

Картотека потешек

для режимных моментов

в группах раннего и младшего дошкольного возраста

Потешки – это песенки или короткие стишки, которые сопутствуют игре с ребенком при помощи его пальчиков и ножек, головы и ручек. Они необходимы для полноценного и всестороннего развития малыша, именно поэтому потешки причисляются к элементам педагогической науки. Потешки не только знакомят детей с русским языком, его особенностями, мелодией. Они учат детей говорить первые слова, делать первые шаги.

Использование потешек в режимных моментах может способствовать безболезненному приспособлению к новым условиям (адаптация, позволяет формировать положительное отношение к детскому саду. Они создают успокаивающие, отвлекающие и забавляющие ситуации, которые положительно влияют на детей. Соблюдение режима в детском саду будет происходить легче, веселее и интереснее под веселые народные песенки и потешки.

В. А. Сухомлинский считал сказки, песенки, потешки независимым средством пробуждения познавательной активности, самостоятельности, индивидуальности.

Утреннее приветствие

Здравствуйте, девочки,

Здравствуйте, мальчики,

Рады мы видеть вас

В детском садике.

Здравствуйте, друзья,

Здравствуйте, подружки.

Вас встречают весело

В садике игрушки.

Вместе с солнышком встаю,

Вместе с птицами пою.
С добрым утром!
С ясным днем!
Вот как славно мы поем!

Ой, люшеньки-люшки!
Нашему Кирюшке-
Доброе утро.
Доброе утро!
Утро с штуками, прибаутками!

Гигиенические процедуры

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

Расти коса до пояса,
Не вырони ни волоса.
Расти, коса, не путайся,
Маму, дочка, слушайся.

Уж я косу заплету,
Уж я русу заплету,
Я плету, плету, плету,
Приговариваю:
«Ты расти, расти, коса —
Всему городу краса».

Чешу, чешу волосоньки,
Расчесываю косоньки!
Что мы делаем расческой?
Тане делаем прическу.

Не забудь после сна
Причесаться, детвора.
К зеркалу все подойдите,
И прическу наведите.
Ровным будет пусть рядок,
К волосочку волосок.

Хоть с тобой я ссорюсь часто,
Гребешок зубастый,
Здравствуй!
Без тебя нельзя сестричке
Заплести свои косички.
Без тебя пришлось бы брату
Целый день ходить лохматым.

Чистая водичка
Моет Вове личико,
Танечке — ладошки,
Пальчики — Антошке.

Начинайте снизу-вверх.
Вот тогда вас ждет успех.

Волосы не будут рваться,
Путаться, сопротивляться.
Их рукой попридержите
И расческой расчешите.

Водичка-водичка,
Умой мое личико:
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Знаем, знаем – да-да-да!
В кране прячется вода!
Выходи, водица!
Мы пришли умыться!
Лейся понемножку
Прямо на ладошку!
Будет мыло пениться
И грязь куда-то денется!

Руки надо с мылом мыть,
Рукава нельзя мочить,
Кто рукавчик не засучит,
Тот водички не получит.

Теплою водою
Руки чисто мою.

Кусочек мыла я возьму
И ладошки им потру.
Будет мыло пениться,
Грязь куда-то денется

Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем,
Перед каждою едою,
После сна и перед сном.

Щечки мыли?

Глазки мыли?

Ручки мыли?

ДА!

И теперь мы чистые-

Зайчики пушистые!

Ручки мыли,

Щечки мыли,

Носик мыли (можно перечислять

все, что захочешь)

И теперь мы чистые,

Зайчики пушистые

Поставлю на пятки

Прямо у кровати.

Сниму штанишки

С любимой малышки.

Посажу на горшок.

Обрадуй маму, мой дружок!

Закатаем рукава,

Открываем кран - вода.

Моем глазки, моем щечки,

Моем уши и ладошки!

- Посмотрите, крошки,

- На свои ладошки.

- Ах, какие ладошки!

- Чистые ладошки!

В ручейке вода струится

В речке плещется вода.

Мы под краном будем мыться,

Без воды мы никуда.

Моем руки, моем лица

Мылом, щеткой и водой.

Если ты не любишь мыться,

Эту песенку не пой.

Я сегодня утром рано

Умывался из-под крана.

Я и сам теперь умею

Вымыть личико и шею.

