Стихи для биоэнергопластики:

Поёт с утра лягушка:  
«Ква-ква, ква-ква, ква-ква!  
Иди сюда, подружка!  
Здесь сочная трава».  
 *(упражнение «Улыбка»)*

Воробьишка прыг-прыг-прыг!  
 Быстро двигаться привык.  
 Звонок воробьиный хор,  
 Им ареной служит двор.  
 *(упражнение «Птенчики»)*

Индюк, смотри, какой герой –  
 За индюшат стоит горой!  
 Распустит хвост, зальётся краской,  
 Все на него глядят с опаской.  
 *(упражнение «Индюк»)*

Зебра в белую полоску,  
 Зебра в чёрную полоску,  
 Точно кто-то шутки ради  
 Нарядил её в матроску.  
 *(упражнение «Лошадка»)*

Принесу грибы в корзинке,  
Стану их перебирать,   
Словно на лесной тропинке  
Побываю я опять.  
 *(упражнения «Грибок, Чашечка»)*

Ель зайчишку приютила,  
 Веткой от врагов укрыла…  
 Ёжик – быстренькие ножки,  
 Протоптал в лесу дорожки.  
 *(упражнение «Иголочка»)*

Дятлу клювом бить не лень  
 Целый день, целый день!  
 Тук-тук-тук! Тук-тук-тук!  
 Выходи из щёлки жук!  
 *(упражнение «Дятел»)*

Грибочек, грибок,  
Масляный бок,  
Серебряная ножка,  
Прыгай в лукошко!  
 *(упражнение «Грибок»)*

На скамейке у окошка  
 Улеглась и дремлет кошка.  
 Кошка глазки открывает,  
 Кошка спинку выгибает.  
 *(упражнение «Киска сердится»)*

Красной краскою Егор   
 Красит крышу и забор.  
 *(упражнение «Маляр»)*

Удав, огромнейший удав,  
 Лежит кольцом средь пышных трав.  
 Он гордый повелитель змей,  
 И трогать ты его не смей.  
 *(упражнение «Змейка»)*

Хомячок живёт в квартире,  
Нет зверька милее в мире.  
Он за щёчки прячет ужин.  
Что ж! Запас, конечно, нужен.  
 *(упражнение «Орешки»)*

Самолёт построим сами,  
 Понесёмся над лесами.  
 Понесёмся над лесами,  
 А потом вернёмся к маме.  
 *(упражнение «Самолёт гудит»)*

Шмель лохматый, шмель пушистый,  
 Держит путь на луг душистый,   
 Басом целый день поёт  
 И нектар цветочный пьёт.  
 *(упражнение «Хоботок»)*

Лопата копала,  
 Копала, копала,  
 Потом улеглась,  
 Видно, очень устала.  
 *(упражнение «Лопаточка»)*

Часовщик, прищурив глаз,  
Чинит часики для нас.  
 *(упражнение «Часики»)*

В парке высокая горка стоит.  
 На горке сердитый Егорка сидит.  
 Боится Егорка   
 Съехать с крутой горки.  
 *(упражнение «Горка»)*

Шёл Егор через двор,  
 Нёс топор чинить забор.  
 *(упражнение «Заборчик»)*

Я достал в шкафу варенье,   
Я к животным всей душой.  
- На, поешь для подкрепленья,  
Будешь толстый и большой.  
 *(упражнение «Вкусное варенье»)*

Весёлые мыши забрались на крышу  
 И лезут упрямо всё выше и выше.  
 *(упражнение «Иголочка»* )

Совсем не боятся они высоты!  
 Какие, однако, отважные мыши! –  
 Сказали, взбираясь за ними коты.  
 *(упражнение «Киска сердится»)*

Поиграю я в футбол  
И забью в ворота гол.  
Очень сложная задача –  
Загонять в ворота мячик.  
 *(упражнение «Кто дальше загонит мяч?»)*

Чайные чашки в печали,  
 Стуча и бренча, закричали. *(упражнение «Чашечка»)*

Увидев свой хвост, удивилась змея:  
 - Неужто, друзья, это всё ещё я? *(упражнение «Змейка»)*

Два цыплёнка, *(упражнение «Птенчики»)*  
Два мышонка *(упражнение «Иголочка»)*  
Учат бегать лягушонка. *(упражнение «Улыбка»)*

Расшумелась мелкота –   
Видно, близко нет кота! *(упражнение «Киска сердится»)*

Ходит по двору индюк *(упражнение «Индюк»)*  
 Среди уток и подруг.  
 Вдруг увидел он грача, *(упражнение «Птенчики»)*  
 Рассердился сгоряча.

Кот Тимошка жил на крыше. *(упражнение «Киска сердится»)*  
Ниже, в доме, жили мыши. *(упражнение «Иголочка»)*  
По стене взбирались мыши,   
Не боясь кота на крыше.

На берёзе поутру  
 Дятел продолбил кору. *(упражнение «Дятел»)*

Рыжий кот осенними   
Листьями шуршит,  
Возле стога с сеном  
Мышек сторожит. *(упражнения «Киска сердится, Иголочка»)*

Яблоки румяные,  
 В них медовый сок!  
 Испечёт нам мама   
 Яблочный пирог. *(упражнение «Лопаточка»)*

Телевизор вместе с нами  
Смотрит наша киска. *(упражнение «Киска сердится»)*  
Видит мышку на экране,  
Мышка вроде близко. *(упражнение «Иголочка»)*  
Мог бы славный быть обед,  
Только хвать, а мышки нет.

Не бери ежа с собой,  
 Отпусти его домой.  
 Ёжик, даже глупый самый  
 Хочет жить с ежихой-мамой.  
 *(упражнение «Иголочка»)*

Чистим зубы, чистим зубы  
И снаружи, и внутри,  
Не болели чтоб они.  
 *(упражнение «Почистить зубы»)*