

*Карточка  
режимных  
моментов*



## Утреннее приветствие

1. Здравствуй, солнце золотое!  
Здравствуй, небо голубое!  
Здравствуй, вольный ветерок!  
Здравствуй, маленький дубок!  
Мы живем в одном краю-  
Всех я вас приветствую!



3. Здравствуй, солнце!  
Здравствуй, небо!  
Здравствуй, вся моя Земля!  
Мы проснулись очень рано,  
И приветствуем тебя!



2. Утром встаем с детьми в круг и говорим:  
Здравствуй правая рука-протягиваем вперед,  
Здравствуй левая рука- протягиваем вперед,  
Здравствуй друг-беремся одной рукой с соседом,  
Здравствуй друг-беремся другой рукой,  
Здравствуй, здравствуй дружный круг-качаем руками.  
Мы стоим рука в руке, вместе мы большая лента,  
Можем маленькими быть-приседаем,  
Можем мы большими быть-встаем,  
Но один никто не будет



4. Дили-дили-дили-дили!  
Колокольчики звонили.  
Дили-дили-дили-дили!  
Колокольчики будили  
Всех жуков, пауков  
И веселых мотыльков.  
День, день! День, день!  
Начинаем новый день!  
Дили-дили-дили-дили!  
Колокольчики будили  
Всех зайчат и ежек,  
Всех ленивых медвежат.  
И воробушек проснулся,  
И гадчонок встрепенулся...  
День, день! День, день!  
Не проспите новый день!



## Утреннее приветствие

5. Собрались все дети в круг.  
Я - твой друг и ты - мой друг!  
Дружно за руки возьмемся  
И друг другу улыбнемся.  
Мы по кругу пойдём.  
Хоровод заведем.

(ходьба по кругу)



7. Дети стоят в кругу, опустив руки:  
(педагог пропевает)

Здравствуйте, здравствуйте,  
Здравствуйте, здравствуйте,  
Вот и собрался наш круг.  
Здравствуйте, здравствуйте,  
Здравствуйте, здравствуйте,  
Руку дал другу друг.  
Люда дала руку Леше,  
А Леша дал руку Ване.....  
( про каждого ребенка по кругу)  
Вот и собрался наш круг.  
(покачать руками вместе)



6. С добрым утром, глазки!  
Вы проснулись?  
С добрым утром, ушки!  
Вы проснулись?  
С добрым утром, ручки!  
Вы проснулись?  
С добрым утром, ножки!  
Вы проснулись?  
Глазки смотрят.  
Ушки слушают,  
Ручки хлопают,  
Ножки топают.  
Ура, мы проснулись!



8. В группе нашей каждый день  
Делаем зарядку,  
Выполняем упражненья  
Строго по порядку:  
Все присели,  
Дружно встали,  
Повертели головой,  
Потянулись, повернулись  
И друг другу улыбнулись!





# Гигиена

## 1. Умывание

Таня, Машенька и Женька,  
Мойте руки хорошенько.  
Не жалейте мыла.  
Я уж стол накрыла.

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

Руки мой перед едой,  
Грязные руки грозят бедой.

Теплою водою  
Руки чисто мою.  
Кусочек мыла я возьму  
И ладошки им потру.



## 3. Умывание

Чище умойся, воды не жалея.  
Будут ладошки снега белей.

Я сегодня утром рано  
Умывался из-под крана.  
Я и сам теперь умею  
Вымыть личико и шею.

Ай, лады, ай, лады,  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Все мы улыбаемся.

Теплая водичка  
Умоет Тане личико,  
Пальчики – Антошке,  
Сашеньке – ладошки



## 2. Умывание

Что такое чистым быть?  
Руки чаще с мылом мыть,  
Грязь убрать из-под ногтей,  
Да постричь их поскорей.  
Умываться по утрам  
И еще по вечерам.  
Чисто вымою я уши –  
Будут уши лучше слушать.  
Отчего блестят глаза?  
С мылом умывался я.  
Мне еще нужна сноровка,  
Чтобы зубы чистить ловко.  
Дружат волосы с расческой,  
Хороша моя прическа.



## 4. Причесывание

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

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

Уж я косу заплету,  
Уж я русу заплету,  
Я плету, плету, плету,  
Приговариваю:  
«Ты расти, расти, коса –  
Все мое городу краса».



