



**Подбор физминуток по математике,
пальчиковой гимнастики для уроков
письма и упражнений для
артикуляционной гимнастики к урокам
обучения грамоте для
первоклассников.**

Негуляева Александра

2019

математика



1

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.)



2

Раз, два, три, четыре, пять —
Все умеем мы считать.
Раз! Подняться потянуться.
(Под счет учителя дети выполняют потягивания.)
Два! Согнуться, разогнуться.
(Наклоны. Повороты туловища.)
Три! В ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
(Движения головой.)
На четыре - руки шире.
(Хлопки в ладоши.)
Пять — руками помахать.
(Движения руками.)
Шесть — за парту тихо сесть.
(Прыжки. Ходьба на месте.)

математика



3

Класс наш прыгает опять —
Раз-два-три-четыре-пять.

(Прыжки на месте.)

А потом у нас прогулка,
Каждый шаг чеканим гулко.

(Ходьба на месте.)

Мы учиться все готовы

И за парты сядем снова.

(Дети садятся за парты.)



4

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 котенка,

(Наклоны туловища влево-вправо.)

Мой сверчок, щегол и я —

(Повороты туловища влево-вправо.)

Вот и вся моя семья.

(Хлопаем в ладоши.)



На разминку становись!
Вправо-влево покрутись
Повороты посчитай,
Раз-два-три, не отставай,
(Вращение туловищем вправо и влево.)

Начинаем приседать —
Раз-два-три-четыре-пять.
Тот, кто делает зарядку,
Может нам сплясать вприсядку.
(Приседания.)

А теперь поднимем ручки
И опустим их рывком.
Будто прыгаем мы с кручи
Летним солнечным деньком.
(Дети поднимают прямые руки над головой, потом резким движением опускают их и отводят назад, потом резким движением снова вверх и т. д.)

А теперь ходьба на месте,
Левой-правой, стой раз-два.
(Ходьба на месте.)

Мы за парты сядем, вместе
Вновь возьмёмся за дела.
(Дети садятся за парты.)

пальчиковая гимнастика



1

Осенние листья.

Раз, два, три, четыре, пять –
(Сжимают и разжимают кулачки.)
Будем листья собирать.
Листья берёзы,
(Загибают на каждую сточку по одному пальцу.)
Листья рябины,
Листики тополя,
Листья осины,
Листики дуба мы соберём,
Маме осенний букет отнесём.
(Сжимают и разжимают кулачки.)

Пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять,
(Сжимают и разжимают кулачки.)
Мы пошли в лесок гулять.
Этот пальчик по дорожке,
(Загибают пальчики, начиная с большого.)
Этот пальчик по тропинке,
Этот пальчик за грибами,
Этот пальчик за малиной,
Этот пальчик заблудился,
Очень поздно возвратился.



2



3

Лошадки.

По дороге белой, гладкой
(Гладят поверхность стола.)
Скачут пальцы, как лошадки.
(Пальчиками «скачут» по столу в ритме стихотворения.)
Чок-чок-чок, чок-чок-чок,
Скачет резвый табунок.



Посуда.

Раз, два, три, четыре,
(Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши;
повторяют.)

Мы посуду перемыли:

(Одна ладонь скользит по другой.)

Чайник, чашку, ковшик, ложку

(Загибают пальцы по одному, начиная с большого.)

И большую поварёшку.

Мы посуду перемыли,

(Одна ладонь скользит по другой.)

Только чашку мы разбили,

(Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть-чуть сломали –

(Удары кулачками друг о друга, хлопок в ладоши;
повторяют.)

Так мы маме помогали.



Медведь.

Без нужды и без тревоги

(Сжимают и разжимают кулачки.)

Спал медведь в своей берлоге,

(Складывают ладошки вместе, подкладывают под щеку.)

Спал всю зиму до весны

И, наверно, видел сны.

Вдруг проснулся косолапый,

(Сжимают и разжимают кулачки.)

Слышит – каплет.

(Пальчиками стучат по столу.)

Вот беда!

(Качают головой.)

В темноте пошарил лапой

(Вытягивают руки вперёд, раздвигают пальцы.)

И вскочил – кругом вода!

Заспешил медведь наружу.

(Указательным и средним пальцами «бегают» по столу.)

Заливает! Не до сна!

Вылез он и видит: лужи,

(Сжимают и разжимают кулачки.)

Тает снег...

Пришла весна!

упражнения для артикуляционной гимнастики



«Улыбка»

Широка Нева-река,
И улыбка широка.
Зубки все мои видны –
От краев и до десны.

Описание: Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать мышцы губ в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

«Окошко»

Рот прикрою я немножко,
Губы сделаю «окошком».
Зубки рядышком стоят
И в окошечко глядят.

Описание: Зубы почти сомкнуты. Губы принимают положение окошечка. Удерживать их в таком положении 5-10 секунд.



«Самовар»

Щеки надую и выпущу пар,
И запыхчу, как большой самовар.

Описание: Сжать губы, надуть щёки, удерживать воздух 2-3 секунды и выпустить через губы, произнося «Пых!».



«Лягушка-слон»

Чередование положений губ: в улыбке - трубочкой.
Упражнение выполняется ритмично, под счёт.

*Свои губы прямо к ушкам растяну я, как лягушка.
А теперь слонёнок я, хоботок есть у меня.*



«Барабан»

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот (достаточно широко), поставить язычок за верхние зубы, стучать языком по небу за верхними зубами со звуком «Д-Д-Д». Стучать язычком 7 – 15 секунд (на весь выдох).

Внимание: Произносить «д-д-д» часто («как пулемет»), с усилием, напрягая мышцы не только языка, но и шеи, плеч.

В барабан мы бьем

Нашим язычком.

Громкий, громкий звук

Слышен звонкий стук.