.

Прыжки на месте

Прыжки на двух ногах

А потом прыжки на левой ноге.

Раз, два, три, четыре

Хлопки в ладоши.

Руки выше

Руки вверх.

Руки шире

Руки в стороны.

Раз, два, три, четыре

Хлопки в ладоши.

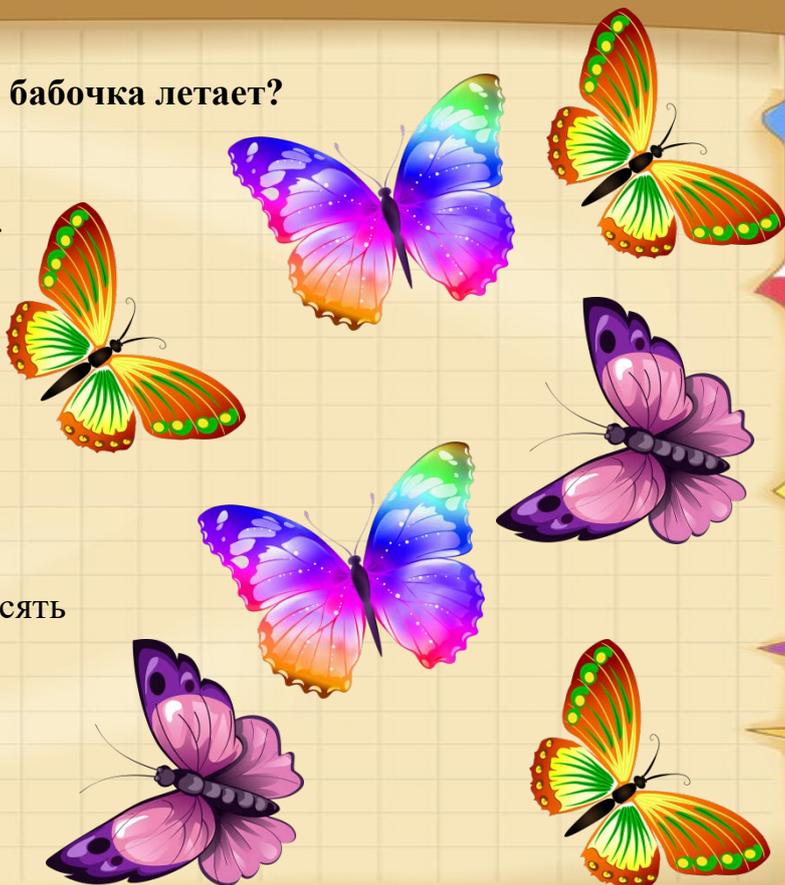
И на месте походили

Ходьба на месте.



Видишь, бабочка летает?

Видишь, бабочка летает,
Машем руками – крылышками.
На лугу цветы считает,
Считаем пальчиком.
Раз, два, три, четыре, пять
Хлопки в ладоши.
Ох, считать, не сосчитать!
Прыжки на месте.
За день, за два, и за месяц....
Шагаем на месте.
Шесть, семь, восемь, девять, десять
Хлопки в ладоши.
Даже мудрая пчела
Машем руками – крылышками
Сосчитать бы не смогла!
Считаем пальчиком.



Гномик

Гномик по лесу гулял,
Ходьба на месте.
Колпачок свой потерял.
Наклоны вперед – «ищем пропажу».
Колпачок был непростым
Со звончком золотым.
Хлопки в ладоши.
Гному кто точней подскажет,
Прыжки на месте.
Где искать ему пропажу?
Ходьба на месте.



Грибы

Раз грибок, два грибок
По тропинке леший шел,
На поляне гриб нашел.
Ходьба на месте.
Раз грибок, два грибок,
Вот и полный кузовок.
Приседания.
Леший охает: устал
От того, что приседал.
Леший сладко потянулся,
Потягивания – руки вверх.
А потом назад прогнулся,
А потом вперед прогнулся
И до пола дотянулся.
Наклоны вперед и назад.
И налево, и направо
Повернулся. Вот и славно.
Повороты туловища вправо и влево.
Леший выполнил разминку
И уселся на тропинку.
Дети садятся.



Посчитаем

Раз, два, три, четыре, пять.
Можно все пересчитать.
Ходьба с выставлением указательного пальца вперед.
Сколько в комнате углов?
Показать на углы с поворотами туловища.
Сколько ног у воробьев?
Приподнимать поочередно ноги.
Сколько пальцев на руках?
Раскрыть пальцы рук.
Сколько пальцев на ногах?
Присесть, коснуться носков ног.
Сколько в садике скамеек?
Полуприседания.
Сколько в пяточке копеек?
Попрыгать легко или приподнимать пятки.



Силач.

Раз, два, три, четыре —

Руки в стороны и к плечам.

Буду всех сильнее в мире.

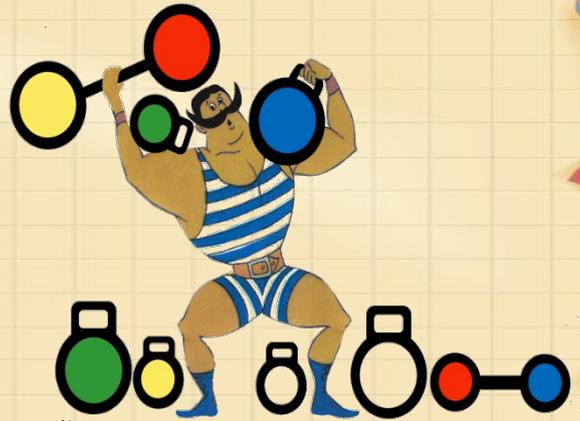
Показать силача (руки вверх).

