***КАРТОТЕКА***

***математических физкультминуток***



**Физкультминутки для математики.**

**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.*

*\*\*\**

**Весёлые прыжки**

Раз, два —*Прыжки на правой ноге.*

Стоит ракета.*Встали, руки вверх, имитация ракеты.*  
Три, четыре —*Прыжки на левой ноге.*

Самолёт.*Встали, руки в стороны.*  
Раз, два —*Прыжки на правой ноге.*

Прыжки на месте,*Прыжки на двух ногах.*  
А потом *Прыжки на левой ноге.*

На каждый счёт.*Прыжки на двух ногах.*  
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*.

*\*\*\**

**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 пятачке копеек?   *Попрыгать легко или припод­нимать пятки.*

*\*\*\**

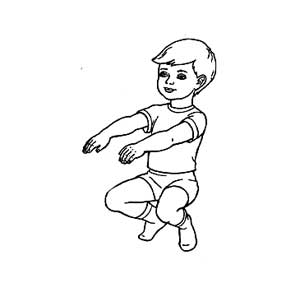
**Силач.**

Раз, два, три, четыре —       *Руки в стороны и с к плечам.*

Буду всех сильнее в мире*. Показать силача(руки вверху).*

Буду в цирке выступать.      *Силач(руки вверху) повороты вправо влево с пружинкой*

Бегемота поднимать.            *Силач (руки внизу)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*

Ножками потопали: 1,2,3.*По тексту.*

*С*ели, 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*.*

*\*\*\**

**Математическая физкультминутка в детском саду**

|  |  |
| --- | --- |
| – До пяти считаем, гири выжимаем, | *(стоя, ноги слегка расставлены, руки поднять медленно вверх — в стороны, пальцы сжаты в кулак (4-5 раз))* |
| – Сколько точек будет в круге, Столько раз поднимем руки | *(на доске — круг с точками. Взрослый указывает на них, а дети считают, сколько раз надо поднять руки)* |
| – Сколько раз ударю в бубен, Столько раз дрова разрубим, | *(стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок вверх резкие наклоны вперед — вниз)* |
| – Сколько елочек зеленых, Столько выполним наклонов, | *(стоя, ноги врозь, руки на поясе. Выполняются наклоны)* |
| – Сколько клеток до черты, Столько раз подпрыгни ты (3 по 5 раз), | *(на доске изображено 5 клеток. Взрослый указывает на них, дети прыгают)* |
| – Приседаем столько раз, Сколько бабочек у нас | *(стоя, ноги слегка расставить. Во время приседаний руки вперед)* |
| – На носочки встанем, Потолок достанем | *(основная стойка, руки на поясе. Поднимаясь на носки, руки вверх — в стороны, потянуться)* |
| – Сколько черточек до точки, Столько встанем на носочки (4-5 раз), | *(основная стойка. При подъеме на носках руки в стороны — вверх, ладони ниже уровня плеч)* |
| – Наклонились столько раз, Сколько уточек у нас. | *(стоя, ноги врозь, При наклонах ноги не сгибать)* |
| – Будем считать, Грибы собирать | *(стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед (имитация сбора грибов)* |
| – Сколько покажу кружков, Столько выполнишь прыжков (5 по 3 раза), | *(стоя, руки на поясе, прыжки на носках)* |
| – Ягоды считаем, Дружно приседаем, | *(основная стойка, руки на поясе.* |

Раз — мы встали, распрямились.  
Два — согнулись, наклонились.  
Три — руками три хлопка.  
А четыре — под бока.  
Пять — руками помахать.  
Шесть — на место сесть опять.

*\*\*\**

Рыбки весело плескались  
В чистой свеженькой воде.  
То согнутся, разогнутся.  
То зароются в песке.  
Приседаем столько раз  
Сколько рыбок здесь у нас.  
Сколько чаек у нас 9  
Столько мы подпрыгнем раз.

