

Алфавитные физминутки

А а

Антилопе каждый день.
Поразмяться уж не лень.
Встанет рано поутру,
Скачет быстро по двору.
Головой своей качает,
Повороты выполняет.

Б б

Бабочка порхает
Нежно над цветком.
Кружится, летает.
Я бегу с сачком.
Вот она присела
Тихо на листок.
Я поймать хотела,
Дунул ветерок.
И несёт по ветру
Бабочку мою.
Я с сачком за нею
По тропе бегу.

В в

Воробьишка потянулся,
Распрявился, встрепенулся.
Головой кивнул три раза,
Подмигнул он правым глазом.
Лапки в стороны развёл.
И по жёрдочке пошёл.
Прогулялся и присел,

Свою песенку запел:
Чик-чирик-чирик-чирик...

Г г

Утром встал гусак на лапки,
Приготовился к зарядке.
Посмотрел он вправо, влево,
Повороты сделал смело.
Пощипал немного пух.
И с разбега в воду плюх!

Д д

Дятел долбит старый сук:
Тук-тук-тук и тук-тук-тук.
Он стучать не устаёт,
Клювом мошек достаёт.
Замолчит на миг. И вдруг.
Снова слышим тук – тук – тук.

Е е

На реке живёт енот.
Чешет лапкой он живот.
Своим хвостиком виляет,
Кверху лапки поднимает.
Шустро он по кочкам скачет,
Под корнём запасы прячет.
Он среди воды живёт
Добродушный наш енот.

Ё ё

Ёж спешил к себе домой,
Нёс запасы он с собой.
Через кочки он скакал,
Быстро по лесу бежал.

Вдруг он сел и изменился,
В шарик круглый превратился.

А потом опять вскочил
И к детишкам поспешил.

Ж ж

На болоте жабы жили.
И друг с другом так дружили.

Прыгали они по кочкам,
Спали вместе тёмной ночью.

А проснувшись поутру,
Начинали вновь игру.

Сесть и встать

И два прыжка.

Вместе весело всегда.

З з

Был один малыш – зайчишка.

Он всего боялся слишком.

Мчался по лесу бегом,

Иль садился под кустом.

Он от всех зверей таился,

Раньше всех он спать ложился.

А, уснув, он видел сон,

Что он храбр и силен.

И и

Ходит по двору индюк.

Словно перьевого сундук.

Он шагает не спеша.

С боку на бок, чуть дыша.

Важно крыльями трясёт,

Индюшат к себе зовёт.

А они гуськом бегут.

От отца не отстают.

К к

Кустик гнётся на ветру,

И роняет он листву.

Ветерок его качает,

Ветки до земли сгибает.

Лишь затихнет ветерок

Кустик ветками взмахнёт.

Л л

Лист сорвался и летит,

Тихо в воздухе кружит.

Он всё ниже, ниже, ниже.

Всё к земле он ближе, ближе.

Только дунет ветерок,

Лист поднимется с дорог.

Будет дуть осенний ветер,

Будет лист кружить на свете.

М м

Мишка толстый, косилапый.

В зоопарке машет лапой.

То он сядет, то привстанет,

Головой всем покивает.

Целый день гостей смешит.

Ну, а ночью сладко спит

Н н

Ходит важный носорог.

Слышен всюду топот ног.

Вертит он огромным рогом,

И глядит на всех он строго.
Топнул раз одной ногой,
А теперь удар другой.
Тяжело шагает он.
Очень толст он и силён.

О о

Вы сегодня обезьянки.
По - английски просто манки.
Покривляемся немножко.
И похлопаем в ладошки.
Головой кивнём друг другу.
И пожмём соседу руку.
Сядем – встанем и прыжок.
Ты же манки, мой дружок.

П п

Неуклюжий шёл пингвин.
Посреди холодных льдин.
И по ледяной дорожке
Прыгал он на правой ножке.
А теперь подскок на левой.
И присел, согнув колени.
Встал, присел.
И пять прыжков.
Очень климат уж суров.

Р р

Так проворны наши руки
Нет им времени для скуки.
Руки вверх, вперёд, назад.
С ними можно полетать.
Мы на пояс их поставим

И наклоны делать станем.
Ими можно помахать.
А, прижав, тихонько спать.
Руки вверх поднимем выше,
И легко-легко подышим.

С с

Самолёт летит по небу,
Крылья, подставляя ветру.
Он легонечко парит,
И по воздуху кружит.
А теперь пора спускаться,
На посадку приземляться.
Опустились мы легонько,
И садимся потихоньку.

Т т

Мы, покинув этот класс,
Станем тиграми сейчас.
Ну-ка выпрямись, дружок.
Тигр делает прыжок.
А теперь ещё один.
Ну, а, прыгнув, посидим.
Поглядим по сторонам,
И присядем по местам.

У у

Ползёт улитка по тропе
Свой домик носит на спине.
Ползёт тихонько, не спешит,
По сторонам всегда глядит.
Ну, а когда устанет очень
И отдохнуть она захочет,

То может быстренько свернуться
И шаром круглым обернуться.

Ф ф

Филин спал в дупле глухом.
Вдруг услышал где-то звон.
Вылез он и посмотрел,
Всю округу оглядел.
Повернулся, посидел.
Вдруг вспорхнул и улетел.
В каждый глянул уголок,
Прилетел, и спать залёг.

Х х

В норке спал хорёк зимой,
Но проснулся он с весной.
Вверх он лапки потянул,
Головой своей кивнул.
Два прыжка он сделал смело,
Хвостиком вильнул умело.
И помчался он вприпрыжку,
Словно озорной мальчишка.

Ц ц

Шёл цыплёнок по дорожке,
Прыгал он на правой ножке.
А ещё кружился смело,
Лапками махал умело.
Он спешил к себе домой,
К милой мамочке родной.

Ч ч

Тик да тик часы стучат.
Целый день вперёд спешат.

Три часа на них сейчас,
А теперь вот б как раз.
Снова тикают часы,
Девять нам пробьют они.
У часов тяжёлый труд
Всё они идут, идут.

Ш ш

Я с утра сегодня встал.
С полки шар воздушный взял.
Начал дуть я и смотреть,
Стал мой шарик вдруг толстеть.
Я всё дую – шар всё толще,
Дую – толще, дую – толще.
Вдруг услышал я хлопок.
Лопнул шарик, мой дружок.

Щ щ

Во дворе щенок играл
Прыгал, бегал и считал:
Раз – прыжок и три кивка,
Два – направо голова.
Три – налево поворот,
И помчался до ворот.
Вдруг он встал, вздохнул и сел,
И на всех вокруг глядел.

Ю ю

Стану я сейчас юлой.
На ноге крутнусь одной.
А теперь сменю я ножку
И на ней крутнусь немножко.
Покрутились. А сейчас

Я прошу садиться вас.

Яя

Яблоня в моём саду,

Гнётся низко на ветру.

Наклонилась вправо, влево.

Покачаться захотела.

Ветки вниз и вверх качнула,

И вперёд их протянула.

А как стихнет ветерок,

Моя яблонька заснёт.