

АЛФАВИТНАЯ ГИМНАСТИКА*

Задачи: укреплять мышцы тела, развивать гибкость, выполнять упражнения ритмично, в темпе, заданном стихами; закрепить названия и внешний вид букв алфавита, развивать воображение детей (выполняя упражнения, стать «похожими» то на одну, то на другую букву).

Ход: в день вводится 8 – 10 букв, затем каждый день можно дополнять гимнастику 2 – 4 буквами. Дети смотрят на изображение буквы или же придумывают сами.

А – начало алфавита,
Тем она и знаменита,
А узнать её легко,
Ноги ставим широко. –

Прыжок: ноги в стороны, руки в стороны вверх, вниз.



Б – Вот посмотрите – буква «Б»,
Загородив дорогу
Стоит с протянутой рукой,
Согнув баранкой ногу.



В – Приглядишь, вот буква «В» –
Два калачика на одной ноге.
Ванька-встанька, приседай-ка,
Непослушный ты какой,
Нам не справиться с тобой.



Г – Перед нами буква «Г»
Стоит подобно кочерге,
И подобно кочерге
Спину горбит буква «Г».



Д – стоит, и очень твердо!
Голову задрала гордо.



* Гулидова Т.В., Осипова Н.А. и др. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО с детьми 3–7 лет»

Е – Загни два пальца на руке.



Ё – (самоmassage).

Не коли нас, ёлочка, веточкой мохнатой,
Убери иголочки дальше от ребятки.



Ж – Эта буква широка и похожа на жука.

И при этом, словно жук,
Издаёт жужжащий звук.



З – На эту букву посмотри, она совсем как цифра 3.

Мы шли, шли, шли, земляничку нашли.
Раз, два, три, четыре, пять, начинай считать опять. –
Присесть на колени, наклониться близко к полу.



И – Пару руки протяни – и получим букву «И».



Й – Буквой Й зовут И кратким.

Й как И в твоей тетрадке.
Чтобы Й не путать с И,
Сверху галочку пиши.



К – Влез кулик молодой на колоду – бух в воду.

Вынырнул, вымок, вылез, обсох.
Влез на колоду – снова в воду.
Вспомнил кулик молодой,
Что крылья у него за спиной – и полетел.



Л – Буквой «Л» расставим ноги,
Словно в пляске – руки в боки.
Наклонились влево-вправо,
Получается на славу.



М – Взавшись за руки, мы встали
И на «м» похожи стали. –
Ходьба парами вперед-назад.



Н – Локоть к боку я прижму,
Соседу руку я пожму.



О – В этой букве нет угла,
Оттого она кругла.
До того она кругла,
Покатиться бы могла. – *«Качалка».*



П – Соседу руки на плечи положу –
На букву «П» похожу.
Потопали ногами, похлопали руками.
Побежали, поплясали и на место снова встали.



Р – Ручка круглая у трости,
Трость для деда сделал Костя.



С – Ну-ка, в сторону прогнись,
Буквой «С» ты обернись.



Т – Руки в стороны поднял –
Букву «Т» ты показал.



У – Удобная буква – удобно в ней то,
Что можно на букву повесить пальто.



Ф – Федя ходит руки в боки,
Значит, выучил уроки.



Х – Не рогаты мы, не злы.
Козлы мы, а не козлы.
Держим мы в руках бревно,
Чтоб не выпало оно.



Ц – Зачем такой носище цапле? –
Стойт на одной ноге.
Затем, чтоб цапли рыбок цапали. –
Наклоны.



Ч – Да, вы правильно решили,
«Ч» похожа на 4.



Ш – Посмотри на букву «Ш» –
Буква очень хороша,
Потому что из неё
Можно сделать букву «Ё».



Щ – На расчёску Щ похожа.
Три зубца всего? Ну что же!



Ъ – Я вам не угрожаю,
Я твердый знак изображаю.



Ы – Вот топор. Полено рядом.
Получилось то, что надо:
Получилась буква Ы –
Все мы знать её должны.



Ь – Буква «Р» перевернулась,
Мягким знаком обернулась.



Э – с открытым ртом и большим языком.



Ю – Ходит пешком калач с посошком.



Я – Каждый знает: буква «Я» – самая хвастливая.
Вот так яблочко, оно соку спелого полно,
Руку протяните, яблочко сорвите.
Стал ветер веточку качать,
Трудно яблочко сорвать.
Подпрыгну, руку протяну
И быстро яблочко сорву.