*\*\*\**

Раз, два – выше голова.  
Три, четыре – руки шире.  
Пять, шесть – тихо сесть.  
Раз – подняться. Подтянуться.  
Два – согнуться, разогнуться.  
Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре – руки шире,  
Пять – руками помахать,  
Шесть – за стол тихонько сядь.



**Наклоны и прыжки**

Кто до пола достает?  
Эту сложную работу  
Тоже делаем по счету. (Наклоны вперед)  
Давай присядем столько раз  
Сколько подснежников у нас.  
Сколько подснежников у нас,  
Столько мы подпрыгнем раз.

*\*\*\**

Нарисуй глазами треугольник.  
Теперь его переверни вершиной вниз.  
И вновь глазами ты по периметру веди.  
Рисуй восьмерку вертикально.  
Ты головою не крути,  
А лишь глазами осторожно  
Ты вдоль по линиям води.  
И на бочок ее клади.  
Теперь следи горизонтально,  
И в центре ты остановись.  
Зажмурься крепко, не ленись.  
Глаза открываем мы, наконец.  
Зарядка окончилась. Ты – молодец!

*\*\*\**

На одной ноге постой-ка,  
Будто ты солдатик стойкий.  
Ногу правую – к груди,  
Да смотри – не упади.  
А теперь постой на левой,  
Если ты солдатик смелый.  
Буратино потянулся,  
Раз нагнулся, два нагнулся.  
Руки в стороны развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

Мы считали и устали,  
Дружно все мы тихо встали.  
Ручками похлопали, раз, два, три.  
Ножками потопали, раз, два, три.

**Часики**

Сели, встали, встали, сели  
И друг друга не задели.  
Мы немножко отдохнем  
И опять считать начнем.  
Выше руки! Шире плечи!  
Раз, два, три! Дыши ровней!  
От зарядки станешь крепче,  
Станешь крепче и сильней.

Сколько елочек зеленых,  
Столько выполним наклонов,  
Сколько здесь у нас кружков,  
Столько сделаем прыжков.  
(количество определяет сам воспитатель)

*\*\*\**

**Веселые прыжки**

Раз, два – стоит ракета.  
Три, четыре – самолет.  
Раз, два – хлопок в ладоши,  
А потом на каждый счет.  
Раз, два, три, четыре –  
Руки выше, плечи шире.  
Раз, два, три, четыре –  
И на месте походили.(3 раза)

*\*\*\**

Сколько зайчиков у нас,  
Столько и подпрыгнем раз.  
Сколько палочек до точки,  
Столько встанем на носочки.  
Сколько точек будет в круге,  
Столько раз поднимем руки.

Раз — подняться, подтянуться  
Два — согнуться, разогнуться  
Три — в ладоши три хлопка, головою три кивка.  
На четыре — ноги шире.  
Пять — руками помахать  
Шесть — за стол тихонько сесть.

*\*\*\**

Мы шли-шли-шли,  
Землянику нашли.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Мы идем искать опять.  
Наклониться.  
Левой рукой коснуться правой ноги.  
Правая рука остается на поясе.  
Потом, «увидев» ягодку у левой ноги,  
«сорвать» ее правой рукой.  
Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво.  
И налево надо тоже  
Поглядеть из под ладошек.  
И – направо! И еще  
Через левое плечо! *\*\*\**

