



# LIIKUMA KUTSUV KOOL

**A**

Подпрыгни 10 раз настолько высоко, насколько сможешь.

**Б**

Сделай 20 приставных шагов и прыгай приставным шагом назад.

**В**

Повтори действие, совершенное у предыдущей буквы.

**Г**

Подпрыгни 10 раз, максимально широко расставив в воздухе руки и ноги.

**Д**

Добеги до ближайшей двери и вернись обратно.

**Е**

Надень портфель и прогуляйся по классу так, чтобы пройти все проходы между партами.

**Ё**

Сделай 10 максимально широких вращений руками.

**Ж**

Попытайся, наклонившись назад, 5 раз коснуться своих обеих пяток.

**З**

Присядь, по крайней мере, на 6 разных стульев и вернись назад к своему столу.

**И**

Встань на правую ногу, закрой глаза и медленно досчитай до 10.

**Й**

Встань на левую ногу, закрой глаза и медленно досчитай до 10.

**К**

Промаршируй 12 шагов в любом направлении. Опять же маршируя, вернись назад спиной вперед.

**Л**

Попрыгай через невидимую скакалку 20 раз.

**М**

Сделай 10 приседаний настолько быстро, насколько сможешь, приседая как можно ниже.

**Н**

Выбери стол и проползи под ним как можно быстрее.

**О**

Сделай 7 широких шагов вперед спиной и прибегни трусцой назад.

**П**

Добеги галопом сначала до стола учителя, затем – до своей парты, потом – до двери и назад до плаката.

**Р**

Дотронься до 5 столов и 4 стульев, находящихся как можно дальше.

**С**

Наклонись вперед и дотронься 12 раз до пальцев ног.

**Т**

Дотронься до самой дальней от тебя стены и быстро прибегни назад.

**У**

Положи учебник на голову и сделай 8 шагов вперед и 8 шагов назад. Не держи учебник руками!

**Ф**

Дотронься как можно быстрее до всех находящихся в классе вещей зелёного цвета.

**Х**

Покрутись вокруг себя 5 раз.

**Ц**

Подпрыгни на правой ноге 10 раз.

**Ч**

Подпрыгни на левой ноге 10 раз.

**Ш**

Дойди как можно быстрее до своего места, присядь на стул и вернись назад к плакату.

**Щ**

Добеги до самого дальнего окна и вернись назад.

**Ъ**

Попробуй поднять пальцами ног лежащий на полу карандаш. Сделай по 3 попытки на каждую ногу.

**Ы**

Дотронься как можно быстрее до всех находящихся в классе вещей жёлтого цвета.

**Ь**

Пройди максимально широкими шагами от доски до противоположной стены класса.

**Э**

Сделай 10 шагов на носках и 10 шагов на пятках в любом направлении.

**Ю**

Подпрыгни на месте 8 раз, делая хлопок в ладоши за спиной.

**Я**

Сделай 10 шагов, поднимая колени как можно выше, а затем вернись назад шагом и вперед спиной.