

<p>1. В роще вырос можжевельник, И в тени его ветвей Появился муравейник, Поселился муравей. Он из дома спозаранку Выбегает с веником, Подметает он полянку Перед муравейником, Замечает все соринки, Начищает все травинки, Каждый куст, Каждый месяц, Каждый день. А однажды муравьишка Подметал дорожку. Вдруг упала с елки шишка, Отдавила ножку.</p>	<p><i>Переступают с ноги на ногу.</i></p> <p><i>Поднимаются на носки и опускаются на всю стопу.</i> <i>Сводят и разводят носки ног.</i> <i>Соединяют носки вместе, сводят и разводят пятки.</i> <i>«Качелька» - поднимаются на носки и опускаются на пятки.</i></p>	<p>2. Были бы у елочки ножки, Побежала бы она по дорожке. Заплясала бы она вместе с нами, Застучала бы она каблучками.</p>	<p><i>Идут на месте, не отрывая носков от пола.</i> <i>Перекатываются с носка на пятку.</i> <i>Приподнимаются на носки и опускаются на всю стопу.</i></p>
<p>3. Ой-ее-ее-ечки! Спал медведь на коечке! Свесились в кровати Две босые пятки. Две босые, две смешные, Ой, смешные пятки! Увидала Мышка, Мышка – шалунишка, Влезла на кровать, Хватъ его за пятку.</p>	<p><i>Поднимаются то на носки, то на пятки.</i> <i>Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь.</i> <i>Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу.</i> <i>Переминаются с ноги на ногу.</i> <i>Делают выпад ногой вперед. Затем разворачиваются на 180°, поменяв опорную ногу.</i></p>	<p>4. Зайка серый скачет ловко, В лапке у него морковка. Мы ходили по грибы, Зайца испугались. Схоронились за дубы, Растеряли все грибы. А потом смеялись – Зайца испугались.</p>	<p><i>Идут поскаками.</i> <i>Идут на носках.</i> <i>Идут с перекатом с пятки на носок.</i> <i>Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню.</i></p>

<p>5. По полям бегут ручьи На дорогах лужи. Скоро выйдут муравьи После зимней стужи. Пробирается медведь Сквозь лесной валежник. Стали птицы песни петь, И расцвел подснежник.</p>	<p><i>Бегут «змейкой». Идут выпадами («перешагиваем через лужи»).</i> <i>Идут на пятках. Идут на внешнем своде стопы. Стоя на месте, поднимаются на носки, поднимая руки. «Качелька» (поднимаются на носки и опускаются на пятки)</i></p>	<p>6 Слон шагает по дороге. Отчего он босоног? На свои большие ноги Он сапог найти не мог. Посмотри, как медленно Ходят черепашки! Как будто переносят Они большие чашки! С места на место, Чашки и блюда Носят осторожно: Вдруг разобьются? В путь берет с собой верблюд Полный горб готовых блюд. И рада и счастлива вся детвора: «Приехал, приехал! Ура! Ура!»</p>	<p><i>Идут с перекатом с пятки на носок. Идут по лежащему на полу канату прямо. Идут по канату боком. Идут на пятках, руки за спиной в «замке».</i></p>
<p>7. Шла собака через мост, Четыре лапы, пятый хвост. Если мост провалится, То собака свалится!</p>	<p><i>Переступают с ноги на ногу, не отрывая носков от пола. Стучат пятками. Не отрывая носков от пола.</i></p>	<p>8 А посуда вперед и вперед По полям, по болотам идет. И чайник шепнул утюгу: «Я дальше идти не могу». И заплакали блюда: «Не лучше ль вернуться?». И зарыдало корыто: «Увы, я разбито, разбито!». Но блюдец сказало: «Гляди, Кто это там позади?». И видят: за ними из темно бора Идет-ковыляет Федора</p>	<p><i>Идут на носках. Идут на пятках. Перекатываются с пятки на носок, стоя на месте. Носки на месте, сводят и разводят пятки. Поднимаются на носки и опускаются на всю стопу.</i></p>

<p>9 Гуси ходят все гуськом, Индюшата – индюшком, Лягушата – лягушком, Поросята – пороськом. Я люблю ходить гуськом По тропиночке с дружкой, Только сам хожу я чаще Лягушком и кувырком.</p>	<p><i>Идут на пятках, руки за спиной.</i> <i>Идут на носках, руки на поясе.</i> <i>Идут с разведением носков в стороны, руки – «лягушачьи лапы»</i> <i>Идут с разведением пяток в стороны, носки вместе, голова наклонена вперед, руки за спиной.</i> <i>Идут мелким шагом.</i> <i>Поскакивают.</i></p>	<p>10 Но медведю воевать неохота: Ходит-ходит он, Медведь, круг болота. Он и плачет, Медведь, и ревет, Медвежат он из болота зовет: «Ой, куда вы, толстопятые, сгинули? На кого вы меня, старого, кинули?». А в болоте Медведица рыщет, Медвежат под корягами ищет: «Куда вы, куда вы пропали?» Или в канаву упали? Или шальные собаки Вас разорвали во мраке?». И весь день она по лесу бродит, Но нигде медвежат не находит. Только черные совы из чащи На неё свои очи таращат.</p>	<p><i>Идут на внутреннем своде стопы.</i> <i>Идут на внешнем своде стопы.</i> <i>Идут на пятках.</i> <i>Идут с выпадами.</i> <i>Идут на носках.</i> <i>Идут с перекатом с пятки на носок.</i> <i>Идут на всей стопе.</i></p>
<p>11 Согнули ноги все в коленях, Поставили на пятки. А теперь они у нас Поиграют в прятки.</p>	<p>12 Дружно кубики берем И по кругу их несем. Кубик захватив стопами Другу справа отдаем.</p>	<p>13 Цапля длинная носатая Целый день стоит как статуя.</p>	<p>14 Быстро палочки берут Дружные ребятки, Помассируем стопу От носка до пятки.</p>
<p>15 Рисовать все любят люди, И мы художниками будем.</p>	<p>16 «Великан» Ходьба на носочках, подняв прямые руки вверх. ладонями внутрь. Мы становимся еще выше, достаём руками крышу. На носочки поднимись И макушечкой тянись! Солнце в небе высоко – Дотянуться не легко. С каждым шагом – Выше, выше. Будем к солнышку поближе!</p>	<p>17 «Уточка» Ходьба в полу приседе, руки на коленях, спина прямая. Я сейчас как уточка Похожу минуточку.</p>	<p>18</p>