****Кружки-прыжки**

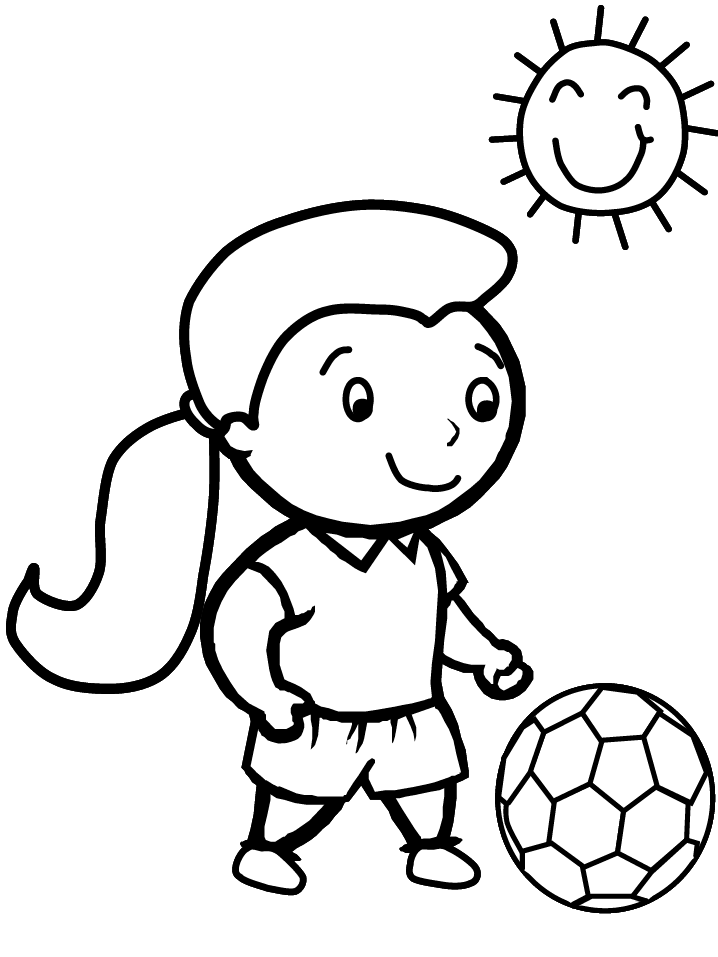
Раз, два, три, четыре, пять,  
Начал заинька скакать. (подскоки на месте)  
Прыгать заинька горазд,  
Он подпрыгнул десять раз (прыжки)  
На носочки встали  
Потолок достали.  
Наклонились столько раз, сколько уточек у нас.  
Сколько покажу кружков.  
Столько выполни прыжков.

От зеленого причала оттолкнулся пароход (встать)  
Он шагнул назад вперед (шаг назад)  
А потом шагнул вперед (шаг вперед)  
И поплыл, поплыл по речке (движения руками)  
Набирая полный ход (ходьба на месте).

*\*\*\**

Сначала буду маленьким, (присесть)  
К коленочкам прижмусь. (обнять колени руками)  
Потом я вырасту большим, (встать)  
До неба дотянусь. (поднять руки вверх, встать на носочки)

*\*\*\**

На болоте две подружки,  
Две зеленые лягушки,  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались.  
Ножками топали,  
Ручками хлопали,  
Вправо, влево наклонялись  
И обратно возвращались  
Вот здоровья в чем секрет.  
Всем друзья физкульт привет!  
А сейчас мы с вами, дети,  
Улетаем на ракете.  
На носки поднимись,  
А потом руки вниз.  
Раз, два, три, четыре –  
Вот летит ракета ввысь!

**Три медведя**

Три медведя шли домой: (дети идут как медведь)  
Папа был большой-большой. (поднимают руки вверх)  
Мама с ним – поменьше ростом, (руки на уровне груди, вытянуты вперёд)  
А сыночек просто крошка, (садятся на корточки)  
Очень маленький он был,  
С погремушками ходил.  
(встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)

*\*\*\**

Аист, аист, длинноногий,  
Покажи домой дорогу.  
Топай правою ногой,  
Топай левою ногой.  
Снова — правою ногой,  
Снова — левою ногой,  
После — правою ногой,  
После — левою ногой.  
Вот тогда придешь домой.  
Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем,  
А потом их разведем  
И к себе скорей прижмем.  
А потом быстрей, быстрей,  
Хлопай, хлопай веселей!

