

Алфавитные физминутки



Подготовила учитель начальных классов
Виноградова Т.С.

А

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

Г

Гуси серые летели
На лужайке тихо сели.
Походили, поклевали,
Потом быстро побежали.

Б

Буратино потянулся,
Раз - нагнулся,
Два - прогнулся.
Встрепенулся и пошел.
Шел он, шел и в класс
пришел.

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.

В

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише...
Деревцо все выше,
выше, выше!

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

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.

И

Ходит по двору индюк.
Словно перьевой 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.

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.

К

Кустик гнётся на ветру
И роняет он листву.
Ветерок его качает,
Ветки до земли сгибает.
Лишь затихнет ветерок
Кустик ветками взмахнёт.

З

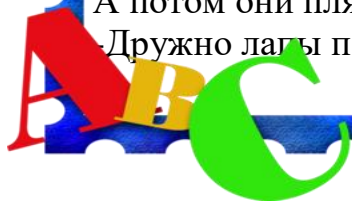
Зайчик быстро скачет в поле.
Очень весело на воле!
Подражаем мы зайчишке,
Непоседы - ребяташки.
Только в лес мы пришли
Появились комары.
хватит по лесу гулять.
Нужно к делу приступать.

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

Медвежата в чаще жили,
Головой всегда крутили
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали
Вперевалочку ходили
И из речки воду пили
А потом они плясали
Дружно лапы поднимали.



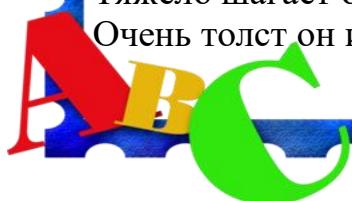
П

Пчелы в ульях сидят,
И в окошко глядят.
Порезвиться захотели -
Друг за другом полетели.



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 силен.



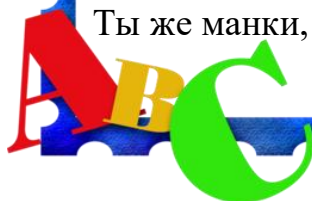
Р

Рыбки плавали, плескались.
В чистой свеженькой воде.
То сожмутся, разожмутся,
То зароются в песке.



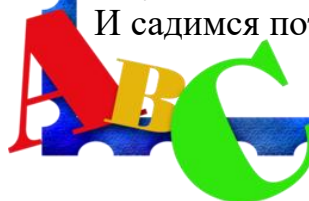
О

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.



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

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.

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.

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.

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.

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.

Ч

Тик да тик часы стучат.
Целый день вперёд спешат.
Три часа на них сейчас,
А теперь вот 6 как раз.
Снова тикают часы
9 нам пробьют они.
У часов тяжёлый труд
Всё они идут, идут.

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.



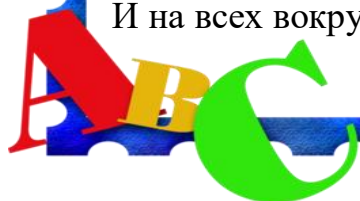
Я

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



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

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.

