Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге,

(повороты влево и вправо)

Потянулся он со сна:

(потягивание рук вверх)

К нам опять пришла весна!

Чтоб скорей набраться сил,

Головой медведь крутил

(вращение головой)

Наклонялся взад, вперед

(наклоны)

Вот он по лесу идет

(ходьба вперевалочку)

Ищет мишка корешки,

(наклоны вперед)

И трухлявые пеньки.

В них съедобные личинки –

Для медведя – витаминки.

Наконец медведь наелся,

И на бревнышке уселся (садимся)