

Картотека математических физминуток



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!

1,2,3,4,5-
Начал заинька скакать.
Прыгать заинька горазд,
он подпрыгнул 10 раз.

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