**ФИЗМИНУТКИ**

**математического содержания**

**Для повышения или удержания умственной работоспособности детей на занятиях, обеспечить кратковременный отдых**

**Количество и счет**

***«Много», «столько, сколько»***

***По дорожке шли, шли***

По дорожке шли, шли

*(Дети шагают на месте.)*

Много камешков нашли.

Присели *(садятся),*

собрали *(встают).*

Дальше пошли.

*(Дети шагают на месте.)*

***Считай, делай***

Ты подпрыгни столько раз,

Сколько бабочек у нас.

Сколько елочек зеленых,

Столько выполним наклонов.

Сколько раз ударю в бубен,

Столько раз поднимем руки.

Давай присядем столько раз

Сколько подснежников у нас.

Сколько подснежников у нас,

Столько мы подпрыгнем раз.

Сколько елочек зеленых,

Столько выполним наклонов.

Сколько здесь у нас кружков,

Столько сделаем прыжков.

Сколько раз ударю в бубен,

Столько раз дрова разрубим.

*(4 раза).*

Сколько зайчиков у нас,

Столько мы подпрыгнем раз.

*(На карточке 3 елочки).*

Сколько кружков на карточке у нас,

Столько мы присядем раз.

*(На карточке 2 кружка).*

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.

*(Например: на доске – девять зайчиков, девять палочек (до точки), девять точек в круге)*

***Сели зайки***

Сели зайки на пеньки,

Оттянули все носки,

*(Сели, вытянули носки.)*

Спины чуть прогнули

И лопатки все сомкнули.

*(Прогнули спинки.)*

Посмотрите на зайчат,

Как красиво все сидят

Руки в стороны подняли

*(Руки в стороны.)*

И наклоны делать стали.

*(Наклоны, руки вперёд.)*

Столько сделали наклонов,

Сколько на поляне клёнов,

Столько сделали хлопков,

*(Хлопки пере собой.)*

Сколько там росло цветков.)

Стала Маша гостей созывать:

И Иван приди,

И Степан приди,

И Сергей приди,

И Матвей приди,

*(На каждое имя – вращение кистей рук по направлению «к себе»).*

А, Никитушка – ну, пожалуйста!

*(Поклон).*

Стала Маша гостей угощать:

И Ивану блин,

И Степану блин,

И Сергею блин,

И Матвею блин.

*(На каждое имя – вращение кистей рук в направлении «от себя»).*

А Никитушке – мятный пряничек!

*(Поклон).*

***Один***

***На одной ноге стоим***

На одной ноге стоим,

Удержаться так хотим.

Ручки кверху поднимаем

И спокойно опускаем.

*(Дети стоят на одной ноге, поднимают через стороны прямые руки, потом через стороны опускают и повторяют то же на другой ноге.)*

На носочки встанем,

*(Встать на носки, руки вверх.)*

Потолок достанем.

*(Потянуться, опуститься на всю стопу, руки вниз, спина прямая, сесть за парты или столики.)*

***Опёнок***

*(Присесть на корточки.)*

Влез опёнок на пенёк,

Простоял один денёк.

*(Встать.)*

На ветру качался,

Низко наклонялся.

Тоненький, тоненький,

Ножка, как соломинка!

*(Наклон корпуса вправо-влево, руки на поясе.)*

А потом склонился –

*(Наклон корпуса вперёд.)*

И совсем свалился!

*(«Уронить» корпус, руки при этом свободно свисают.)*

*А.Прокофьев*

***На одной ноге стоим***

На одной ноге стоим,

Удержаться так хотим.

Ручки кверху поднимаем

И спокойно опускаем.

*(Дети стоят на одной ноге, поднимают через стороны прямые руки, потом через стороны опускают и повторяют то же на другой ноге.)*

Надоело всем сидеть.

Нам охота повертеть

Корпусом туда-обратно.

И полезно, и приятно!

*(Вращение корпусом вправо-влево.)*

А потом и головой

Всласть покрутим мы с тобой.

*(Вращение головой.)*

И на место снова сели,

Принимаемся за дело.