**Добрый лес, старый лес!**

**Полон сказочных чудес**

**Я иду гулять сейчас**

**И зову с собою вас.**

**Ждут вас на опушке**

**Добрые зверюшки.**

**Весело шагают**

**За нами повторяют. (Ходьба друг за другом.)**

**Руки ставим на бока,**

**На носках идем пока.**

**Выше пятки поднимаем**

**И колени не сгибаем. (Коррег. ходьба на носках.)**

**Мы бежим как мышки**

**Мышки – торопышки.**

**Мышь торопится, бежит**

**В норку зернышко сложить. (Бег друг за другом.)**

**А за мышкой шел медведь,**

**Да как начал он реветь:**

**«У- у – у! Я вразвалочку иду!» (Коррег. ходьба на пятках.)**

**А веселые зайчата –**

**Длинноухие ребята –**

**Прыг да скок, прыг да скок!**

**Забежали под кусток!**

**(Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.)**

**А на встречу – топ, топ, топ! –**

**Рыжая лисица**

**Пышным хвостиком махнет**

**Хитрая девица. (Имитация ходьбы как лисица.)**

**Шел по лесу серый волк,**

**Серый волк – зубами шелк!**

**Он крадется за кустами,**

**Грозно щелкает зубами!**

**(Ходьба большими шагами с движением рук.)**

**Вот лягушки по дорожке,**

**Скачут, вытянувши ножки.**

**По болоту скок – скок – скок,**

**Под мосток – и молчок! (Прыжки.)**

**А теперь приободрись,**

**Вместе с нами пробегись!**

**Мы, веселые зверьки,**

**И задорны, и ловки,**

**На поляночке лесной**

**Мы побегаем с тобой. (Бег с разными темпами.)**

**Ох, устали наши ножки**

**Зашагали по дорожке.**

**Чуть помедленней, спокойно.**

**Остановимся, довольно. (Ходьба с замедлением темпа.)**

**Ручки к небу потянулись.**

**Раз нагнулись, разогнулись.**

**Ручки больше не играют,**

**Ножки наши отдыхают.**

**Мы подышим не спеша!**

**Вот пробежка хороша!**

**(Упражнения на восстановление дыхания.)**