

Потешки к режимным моментам



Умываемся с потешкой

Ай, лады, лады, лады,
Не боимся мы воды!
Чистая водичка
Умоет наше личико,
Вымоет ладошки,
Намочит нас немножко,
Ай, лады, лады, лады,
Не боимся мы воды!
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся!

Знаем, знаем, да-да-да,
Где ты прячешься, вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-нем-ножку.
Лейся, лейся, лейся
По-сме-лей -
Катя, умывайся веселей!

Ах, водичка хороша!
Хороша водичка!
Искупаем малыша,
Чтоб сияло личико!

Буль, буль, буль,
Карасики.
Моемся мы в тазике.
Рядом лягушата,
Рыбки и утята.

Вода текучая,
Дитя растучее,
С гуся вода -
С дитя ху́доба.
Вода книзу,
А дитя кверху.



Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок!

Водичка-водичка,
Умой Настино личико,
Настя кушала кашку,
Испачкала мордашку.
Чтобы девочка была
Самой чистенькой всегда,
Помоги, водичка,
Умыть Настино личико.

Зайка начал умываться.
Видно в гости он собрался.
Вымыл ротик,
Вымыл носик,
Вымыл ухо,
Вот и сухо!

Кран, откройся!
Нос, умойся!
Глаз, купайся!
Грязь, сдавайся!

Кран откройся,
Нос умойся!
Мойтесь сразу
Оба глаза,
Мойся шейка
Хорошенько!

Ладушки, ладушки,
С мылом моем лапушки.
Чистые ладонки,
Вот вам хлеб и ложки!

Моем, моем трубочиста
Чисто чисто, чисто, чисто.
Будет, будет трубочист
Чист, чист, чист, чист.
(К. Чуковский)



Море-морюшко,
Серебряное доньшко,
Золотой бережок,
По волнам гони стружок!
Легкое суденьшко,
Золотое доньшко,
Серебряное весельцо,
Мышчатое деревцо,
Зеленые трали.
Плыви, суденьшко, подале!

Мы пойдем купаться
И в воде плескаться,
Брызгаться, резвиться,
Будет Лена мыться.
Мы помоем ножки
Нашей милой крошке,
Вымоем ручонки
Маленькой Алёнке,
Спинку и животик,
Личико и ротик -
Чистая какая
Доченька родная!

Мы проснулись, потянулись,
Маме нежно улыбнулись,
Сели на горшок с утра.
Умываться нам пора!
Волшебная водичка
На розовое личико,
Ручеек из сказки
На носик и на глазки,
Брызги из кадушки
На щечки и на ушки,
Дождичек из лейки
На лобик и на шейку.
Ливень с теплой тучки
На маленькие ручки.
Вот какой чистюля!
(Девочка-чистюля!)
Целуй меня, мамуля!




Потягушечки

Настало утро.
Солнышко встало.
Давай, сынок,
Буди друзей!
Вставай, Большак!
Вставай, Указка!
Вставай, Середка!
Вставай, Сиротка!
И Крошка-Митрошка!
Привет, Ладощка!

Петушок-петушок
Золотой гребешок,
Масляна головушка,
Шёлкова бородушка.
Что ты рано встаёшь,
Голосисто поёшь,
Саше спать не даёшь?

Потягуни-потягушечки
От носочков до макушечки!
Мы потянемся-потянемся,
Маленькими не останемся!
Вот уже растем, растем, растем!
Расти, Маша, выше,
До хором, до крыши.
Расти, не балуй,
Маму с папой жалуй.
Расти с брус толщины
Да с дом вышины.

Потягунюшки, порастунюшки --
(поглаживаем от головы до пяточек)
Поперек толстунюшки, --
(гладим бока)
А в ножки – ходунюшки, --
(двигаем ножками)
А в ручки – хватунюшки, --
(сжимаем и разжимаем кулачки)
А в ушки — слышунюшки, --
(показываем ушки)
А в глазки — глядунюшки, --
(показываем глазки)
А носику — сопунюшки, --
(показываем носик)
А в роток — говорок, --
(показываем ротик)
А в головку — разумок!