Буду в цирке выступать.

Силач (руки вверх) повороты вправо влево с пружинкой

Бегемота поднимать.

Силач (руки вниз) чуть наклониться вперед.



Отдохнем.

Мы считали и устали.

Шаги на месте.

Дружно все мы тихо встали.

Встали, руки на поясе.

Ручками похлопали: 1,2,3.

Движения по тексту.

Ножками потопали: 1,2,3.

Сели, встали, снова сели,

Приседания.

Друг на друга посмотрели.

Руки на поясе, повороты туловища вправо, влево.

Мы немножко отдохнем,

Шаги на месте.

И опять считать начнем.



Мыши

Вышли мыши как, то раз
Посмотреть который час.
Раз, два, три, четыре – мыши дернули за гири.
Вдруг раздался страшный гром
Убежали мыши вон.
Все умеем мы считать
Раз, два, три, четыре, пять!
Шаг на месте.
Все умеем мы считать
Хлопаем в ладоши.
Отдыхать умеем то же
Прыжки на месте.
Руки за спину положим
Руки за спину
Голову поднимем выше
Поднять голову.
И легко – легко подышим
Глубокий вдох и выдох
Подтянитесь на носочках – столько раз, ровно столько, сколько пальцев на руках у вас
Подняться на носочках 10 раз.



Раз – два, выше голова!

Раз, два – выше голова.
Три, четыре – руки шире.
Пять, шесть – всем присесть.
Семь, восемь – встать попросим.
Девять, десять – сядем те все вместе.



Веселый счет.

Раз – мы встали, распрямились.

Два – согнулись, наклонились.

Три – руками три хлопка.

А четыре – под бока.

Пять – руками помахать

Шесть – на место сесть опять.



Кошка учится считать

Раз, два, три, четыре, пять,

Хлопаем в ладоши.

Целый месяц под дождем

Топаем ногами.

Кошка учится считать.

Хлопаем в ладоши.

Мокнет крыша, мокнет дом,

Прыжки на месте.

Мокнут лужи и поля,

Руки в стороны -на пояс.

Потихоньку, понемножку

Приседания.

Мокнет мокрая земля.

Прыжки на месте.

Прибавляем к мышке кошку.

Хлопаем в ладоши.

И далеко от земли

Топаем ногами.

Получается в ответ:

Прыжки на месте.

Мокнут в море корабли.

Хлопаем в ладоши.

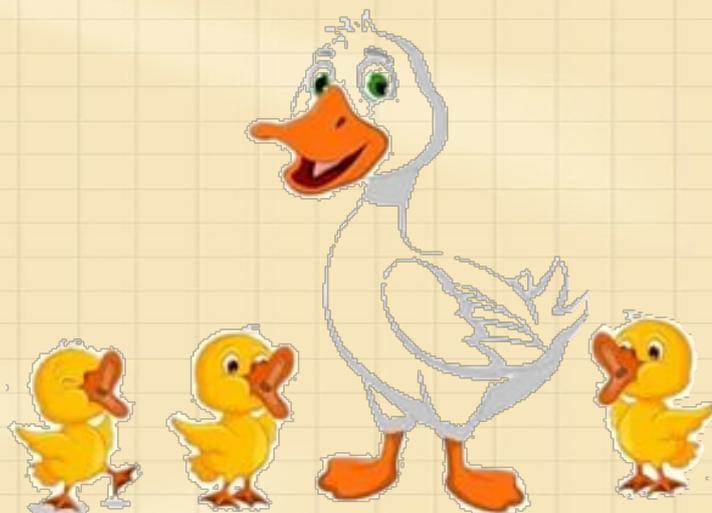
Кошка есть, а мышки нет!

Шагаем на месте.



Раз-два — шли утята

Раз-два — шли утята,
Шагаем на месте.
Три-четыре — шли домой.
Прыжки на месте.
Вслед за ними плелся пятый,
Хлопаем в ладоши.
Впереди бежал шестой,
Топаем ногами.
А седьмой отстал от всех,
Шагаем на месте.
Испугался, закричал:
Хлопаем в ладоши.
Где вы, где вы?
Прыжки на месте.
Не кричи, мы тут рядом, поищи!
Топаем ногами.



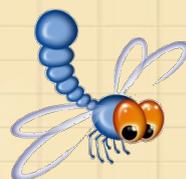
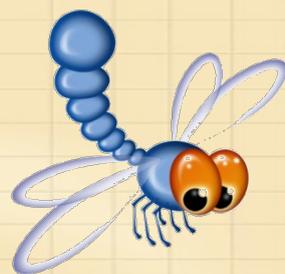
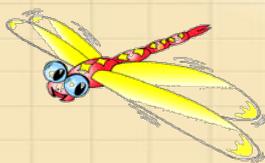
Раз, два, три, четыре, пять!

Раз, два, три, четыре, пять!
Хлопки в ладоши.
Начал зайчика скакать.
Руки на пояс.
Прыгать зайчика горазд,
Он подпрыгнул десять раз.
Легкие прыжки.



Стрекоза.

Утром стрекоза проснулась
Потянулась, улыбнулась.
Раз – росой она умылась,
Два – изящно покружилась,
Три – нагнулась и присела,
На четыре – полетела.
У реки остановилась,
Над водою закружилась.



Веселый счет

Дружно с вами мы считали
И про числа рассуждали.
А теперь мы дружно встали
Свои косточки размяли.
На счет «раз» кулак сожмем.
На счет «два» в локтях сожмем.
На счет «три» – прижмем к плечам.
На четыре – к небесам.
Хорошо прогнулись
И друг другу улыбнулись.