Эх, водичка хороша,

Хороша водичка!

Пусть умоет малыша,

Чтоб сияло личико!

Выходи, водица!

Мы пришли умыться!

Лейся понемножку прямо на ладошку!

Будет мыло пениться.

Знаем, знаем, да-да-да

В кране прячется вода!

Выходи, водица!

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

Понемножку-ку.

Лейся, лейся, лейся

Посмелей –

Умывайтесь веселей!

Кран, откройся! Нос, умойся!

Мойтесь сразу, Оба глаза!

Мойтесь, уши, Мойся, шейка!

Шейка, мойся хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся!

Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!

И грязь куда-то денется!

Прием пищи

Час обеда подошел,

Сели деточки за стол.

Бери ложку, бери хлеб,

И скорее за обед.
С аппетитом мы едим,
Большими вырасти хотим.

Вот и полдник подошел,
Сели дети все за стол.
Чтобы не было беды,
Вспомним правила еды:
Наши ноги не стучат,
Наши язычки молчат.

А у нас есть ложки
Волшебные немножко.
Вот — тарелка, вот — еда.
Не осталось и следа.

Это — ложка, это — чашка.
В чашке — гречневая кашка.
Ложка в чашке побывала —
Кашки гречневой не стало!

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

Кушай кашку, девочка,
Девочка-припевочка,
Кушай кашку, подрастай,
Всем на радость вырастай!

Жили-были сто ребят,
Все ходили в детский сад.
Все садились за обед,
Все съедали сто котлет.
Все потом ложились спать.
Начинай считать опять.

На того, кто ест опрятно,
И смотреть всегда приятно,
Мы едим всегда красиво,
После скажем все «Спасибо»

«На плите сварилась каша,
Где большая ложка наша?»
Бери ложку, бери хлеб,
И скорее за обед.

Идет коза рогатая за малыми ребятами.
Кто кашу не ест, кто молоко не пьет –
Забодает, забодает, забодает.

Умница, Катенька,
Ешь кашку сладеньку,

Вкусную, пушистую,
Мягкую, душистую.

Глубоко и мелко,
Корабли в тарелке,
Вот кораблик плывет,
Заплывает прямо в рот.

На моей тарелочке
Рыженькая белочка,
Чтоб она была видна,
Все съедаю я до дна.

Утренняя гимнастика

Каждый день, что мы встречаем,
Мы с зарядки начинаем!
Дружные ребятки
Вышли на зарядку!

Малыши-крепыши
Вышли на площадку,
Малыши-крепыши
Делают зарядку!
Раз-два,
Три-четыре.
Руки выше!
Ноги шире!

Рано утром на зарядку
Выходили по - порядку:
Пес-Барбос, утенок смелый
И котенок белый-белый.

Мишка лапки подними,
Мишка лапки опусти,
Мишка, Мишка покружись,
А потом земли коснись.
И животик свой потри,
Раз, два, три — раз, два, три!

Одеваемся

Вот они, сапожки:
Этот - с левой ножки,
Этот - с правой ножки.
Если дождичек пойдет,
Наденем сапожки:
Этот - с правой ножки,
Этот - с левой ножки.
Вот так хорошо!

Собери носок в гармошку,
И надень его на ножку.
Ты другой носок возьми
Точно так же натяни.
А теперь скорей вставай
И штанишки надевай.

Валенки, валенки,
Невелички, малыньки,
Опушка бобровая,
Маша чернобровая.

Завяжи потуже шарф,
Буду делать снежный шар.
Я шар покачу,
Гулять хочу.

Раз, два, три, четыре, пять —
Собираемся гулять.
Завязала Катеньке
Шарфик полосатенький.
Наденем на ножки
Валенки-сапожки
И пойдем скорей гулять,
Прыгать, бегать и скакать.

Мы собираемся гулять,
Пора одежду надевать.
Надели шапку, шарф, пальто,
Не опоздал из нас никто!
Все одеты, все готовы,
Идем мы на прогулку снова!

Раз, два, три, четыре, пять

Собираемся гулять.
Если хочешь прогуляться,
Нужно быстро одеваться,
Дверцу шкафа открывай,
И одежду доставай.

Тушки-тутушки
Где твои ушки?
Ушки в шапке,
Не достанут лапки.