Вот проснулись,
Потянулись,
С боку на бок
Повернулись!
Потягушечки!
Потягушечки!
Где игрушечки,
Погремушечки?
Ты, игрушка, погреми,
Нашу детку подними!

Котик серенький присел
На печурочке
И тихонечко запел
Песенку дочурочке:
Вот проснулся петушок,
Встала курочка,
Поднимайся мой дружок,
Встань, моя дочурочка!

Кто, кто в этой комнате живет?
Кто, кто вместе с солнышком вста-
ет?
Это Машенька проснулась,
С боку на бок повернулась,
И, откинув одеяло,
Вдруг сама на ножки встала!
(А. Барто)

Мы проснулись,
Мы проснулись.
Сладко, сладко потянулись.
Маме с папой улыбнулись.

Мы проснулись,
Потянулись,
Вместе солнцу улыбнулись.
Здравствуй, солнышко,
Колоколнышко!



Ручки-ручки - потягушки
И ладошки - похлопушки.
Ножки-ножки - топотушки,
Побегушки, попрыгушки.
С добрым утром, ручки,
Ладошки и ножки,
Щёчки-цветочки -
Чмок!

Солнышко, солнышко,
Загляни в окошко.
Загляни в окошко,
Разбуди Сережку.
Чтоб денек чуть-чуть был дольше,
Чтобы мы узнали больше,
Чтоб игрушки не скучали,
А с Сереженькой играли.

Ты мне ручки подай,
Да с кровати вставай,
Умываться пойдем,
Где водичка, найдем!

Тяги, тяги, потягушеньки,
На детку порастушеньки!
Расти, деточка, здоровая,
Как яблонька садовая!

На кота потягушеньки,
На дитя порастушеньки,
А в ручки хватушки,
А в ротик говорунок,
А в головку разумок!

Утром я встаю,
Песенку пою,
Песенку простую,
Вот такую:
Ля-ля-ля-ля!

Кушаем с потешкой

Утка утенка,
Кошка котенка,
Мышка мышонка
Зовет на обед.
Утки поели,
Кошки поели,
Мышки поели.
А ты еще нет?
Где твоя ложечка?
Скушай, хоть немножечко!

Я обед съедаю сам.
Открываю рот – и АМ!
Чтобы силы были
Супчик мы сварили.
Мой хороший аппетит
В животе один сидит.
Ножками топочет,
Он обедать хочет!
Вот несёт мне ложка
Супчик из горошка.
И котлету прямо в рот
Вилка шустрая несёт.
Шепчет тихо аппетит:
Сыт-сыт-сыт-сыт.



**Каша вкусная дымится,
Леша кашу есть садится,
Очень каша хороша,
Ели кашу не спеша.
Ложка за ложкой,
Ели понемножку.**

**Ладушки, ладушки,
Испечём оладушки.
На окно поставим.
Остывать заставим.
А остынут - поедим,
И воробышкам дадим.**

**Овощи мама в кастрюле варила.
Самое вкусное туда положила.
Мясо, яички, картошка, укроп
Очень хотят попасть к Насте в**

**Кашка из гречки,
Где варилась? В печке!
Сварилась, упрела,
Чтоб Мишенька ел,
Кашу хвалил,
На всех разделил!**

**Люли, люли, люли,
Прилетели гули,
Стали гули ворковать,
Стали гули хлопотать:
Залетели в уголок,
Зажигали огонек,
Стали кашку варить,
Стали Машу кормить.**

**Это - ложка,
Это - чашка.**



Расчесываю косынки

**Как растаял месяц, золотые рожки,
Как у нашей Тани солнышко в окошке,
Яркие у солнышка лучики горят,
Русые у Танюшки косыньки висят.**

