

## Математические физкультминутки

Уважаемые родители! Как часто вы с ребенком или сами занимаетесь физкультурой? Я думаю, нечасто, если быть честными, прежде всего перед самим собой. Или давайте представим на минутку такую ситуацию. Вы пришли с работы усталые и раздраженные. А еще надо с ребенком выучить стихотворение для детского садика. Где взять силы и энергии родителям? Где «откопать» мотивацию для ребенка? Успокойтесь. Конечно, есть средство, которое поможем вам и вашему ребенку. Что это? Это так называемые **физкультминутки**.

Физкультурная минутка помогает ребенку отдохнуть от статического напряжения, умственной деятельности, переключится с учебной задачи на движение. Физкультминутки – это весело, полезно и интересно! Выполнять движения совсем просто. К сожалению в последнее время увеличилось количество детей, страдающих нарушениями опорно-двигательного аппарата, речевыми патологиями. Дети, имеющие речевые нарушения, имеют проблемы с моторикой, координацией движений, плохо ориентируются в пространстве. Все это сказывается на общем физическом развитии и состоянии здоровья и может привести к гиподинамии. Устранению двигательных расстройств помогают различные игры, а также пальчиковая гимнастика и физкультминутки в сочетании с речевым материалом.

Предлагаем вашему вниманию подборку физкультминуток на математическую тематику.

*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.*

*Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)  
На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком)  
- Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)  
Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)  
За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)  
Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)  
Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)  
Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)*

*Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)  
Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)  
Раз, два, три, четыре, пять, (Прыжки на месте.)  
Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)  
Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)  
Кошка Мурка, два кота, (Наклоны туловища влево-вправо.)  
Мой сверчок, щегол и я -(Повороты туловища влево-вправо.)  
Вот и вся моя семья. (Хлопаем в ладоши.)*

*Вышла мышка как-то раз (ходьба на месте).  
Поглядеть, который час (повороты влево, вправо).  
Раз, два, три, четыре (хлопки над головой в ладони).  
Мышки дернули за гири (руки вверх и приседание с опусканием рук)  
Вдруг раздался страшный звон (хлопки перед собой).*

*Убежали мышки вон (бег на месте).*

*На болоте две подружки,*

*Две зеленые лягушки (шагаем на месте)*

*Утром рано умывались,*

*Полотенцем растирались, (показываем, как умываемся)*

*Ножками топали, (топают ногами)*

*Ручками хлопали, (хлопки в ладоши)*

*Вправо, влево наклонялись (наклоны)*

*И обратно возвращались.*

*Вот здоровья в чем секрет.*

*Всем друзьям физкультпривет!*

*Давай с тобой попрыгаем*

*И ножками подвигаем.*

*Раз прыжок и два прыжок,*

*Поактивнее, дружок.*

*(Прыжки на месте.)*

*Все, закончилась зарядка,*

*Мы пройдемся для порядка.*

*(Ходьба на месте.)*

*Остановимся и снова*

*Мы к занятиям готовы.*

**Желаем успеха!**

Подготовила: Герасина Оксана Александровна,  
воспитатель МДОУ «Детский сад № 228»