**МАТЕМАТИЧЕСКИЕ ФИЗМИНУТКИ.**

Подготовила:

Инструктор по ФК

О.С. Гуркова

Тишина стоит вокруг вышли косари на луг. Взмах косой туда - сюда! Делай «раз» и делай «два»!

Мы сейчас бревно распилим: Раз, два, раз, два - Будут на зиму дрова!

А теперь насос включаем, Воду из реки качаем: Влево - раз, вправо - два! Потекла ручьем вода!

Наш Мишутка потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся,

Лапы в стороны развел –

Видно меда не нашел.

Мишка в улей влез и вот

Каплет с лапы сладкий мед.

Мед в лесу медведь нашел,

Мало меда - много пчел.

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают. 1,2,3,4-

Полетели, закружились! \* \*\*

Три медведя шли домой.

Папа был большой - большой,

Мама с ним – поменьше ростом,

А сынок малютка просто.

Очень маленький он был - С погремушками ходил

1,2,3,4,5-

Начал заинька скакать.

Прыгать заинька горазд,

он подпрыгнул 10 раз.

\* \*\*

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись.

1,2,3,4 - вот так славно освежились!

А теперь поплыли дружно,

Делать так руками нужно:

Вместе - раз, это - брасс.

Один, другой, это - кроль.

Все, как один, плывем, как дельфин.

Вышли на берег пустой

И отправились домой.

Ветер тихий клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз - наклон, два - наклон,

Зашумел листвою клен.

Похлопайте в ладоши много раз.

Подпрыгните один раз. Присядьте много раз.

Потянитесь один раз.

\* \*\*

На одной ноге постой-ка,

Если ты солдатик стойкий.

Ногу левую - к груди,

Да смотри не упади!

А теперь постой на левой,

Если ты солдатик смелый.

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, желтый, голубой - Не угнаться за тобой!

1,2,З,4,5-

Начал заинька скакать.

Прыгать заинька горазд,

он подпрыгнул 10 раз.

\* \*\*

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись.

1,2,3,4 - вот так славно освежились!

А теперь поплыли дружно,

Делать так руками нужно:

Вместе - раз, это - брасс.

Один, другой, это - кроль.

Все, как один, плывем, как дельфин.

Вышли на берег пустой

И отправились домой.

\*\*\*

Ветер тихий клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз - наклон, два - наклон,

Зашумел листвою клен.

Похлопайте в ладоши много раз.

Подпрыгните один раз.

Присядьте много раз.

Потянитесь один раз.

На одной ноге постой-ка,

Если ты солдатик стойкий.

Ногу левую - к груди,

Да смотри не упади!

А теперь постой на левой,

Если

ты солдатик смелый.

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, желтый, голубой - Не угнаться за тобой!

От зеленого причала

Оттолкнулся теплоход.

Он назад шагнул сначала,

А потом поплыл вперед.

И поплыл, поплыл по речке,

Набирая полный ход.

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши,

На два счета - поднялись,

Три, четыре - руки вниз.

И скачет, и скачет,

И скачет, и скачет

Мой звонкий, веселый

Оранжевый мячик!

Он очень старался 100 раз проскакал,

100 раз проскакал

И совсем не устал!

Мы по лесу шли, шли

Подберезовик нашли,

Раз грибок и два грибок

Положили в кузовок.

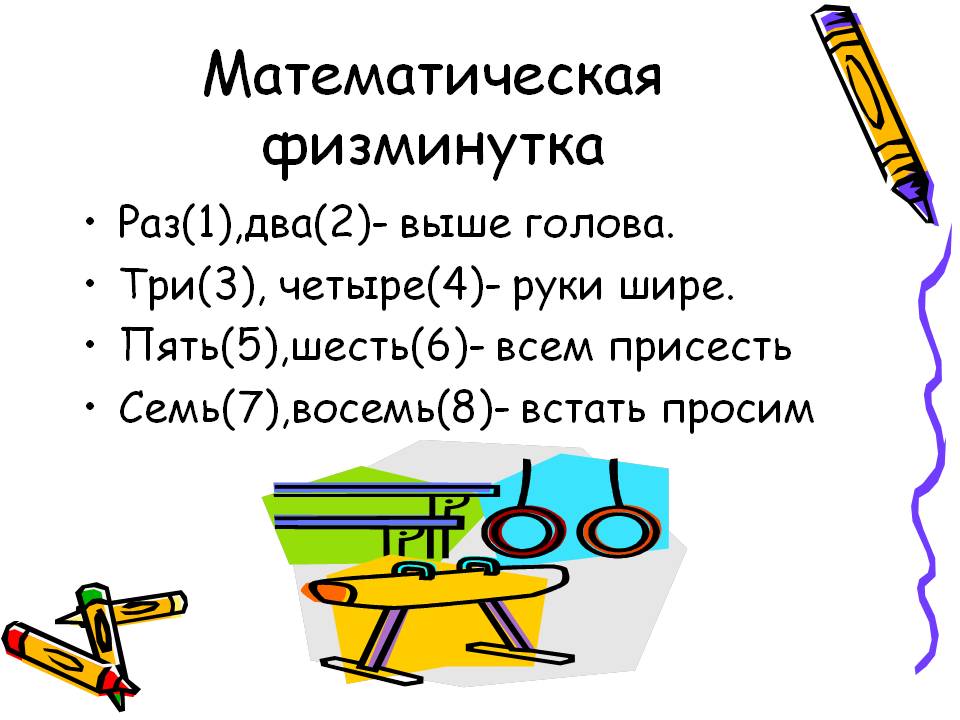
Раз - подняться, подтянуться, два - согнуться, разогнуться, три - в ладоши три хлопка, головою три кивка. На четыре - руки шире, пять - руками помахать и на место тихо встать.

Один, два - стоит ракета три, четыре - самолет. Один, два - хлопок в ладоши, а потом на каждый счет 1,2,3,4 и на месте походили.

Наши красные цветки открывают лепестки. Ветерок чуть дышит - лепестки колышет. Наши красные цветки закрывают лепестки. Головой качают, тихо засыпают.

Мы считали и устали, дружно все мы тихо встали, ручками похлопали - раз, два, три! Ножками потопали - раз, два, три! Выше руки! Шире плечи! раз, два, три - дыши ровней! Ручками похлопали - раз, два, три! Ножками потопали - раз, два, три!

Мы подпрыгнем столько раз, сколько бабочек у нас. Сколько елочек зеленых столько выполним наклонов. Сколько раз ударю в бубен, столько раз поднимем руки







**Физкультминутки на математике**

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!