

# АЛФАВИТНА РУХАНКА





**A**



Антилопа любить зранку  
Розім'ятись на світанку.  
Вранці рано просиналась,  
Фіззарядкою займалась:  
Головою вліво, вправо,  
Раз – присіла, два, три –  
встала,  
По доріжці поскакала.



# Б



Я тепер як бегемотик,  
Отакий товстий животик.  
Пострибати треба трішки,  
Ліва ніжка, права ніжка.  
Покручуся вправо, вліво  
І присяду я уміло.  
Гарно випрямлю я спинку,  
Відпочину на хвилинку.



# В



Ведмідь товстий та  
косолапий,  
В зоопарку чеше лапу.  
То він сяде, то він встане,  
Дуже пильно всіх огляне.  
Цілий день гостей вітає,  
А вночі відпочиває.



**Г**



Тільки сонечко засяє,  
Гусачок вмиватись має.  
Розкриває крила сміло,  
Повороти вправо, вліво.  
Крила вгору він підняв,  
Раз присів, а потім встав,  
Пощипав ще трішки пух –  
І з розбігу в воду хлюп!



Г



Гава сіла біля ганку,  
Подивилась у фіранку,  
Головою покрутила,  
Свої крила розпустила,  
Повертілася ще трохи,  
Подивилась на всі боки,  
На хвилиночку присіла  
І у небо полетіла



# Д



Дятел стукає у дуб,  
Тук-тук-тук і тук-тук-тук,  
Стукати не перестане,  
Комах дзьобом він дістане,  
Гарно він розправить  
спинку  
І присяде на хвилинку,  
Крильцями він помагає,  
Головою покиває,  
Розімнеться, потягнеться  
Й до роботи повернеться.



Є



На ставку живе енот,  
Їжі має повний рот,  
Своїм хвостиком махає,  
Вправно лапки піднімає,  
Біжить швидко по доріжці,  
Скаче він на правій ніжці,  
Оченятами моргає –  
Фіззарядку полюбляє.



**Ж**



На болоті жабки жили,  
Гарно всі вони дружили,  
Всі стрибали по воді,  
Дружно спали уночі.  
А коли набридло спати,  
Починали знову грати.  
Сіли, встали, пострибали,  
Разом весело всі грали.



З



А маленьке зайченятко  
Боязке було малятко,  
Бігло швидко під дощем  
І ховалось під кущем,  
Від усіх звірят він біг,  
Раніше всіх він спати ліг,  
А вночі, коли він спав,  
Снилось, що сміливий став.



і



Індик ходить у дворі  
У своїй шубі пір'яній.  
Ходить він, не поспішає  
І хвостом своїм виляє.  
Крилом важно помахав,  
Діточок своїх скликав.  
І вони біжать швиденько –  
Їсти вже пора маленьким.



ї



Їжак додому поспішав,  
Запаси на зиму збирав.  
Він стрибав через пеньочки,  
Ніс додому він грибочки,  
Бігав швидко через ліс,  
Ягоди додому ніс.  
Якось вирішив змінитись,  
На клубок перетворитись.



# К



Йшло курчатко по доріжці,  
Стрибало на правій ніжці.  
І крутилось так сміливо,  
Лалками махало вміло.  
Маля додому поспішало,  
Мама там його чекала



# Л



В небі літачок літає,  
Крила вітру підставляє,  
Дуже високо кружляє,  
Наче хмари піднімає.  
А тепер пора спускатись,  
На посадку приземлятись.  
Опускаємось легенько  
І сідаєм потихеньку.



# М



Ми сьогодні мавпенята,  
Дружні ми усі малята.  
Раз – присіли,  
Два, три – встали  
І в долоні поплескали,  
Повернулись, покрутились  
Із з сусідом подружились,  
А тепер всі потягнулись,  
До роботи повернулись.



# Н



Ходить важний носоріг,  
Чути всюди тупіт ніг,  
Навкруги все оглядає,  
Своїм рогом всіх лякає,  
Покрутив він головою,  
Тупнув правою ногою,  
Величезний носоріг -  
Він сильніший від усіх!!!



