**Алфавитные физминутки**

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

**Бб**  
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.

**Вв**  
Воробьишка потянулся,  
Распрямился, 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…

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

**Дд**  
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.

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

**Ёё**  
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.

**Жж**  
На болоте жабы жили.  
И друг с другом так дружили.  
Прыгали они по кочкам,  
Спали вместе тёмной ночкой.  
А проснувшись поутру,  
Начинали вновь игру.  
Сесть и встать  
И два прыжка.  
Вместе весело всегда.

**Зз**  
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 силён.

**Ии**  
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.

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

**Лл**  
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.

**Мм**  
Мишка толстый, косолапый.  
В зоопарке машет лапой.  
То он сядет, то привстанет,  
Головой всем покивает.  
Целый день гостей смешит.  
Ну, а ночью сладко спит.

**Нн**  
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.

**Оо**  
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.

**Пп**  
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.

**Рр**  
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.

**Сс**  
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.

**Тт**  
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.

**Уу**  
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.

**Фф**  
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.

**Хх**  
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.

**Цц**  
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.

**Чч**  
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.

**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.

**Юю**  
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.