# За столом

1. Полдник

Вот и полдник подошел,  
Сели дети все за стол.  
Чтобы не было беды,  
Вспомним правила еды:  
Наши ноги не стучат,  
Наши язычки молчат.  
За столом ты не сори,  
Часорил – так убери.

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



3. Обед

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

Посадим на ложку  
Капустку, картошку – и спрячем!  
Попробуй найди!  
Что видно на ложке  
Капустки, картошки.  
И нет на тарелке – гляди!

Час обеда подошел,  
Сели деточки за стол.



2. На моей тарелочке  
Рыженькая белочка,  
Чтоб она была видна,  
Все съедаю я до дна.  
Пей, дружок, томатный сок,  
Будешь строен и высок.

«Не хочу есть манную кашу!»  
Кричала девочка Маша.  
«Правильно» – думала каша,  
Хорошая девочка Маша».



4. Сначала он в поле большом  
колосится,  
Потом в амбаре крестьянском  
хранится.  
Затем он в пекарне печется  
И мягким, душистым на стол  
подается.

Бери ложку, бери хлеб,  
И скорее за обед.



## На прогулке

1. **Земле**  
Вместе с солнышком встаем,  
Небу мы улыбку шлем,  
Всей Земле - большой привет!  
Ведь ее прекрасней нет!



3. **Солнцу**  
Мы всех любишь, ты всех греешь,  
Всех ласкаешь и жадеешь,  
Наше Солнышко, наш свет,  
Все тебе мы шлем привет!



2. **Ветру**  
Здравствуй, ветер озорной,  
Летом, осенью, весной  
Ты прохладу дарить нам  
И деревьям, и цветам.



4. **Цветам**  
Мы цветочки рвать не будем,  
Пусть растут на радость людям!  
Красные и голубые,  
Все красивые такие!





## На прогулке

### 5. Животным

Всем зверушкам, птичкам, рыбкам  
И жучкам мы шлем улыбки.  
Всех, друзья, вас очень любим.  
Обижать мы вас не будем!



### 7. Вечерняя прогулка

Добрый вечер, сад-сад!  
Все березки спят-спят,  
И мы скоро спать пойдём,  
Только песенку споём.  
Толстый серый слон-слон  
Видел страшный сон-сон,  
Как мышонок у реки  
Разорвал его в клочки...  
А девченкам, динь-дон,  
Пусть приснится сон-сон,  
Полный красненьких цветков  
И зелененьких жучков!  
До свиданья, сад-сад!  
Все березки спят-спят...  
Детям тоже спать пора - до утра!



6. Здравствуй, дивный лес  
И широкие поля!  
Здравствуй, чудо-океан  
И прекрасная земля!  
Здравствуй, ветер озорной,  
Поиграй, дружок со мной,  
Разнеси мои слова  
Во все села, города,  
Чтоб услышать их могли  
Люди всей большой земли  
И послали мне в ответ  
Все улыбки и привет!



### 8. Одевание на прогулку

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



# Дневной сон

1.

Потягушечки, потягушечки  
Поперек толстوشечки,  
А в ручки хватушечки,  
А в ножки ходушечки,  
А в роток говорок,  
А в головку разумок.  
Спят медведи и слоны,  
Заяц спит и ежик.  
Все давно уж спать должны,  
Наши дети тоже.

Ночь прошла,  
Желноту увела,  
Замолчал сверчок,  
Запел петушок.  
Встала маленька,  
Открыла ставенку.  
«Здравствуй,  
солнышко-колоколнышко!»



3.

Дальний лес стоит стеной,  
А в лесу, в глуши лесной,  
На суку сидит сова, там растет усни-трава.  
Знает сонные слова.  
Как шепнет свои слова, сразу никнет голова.  
Я сегодня у совы попрошу такой травы:  
Пусть тебе усни-трава скажет сонные слова.

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

Ах, ты котик серенький,  
Хвостик у тебя беденький,  
Брысь, котик, не ходи!  
Мою детку не буди.



2. "Волшебный сон"

Реснички опускаются,  
Глазки закрываются,  
Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем.  
Дышится легко, ровно, глубоко..  
Наши руки отдыхают...  
Ноги тоже отдыхают...  
Отдыхают, засыпают...  
Шея не напряжена  
И расслаблена она.  
Губы чуть приоткрываются,  
Все чудесно расслабляется.  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Напряженье улетело  
И расслабленно все тело...