O



Рано вранці, як проснувся,  
Встав орел і потягнувся,  
Повернувся правим боком,  
Підморгнув він лівим оком,  
Лапи в сторони розвів  
І на гілочку присів.  
Ще так трохи посидів  
Та й у небо полетів.



П



На тин зранку півень сів,  
Всюди чути дзвінкий спів,  
Походив він по доріжці,  
Поскакав на лівій ніжці,  
Раз він встав, а два –  
присів,  
На тин знову підлетів,  
Гребінь високо підняв,  
Знову дзвінко заспівав.



**Р**



**Рак повільно рачкував —  
Рак до річки прямував.  
Рачкував він по доріжці  
І крутивсь на правій ніжці,  
Потім ногу поміняв  
І на лівій поскакав.  
Ще він трішки покрутився,  
У водичці опинився.**



С



Спить сова весь день в  
дуплі,  
Поживає у теплі,  
Крилами вона махає,  
Головою покиває,  
Кроки два зробила сміло,  
Хвостиком махнула вміло,  
А тепер з ночі до рання  
Полетить на полювання.



Т



Ми покинемо цей клас,  
Тиграми ми станем враз.  
Горно випрямили спинку,  
Робимо фізкультхвилинку.  
Раз підскок і два підскок,  
А тепер іще разок.  
Повернулися праворуч,  
Покрутилися ліворуч.  
А тепер гарненько стали,  
І на місце посідали.



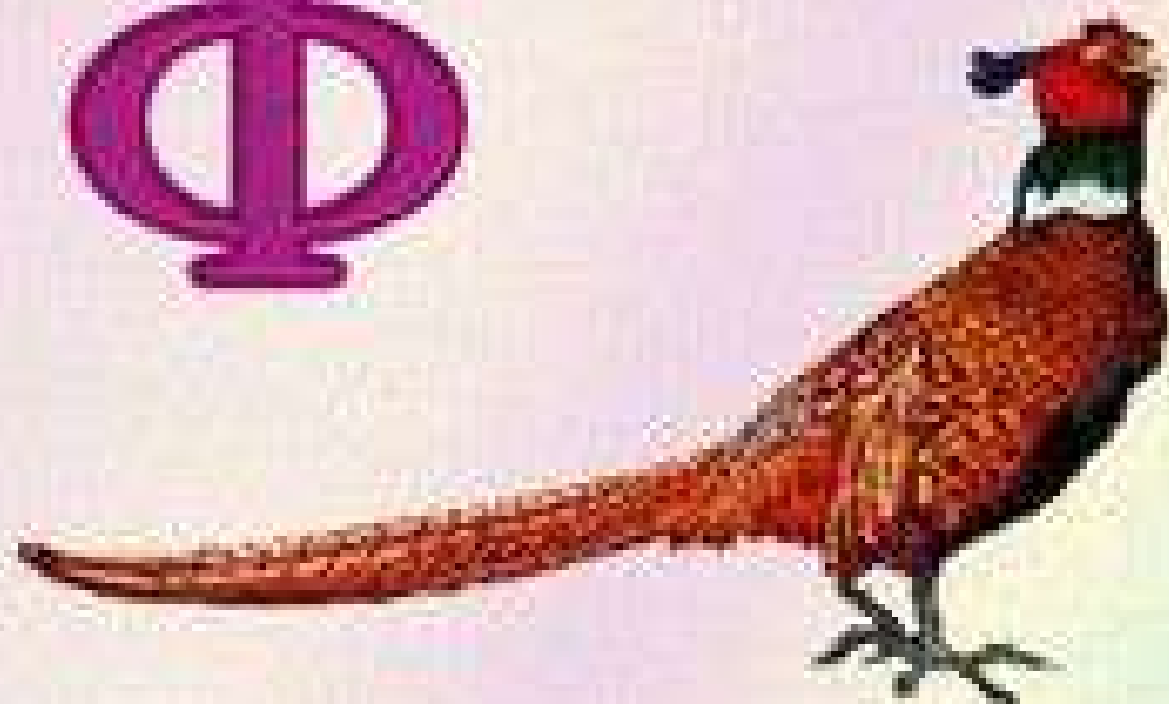
У



Удав додому прямував,  
У лісі темнім заблукав,  
Швидко повз він у травичці,  
Вправно плавав у водичці,  
На стежинці покрутився –  
У домівці опинився.



