



«БАРАШЕК»

(Ходьба на всей стопе)

Шёл барашек по дороге,

(Переступание с ноги на ногу на месте)

Промочил барашек ноги.

(Перекаты с пятки на носок)

Раз, два, три, четыре, пять

(Трение о коврик правой ногой, левой ногой)

Стал он ноги вытирать.

(Прыжки на месте)

Вытер ноги и опять,

Стал барашек наш скакать.



«БАРАШЕК»

(Ходьба на всей стопе)

Шёл барашек по дороге,

(Переступание с ноги на ногу на месте)

Промочил барашек ноги.

(Перекаты с пятки на носок)

Раз, два, три, четыре, пять

(Трение о коврик правой ногой, левой ногой)

Стал он ноги вытирать.

(Прыжки на месте)

Вытер ноги и опять,

Стал барашек наш скакать.



“ЗАЙКА”

(Идут поскаками)

**Зайка серый скачет ловко,
В лапке у него морковка.**

(Идут на носках)

**Мы ходили по грибы,
Зайца испугались.**

(Идут с перекатом с пятки на носок)

**Схоронились за дубы,
Растеряли все грибы.**

(Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню)

**А потом смеялись –
Зайца испугались.**



“ВЕСНА”

(Бегут «змейкой»)

По полям бегут ручьи,

Идут выпадами («перешагиваем через лужи»)

На дорогах лужи.

(Идут на пятках)

Скоро выйдут муравьи

После зимней стужи.

(Идут на внешнем своде стопы)

Пробирается медведь

Сквозь лесной валежник.

(Стоя на месте, поднимаются на носки, поднимая руки, а затем поднимаются на носки и опускаются на пятки)

Стали птицы песни петь,

И расцвел подснежник.



“ЗООПАРК”

(Идут с перекатом с пятки на носок)

Слон шагает по дороге.

Отчего он босоног?

На свои большие ноги

Он сапог найти не мог.

(Идут по лежащему на полу канату прямо)

Посмотри, как медленно

Ходят черепашки!

Как будто переносят

Они большие чашки!

(Идут по канату боком)

С места на место,

Чашки и блюда

Носят осторожно:

Вдруг разобьются?

(Идут на пятках, руки за спиной в «замке»)

В путь берет с собой верблюд

Полный горб готовых блюд.

И рада и счастлива вся детвора:

«Приехал, приехал! Ура! Ура!»



“СОБАКА”

(Переступают с ноги на ногу, не отрывая носков от пола)

**Шла собака через мост,
Четыре лапы, пятый хвост.**

(Стучат пятками, не отрывая носков от пола)

**Если мост провалится,
То собака свалится!**



“СБОР УРОЖАЯ”

(Сидя на стуле, между стопами зажат мяч, сгибание и разгибание ног в коленях)

Помидоры дружно рвали

И по вёдрам рассыпали.

(Пальцами ног захватить мелкий предмет, приподнять его и удерживать 5 – 10 сек)

Лук собрали и горох-

Урожай у нас не плох!



“НА ПРОГУЛКЕ”

(Ходьба на носках, руки на поясе)

**На носочках ходят мыши,
Чтобы кот их не услышал.**

(Ходьба на пятках, руки за спиной)

Тук, тук, тук, тук - моих пяток слышен стук.

Так кабанчики идут, никогда не упадут.

(Ходьба на внешней стороне стопы)

**А потом прошёл медведь,
Любит мишенька шуметь.**

(Ходьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню)

**Пантера бесшумно по лесу идёт,
Пантера сегодня добычу найдёт.**

(Ходьба, носки разведены в стороны, руки опущены, ладони отведены в стороны)

Лёд, лёд, лёд, лёд, а по льду пингвин идёт.

**Скользкий лёд, скользкий лёд,
Но пингвин не упадёт.**



“ВЕСНА”

(Бегут «змейкой»)

По полям бегут ручьи,

Идут выпадами («перешагиваем через лужи»)

На дорогах лужи.

(Идут на пятках)

Скоро выйдут муравьи

После зимней стужи.

(Идут на внешнем своде стопы)

Пробирается медведь

Сквозь лесной валежник.

(Стоя на месте, поднимаются на носки, поднимая руки, а затем поднимаются на носки и опускаются на пятки)

Стали птицы песни петь,

И расцвел подснежник.



“ЁЛОЧКА”

(Идут на месте, не отрывая носков от пола)

Были бы у елочки ножки,

(Перекатываются с носка на пятку)

Побежала бы она по дорожке.

(Приподнимаются на носки и опускаются
на всю стопу)

Заплясала бы она вместе с нами,

Застучала бы она каблучками.



“ГУСИ-УТКИ”

(Ходьба перекатом с пятки на носок)

Вышли гуси на прогулку

И идут по переулку.

(Ходьба на наружных краях стоп)

**Утки с боку на бок переваливаются,
Им ходить так очень даже нравится.**