4.

Байки-побайки,  
Прискакали зайки,  
Стали лодку качать,  
Сладку дрему навевать,  
Стали в дудку играть,  
Начал Миша засыпать.

Ой лодочки, лодочки,  
К нам летели гусенки.  
К нам они летели,  
Мы на них глядели.  
Летели, летели,  
На березку сели.  
А березка скрип, скрип,  
А мой Вася спит, спит.





# Просыпалки

## 1. Просыпайтесь, малыши!

(оздоровительная пятиминутка после дневного сна для детей младшей группы.)

Ребятки, просыпайтесь!

Глазки открывайтесь!

Ножки потянитесь, ручки поднимите.

Мы сначала пойдем очень мелким шагком.

А потом пошире шаг, вот так, вот так.

На носочки становитесь, вверх руками потянитесь.

Выше ноги поднимай и как цапелька шагай.

"Самолетики" на аэродроме сидели, а потом они полетели.

Долго-долго по небу летали, затем приземлились, устали.

Мячик прыгал высоко-высоко..

Покатился далеко-далеко.

Он ююю закружился, вот уже остановился.

Цапонец-то мы проснулись, и к делам своим вернулись.



## 2. Просыпайтесь, потянитесь.

(оздоровительная пятиминутка после дневного сна для детей младшей группы.)

Просыпайтесь, потянитесь, на бочок перевернитесь.

Слегка приподнитесь, а потом - садитесь.

А теперь вставайте, движенье друг за другом начинайте.

По кругу мы шагаем и руки поднимаем..

Затем трусцой передвиженья, и дальше - легкое круженье.

Потягуни - потягушечки

(Пянемся пальчиками вверх как можно выше)

Потягуни - потягушечки,

От носочков до макушечки,

Мы потянемся-потянемся,

Маленькими не останемся.

Вот уже растем,

Растем,

Растем!



## 3. Поднимайся, детвора!

(оздоровительная пятиминутка после дневного сна для детей старшей группы.)

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час, Свет дневной встречает нас.  
Мы проснулись, потянулись. Вправо, влево повернулись  
(подтягивания, повороты).

Приподняли мы голову (приподнимание)

Кулачки сжимаем ловко (сжатие- разжатие кистей)

Ножки начали плясать, Не желаем больше спать.

(движения стопами в разных направлениях)

Обопремся мы на ножки, Приподнимемся немножко.

(выполнение упражнения "Мостик" :приподнимание таза из положения лежа на спине, ноги расставлены)

Все прогнулись, округлились, мостики получились.

Ну, теперь вставать пора, поднимайся детвора!

Все по полу босиком, а потом легко бегом.

Сделай вдох, на носочки поднимись, на выдох на пяточки опустишь.

Опускайся, выдыхай! еще раз повторай.

Стопу разгибай - ходьбу выполняй.

( ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы).

Вот теперь мы совсем проснулись, и к делам своим вернулись.



## 4. После сончасы

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!



# Ритуалы в течение дня

## 1. «Улыбка»

Дети замыкают круг, касаясь друг друга рукой, плечом, глядя в глаза друг другу, улыбаясь, произносят слова:

Улыбнись побыстрее ты мне,  
Улыбнусь я тебе.  
Здравствуй, солнышко ясное,  
Здравствуй, небо прекрасное!  
Мы приносим за все  
благодарность,  
Природа, Мне!



## 3. «Солнышко»

– Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладонках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем внимание детей на дыхание). Представьте живот, как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным.



## 2. «Сотвори солнце в себе»

В природе есть солнце. Оно всем светит, и всех любит, и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем-всем, (руки в стороны перед собой).



## 4. «Добрые слова»

Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова. Постарайтесь ежедневно 1-3 минутки посвящать добрым словам. Каждое доброе слово несут силу, энергию прежде всего тому человеку, кто сказал его, а затем и тому, в адрес кого эти слова сказаны. Важно не только сказать доброе слово, но и вложить в него душу. Без тепла, без искренности сказанное слово – неживое.

Трубных слов не говорите,  
Только добрые дарите.