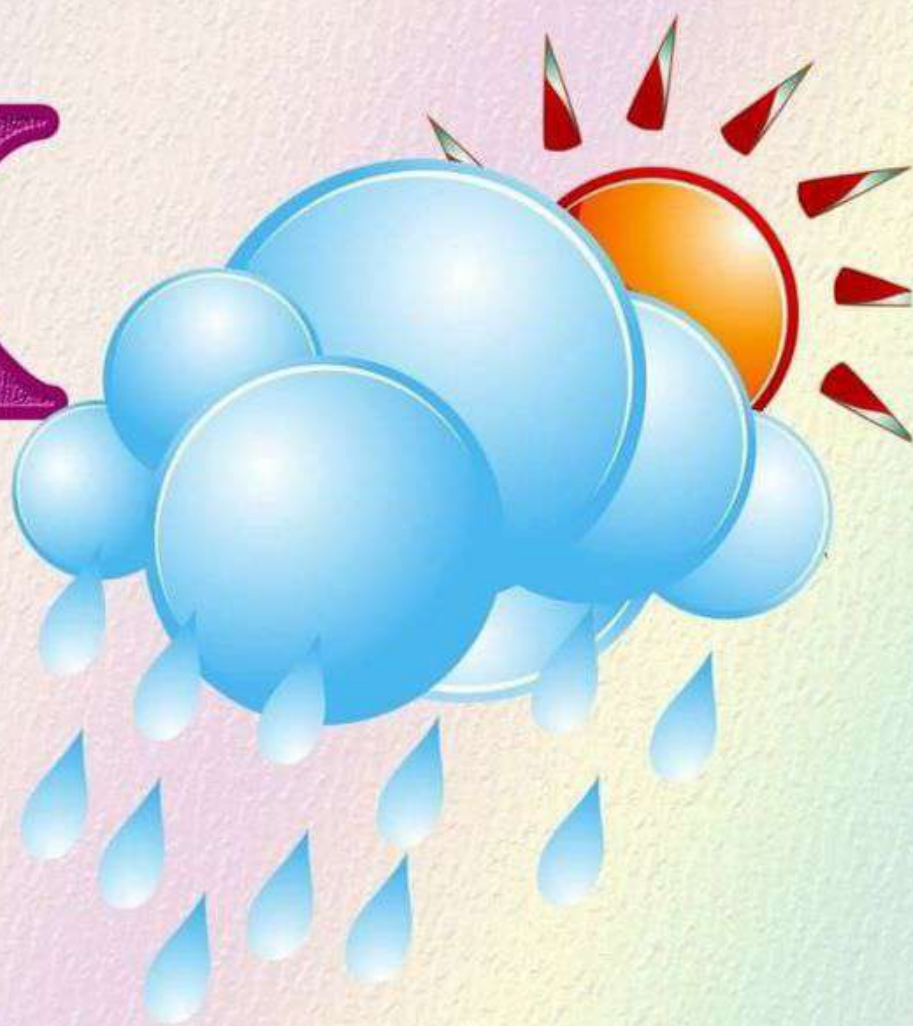
Ф



Фазан дрімав в домі своїм  
І вранці десь почув він дзвін.  
Швиденько встав він,  
озирнувся  
І на всі боки повернувся.  
Дивився пильно, посидів,  
Крилом змахнув і полетів.  
Перевіряв все навкруги,  
Щоб не було ніде біди.



# Х



Станем зараз на хвилинку,  
Ми - пухнастенькі  
хмаринки,  
В небі будемо літати,  
Вітерець наздоганяти,  
Дружно ми усі кружляли,  
І в долоньки ми плескали.  
Політаємо ще трошки -  
Зараз буде сильний дощик.