Чтобы ушки не болели
Быстро шапочку надели.
А потом и куртку
Для длительной прогулки.

В гости к Солнышку пойдем
Все игрушки соберем,
Будем одеваться,
Лени не бояться.

Сон

Тишина у пруда,
Не качается вода.
Не шумят камыши,
Засыпают малыши.

Спят медведи и слоны,

Заяц спит и ежик.

Все давно уж спать должны,

Наши дети тоже

Маленькие зайчики

Захотели баиньки,

Захотели баиньки,

Потому что зайчики.

Мы немножечко поспим,

Мы на спинке полежим.

Мы на спинке полежим

И тихонько посопим.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

В детском садике у нас наступает «тихий час».

Дети глазки закрывают и тихонько засыпают.

Баю-баю-баиньки, в огороде зайчики.

Зайки траву едят, малым деткам спать велят.

Баю, баю, баюшок,

В огороде петушок.

Песни громко поет,

Ване спать не дает

А ты, Ванечка, усни,

Крепкий сон к тебе приди.

Тебе спать - не гулять,

Только глазки закрывать. ***

Баю-баю- баю-баю, ты уже напился чаю,

Кашку съел и наигрался нашалился, наболтался,

Так теперь уж засыпай, баю-баю- баю-бай.

Спи, усни, детка Андрюшенька.

Все ласточки спят,

Все касаточки спят,

Нашему Андрюшеньке

Спать велят.

Спят котята на окошке,

Спит собака на дорожке,

Спят козлята на лугу,

Солнце рыжее в стогу,

Спи, Валюшка, ты устала,

Песню я начну сначала.

Вот проснулись, потянулись,

С боку на бок повернулись!

Потягушечки! Потягушечки!

Где игрушечки, погремушечки?

Ты, игрушка, погреми,

Нашу детку подними!

Вот и люди спят,

Вот и звери спят.

Птицы спят на веточках,

Лисы спят на горочках,

Зайцы спят на травушке,

Утки - на муравушке,

Детки все по люлечкам.

Спят-поспят, всему миру спать велят.

Ай, люли, люли, люленьки,

Прилетели гуленьки,

Сели гули на кровать,

Стали гули ворковать,

Стали гули ворковать,

Стали детки засыпать.

Бай, бай, бай, бай,

Ты, собаченька, не лай

И в гудочек не гуди –

Наших деток не буди.

Наши детки будут спать

Да большими вырастать.

Они поспят подольше,

Вырастут побольше.

Вот лежат в кроватке

Розовые пятки.

Чьи это пятки –

Мяжки да сладки?

Прибегут гусьтки,
Ущипнут за пятки.
Прячь скорей, не зевай,
Одеяльцем накрывай!

Баю-баю-байки,
Прилетели чайки,
Стали крыльями махать,
Наших деток усыплять.

Баю-баю, баиньки
В огороде заиньки,
Зайки травушку едят
Детке спать велют
Спят медведи и слоны,
Заяц спит и ежик.
Все давно уж спать должны,
Наши дети тоже.

Пробуждение после сна

Просыпайся, лежебока.
В небе солнышко высоко
Наше Солнышко встает,
На зарядку всех зовет.
Глазки открываются,
Глазки просыпаются,
Потягушки-ножки,
Потягушки-пяточки,

Ручки и ладошки,
Сладкие ребяточки!

Мы проснулись, потянулись
Вместе солнцу улыбнулись
Здравствуй солнышко - колоколнышко.

Встали мы с подушечки ручки потягушечки,
Ножки — побегушечки, вместе — порастушечки.

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали...
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепко кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!

Потянушки-потягушки,
Кто тут сладкий на подушке?
Кто тут нежится в кроватке?
Чьи тут розовые пятки?
Это кто же тут проснулся,
И всем деткам улыбнулся?

Потягуни-потягушечки
От носочков до макушечки!

Мы потянемся, потянемся,
Маленькими не останемся!
Вот уже растем, растем, растем!
И с кроваток все встаем

Вот проснулись,
Потянулись,
С боку на бок повернулись!
Потягушечки,
Потягушечки,
Где игрушки,
Погремушечки!

Солнце светит:
Где тут дети?
На подушке, на простынке.
Нежат розовые спинки?
Ясный день пришел давно
И стучится к нам в окно!