**Петушок-петушок,
Расчеши мне гребешок.
Ну, пожалуйста, прошу,
Я кудряшки расчешу.**

**Расти, коса, до пояса,
Не вырони ни волоса.
Расти, косонька, до пят -
Все волосоньки в ряд.
Расти, коса, не путайся -
Маму, дочка, слушайся.**

**Расти, косынька,
До пят -
Все волосыньки в ряд.
Расти, коса, не путайся,
Маму, дочка, слушайся.**

**Ты расти, расти, коса,
До шелкова пояса:
Как ты вырастешь, коса,
Будешь городу краса.**

**Уж я косу заплету,
Уж я русу заплету,
Я плету, плету, плету,
Приговариваю:
"Ты расти, расти, коса,
Всему городу краса".**

**Чешу, чешу, волосыньки,
Расчесываю косыньки.**



Не плачь

Раз зубок, два зубок -
Скоро Дашеньке годок!
Хнычет доченька опять,
Будем Дашу утешать:
Уж вы зубки вырастайте
Потихонечку, полегонечку -
Не мешайте дочке спать!
Не мешайте ей играть!
Будем прыгать и скакать,
Маму нежно обнимать!

У лисы боли,
У волка боли,
У моего сыночка (дочки)
Боль на берёзку
В лес улети!

Укошки болит,
У собаки боли
У лошадки болит,
А у Ванюши не болит!

Горько плачет почему-то
Наша Анечка-Анюта,
Горько плачет, слёзы льёт,
Кто же, кто её поймёт?
Мама Анечку поймёт,
К сердцу доченьку прижмёт,
Улыбнётся ей и скажет:
«Всё до свадьбы заживёт!»



Не плачь, не плачь, детка,
Прискачет к тебе белка,
Принесет орешки
Для Машиной потешки.

Придет киска не спеша
И погладит малыша
Мяу-мяу – скажет киска
Наша детка хороша.

Не плачь, не плачь,
Куплю калач.
Не хнычь, не ной,
Куплю другой.
Слезы утри,
Дам тебе три.

Ты, Катюшечка, не плачь,
Я куплю тебе калач
На шею повешу,
А потом утешу.

У нас Саша сын один,
Мы в обиду не дадим.
Пиджак сошьем
И гулять пошлем.

От моей Оли
Уйдите, боли,
На чистое поле,
На синее море,
На темный лес,
На калину, на малину,
На горькую мать-осину.

У киски боли,
У собачки боли,
А у моего малыша
Заживи-заживи-заживи.



Одеваемся с потешкой

Маша варежку надела:

-Ой, куда я пальчик дела?

Нету пальчика, пропал,

В свой домишко не попал!

Маша варежку сняла:

-Поглядите-ка нашла!

Ищешь, ищешь и найдешь!

Здравствуй, пальчик, как живешь?

Наша Катя маленька,

На ней шубка аленька,

Опушка бобровая,

Катя чернобровая.

У нас Ванечка один,

Никому не отдадим.

Мы пальто ему сошьем,

Погулять его пошлем

Даша варежку надела.

"Ой, куда я пальчик дела?"

Даша варежку сняла,

Посмотрите-ка, нашла!



Мы на пухлые ручонки,
Одеваем рубашонку
(распашонку).
Повторяй за мной слова:
Ручка — раз, ручка — два!
Застегнем застёжки
На твоей одежке:
Пуговки и кнопочки,
Разные заклепочки.
На мою сынишку
Оденем мы штанишки:
Повторяй за мной слова:
Ножка — раз, ножка — два!
А теперь на ножки -
носочки и сапожки!

(вариант для лета:
Обуваем ножки,
Бегать по дорожке!)
Повторяй за мной слова:
Ножка — раз, ножка — два!
Хоть устали одеваться,
Но не будем возмущаться!
Что осталось — голова?
Вот и шапочка — раз, два!
Надо маму одевать
И скорей идти гулять!



