

ФИЗМИНУТКИ

с математическим содержанием

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.
(дети повторяют за воспитателем все движения)

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

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.

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.
Раз, два – выше голова,
Три, четыре – руки шире,
Пять, шесть – тихо сесть,
Семь, восемь – лень отбросим.

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,
головой 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!

Раз, два, три, четыре, пять,
Начал зайнышка скакать.
(подскоки на месте)
Прыгать зайнышка 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 физкультпривет!

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 шли домой:

(дети идут как медведь)

Папа был большой-большой.

(поднимают руки вверх)

Мама с ним – поменьше ростом,

(руки на уровне груди, вытянуты вперед)

А сыночек просто крошка,

(салятся 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 — правой ногой,
Снова — левой ногой,
После — правой ногой,
После — левой ногой.
Вот тогда придешь домой.

Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем,
А потом их разведем
И к себе скорей прижмем.
А потом быстрее, быстрее,
Хлопай, хлопай веселей!

Раз – подняться, потянуться,
Два – согнуться, разогнуться.
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире,
Пять – руками помахать,
Шесть – за парту сесть опять.

Солнце глянуло в кроватку,
1, 2,3, 4, 5
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать
Руки вытянуть пошире,
1, 2, 3, 4, 5
Наклониться – три, четыре,
И на месте поскакать
На носок, потом на пятку
Все мы делаем зарядку.

Руки в стороны - в полет
Отправляем самолёт,
Правое крыло – вперед,
Левое крыло – вперед.
1, 2, 3,4-
Полетел наш самолет.

Наклоняемся вперед,

Руки в стороны.
Ветер, завывает,
Нашу мельницу вращает.
1, 2, 3, 4-
Завертелась, закружилась.

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы крутимся потом.
Мы топаем ногами:
Топ-топ-топ.
Мы руки опускаем:
Хлоп-хлоп-хлоп.
Мы руки разведем
И побежим кругом.

Дружно помогаем маме,
Мы белье полощем сами.
1,2,3,4-
Потянулись, наклонились,
Хорошо мы потрудились.
Потянулись, наклонились,
Хорошо мы потрудились.
Потянулись, наклонились,
Хорошо мы потрудились.