



Математическая физминутка



Раз, два — выше голова.



Три, четыре — руки шире.



Пять, шесть — всем присесть.



Семь, восемь — встать попросим.



Девять, десять — сядем вместе.



Физминутки для занятий по математике

Текст произносится до начала выполнения упражнений.



– До пяти считаем, гири выжимаем, (и. п. - 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, (и. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок вверх резкие наклоны вперед - вниз)



– Сколько елочек зеленых, Столько выполним наклонов, (и. п. - 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 (и. п. - стоя, ноги слегка расставить. Во время приседаний руки вперед)



– На носочки встанем, Потолок достанем (и. п. - основная стойка, руки на поясе.



Поднимаясь на носки, руки вверх - в стороны, потянутся)



– Сколько черточек до точки, Столько встанем на носочки (4-5 раз), (и. п. - основная стойка. При подъеме на носках руки в стороны - вверх, ладони ниже уровня плеч)



– Наклонились столько раз, Сколько уточек у нас. (и. п. - стоя, ноги врозь, При наклонах ноги не сгибать)



– Будем считать, Грибы собирать (и. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед (имитация сбора грибов)



– Сколько покажу кружков, Столько выполнишь прыжков (5 по 3 раза), (и. п. - стоя, руки на поясе, прыжки на носках)



– Ягоды считаем, Дружно приседаем, (и. п. - основная стойка, руки на поясе. Голову не опускать, спина прямая)





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 зароятся 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.



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!