Щ



З цуценям на дворі грав,  
Стрибав, бігав, рахував:  
Раз – стрибок і три кивка,  
Два – наліво голова,  
Три – направо покрутись,  
На носочки піднімись.  
А тепер спокійно стали,  
На місця всі посідали.



Ч



Через річку, через брід  
Ходить чапля на обід.  
Про зарядку не забуде,  
На нозі крутитись буде.  
А тепер зміню я ніжку,  
Покручусь на ній ще трішки.  
Покрутились, повертілись,  
На місця всі дружно всілись.



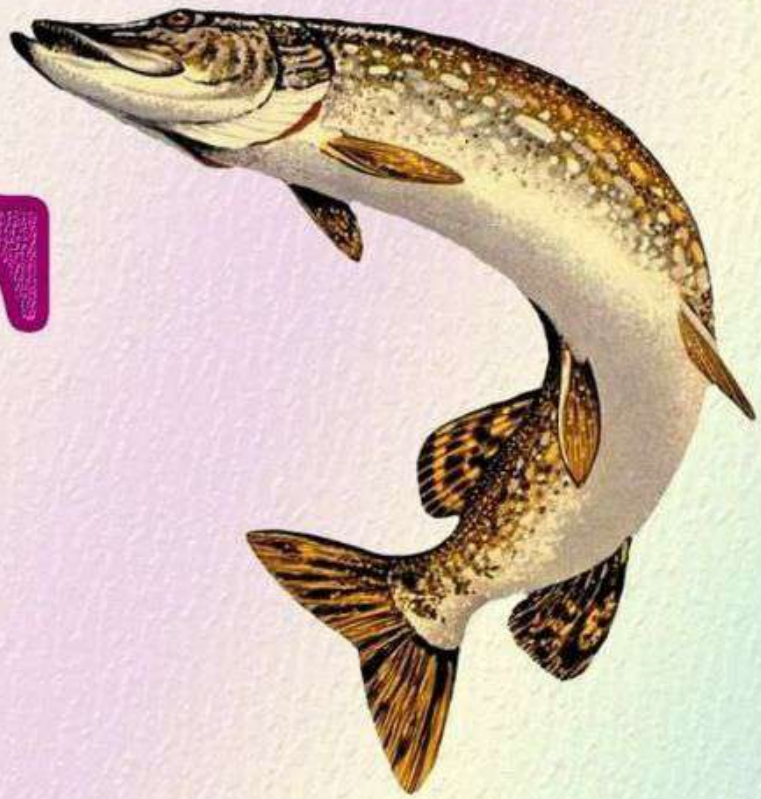
# Ш



Зранку я сьогодні встав,  
З шафи гарний шарф дістав.  
Зараз тепло одягнуся,  
Фіззарядкою займуся.  
Побіжу я вправо, вліво  
І присяду я уміло,  
Швидко-швидко покручуся  
І в кімнату повернуся.



# Щ



Щука в річці поживає,  
Друзів всіх своїх вітає,  
Полюбляє щука гратись,  
Фіззарядкою займатись.  
Зараз я візьмусь за діло:  
Раз і два – усі пірнають,  
Три, чотири – виринають.  
П'ять і шість – всі молодці,  
Щучки граються у воді!



# Ю



Юнга – юний морячок,  
Дуже спритний мужичок,  
Буде зараз розминатись,  
Фізарядкою займатись:  
Руки вверх швидко підняв,  
Вправо, вліво помахав,  
Знову вниз їх опустив,  
Головою покрутив,  
Раз – підскок, а два –  
присів,  
Знову сил набрався він.



# Я



Яблуня в саду зростає,  
Вітерець її хитає.  
Нахилилась вправо, вліво,  
Погойдатись захотіла.  
Гілочки ввєрх - вниз  
гойднула  
І вперед їх протягнула.  
А як вітерець стихає,  
Яблунька вже засинає.