

# 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-моряшко,  
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 поешь,  
Саше спать не даешь?

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!