## Начинаем с зарядки.

*(тянемся пальчиками вверх как можно выше)*

Потягуни - потягушечки,  
От носочков до макушечки,  
Мы потянемся-потянемся,  
Маленькими не останемся.  
Вот уже растем,  
Растем,  
Растем!

\* \* \*

Зайчика, походи,  
Серенький, походи,  
Вот так, вот сядь походи,  
Зайчика, подбодрись,  
Серенький, подбодрись,  
Вот так, вот сядь подбодрись,  
Зайчика, топни ножкой,  
Серенький, топни ножкой,  
Вот так, вот сядь топни ножкой.  
Зайчика, повернись,  
Серенький, повернись,  
Вот так, вот сядь повернись.  
Зайчика, попляши,  
Серенький, попляши,  
Вот так, вот сядь попляши.  
Зайчика, поклонись,  
Серенький, поклонись,  
Вот так, вот сядь поклонись!

## Умывание, причёсывание

*Задачи:*

- развивать культурно – гигиенические навыки, умения самостоятельно и правильно мыть руки с мылом после прогулки, игр, занятий, перед едой, после туалета. постоянно следить за чистотой рук, мыть лицо, волосы, ногти и т.д.
- воспитывать самоконтроль в выполнении основных правил личной гигиены.

*Приёмы:*

- игровое упражнение (например: моем кукле Маше руки).
- экспериментирование (например: тонет не тонет мыло, холодная, горячая вода);
- создание проблемной ситуации (например: грязная кукла за столом)
- вопросы:
  - правильно ли поступила Маша сев за стол с грязными руками?
  - для чего нужно мыть руки?
  - приятно ли сидеть за столом с Машей, когда ты зовешь её и т.д.
- художественное слово;
- использование музыкального сопровождения

Водичка, водичка.  
Умой мое личико.



Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щечки краснели.  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.  
Ай, лады, лады, лады  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Деткам улыбаемся.  
**Для причёсывания**  
Хоть с тобой я ссорюсь часто,  
Гребешок зубастый,  
Здравствуй!  
Без тебя нельзя сестричке  
Заплести свои косички.  
Без тебя пришлось бы брагу  
Целый день ходить лохматым  
Горшок  
Это что стоит? Горшок!  
Раз-два-три-четыре-пять -  
Будем мы штаны снимать!  
Присядем аккуратно.  
Знают все детишки:  
Очень неприятно  
Писаться в штанишки!  
Мы все сделаем, как надо.  
Мама будет очень рада!

## Приём пищи

### Задачи:

- создание эмоциональной благоприятной среды, поддерживающей ребёнка перед и во время приёма пищи;
- развивать у ребёнка представления о том, что полезно и вредно для своего здоровья;
- формирование представления о традиционных для Урала продуктах питания и блюд.

### Приёмы:

- показ правильной сервировки стола;
- художественное слово;
- наблюдение за трудом взрослых (повар, помощник воспитателя);
- словесные инструкции;
- использование сюрпризных моментов;
- использование игровой мотивации (например: в гости к другу и т.д.);
- поощрение детей за внимательность, доброжелательность, сотрудничество.

Сорока, сорока, Где была?  
По полю летала,  
По полю летала,  
Зерна собирала.  
Печку топила,  
Кашку варила.  
Детишек скликала,

Кашкой угощала.  
Этому дала в чашечке,  
Этому - в ложечке,  
Этому - в поварешке,  
Этому - на ложке.  
А этому - весь масляничек!

## Одевание

### Задачи:

- развивать у детей первоначальное представление о частях своего тела и элементарных способах обеспечения сохранности своего организма;
- формировать умение самостоятельно устранять непорядок в одежде;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

### Приемы:

- художественное слово;
- создание проблемной ситуации (обувь на разные ноги, не правильно застегнуты пуговицы, не заправлена рубашка и т. д.);
- изучение правил последовательности одевания, раздевания;
- самостоятельный взаимоконтроль выполнения данного организационного момента.

Наша Катя маленькая,  
На ней шубка аленькая,  
Опушка бобровая,  
Катя чернобровая.

Если дождик пойдет,  
Наденем калошечки,  
Эта - с правой ножки,  
Эта - с левой ножки.

У нас Олеженька один,  
Никому не отдадим.  
Мы пальто ему сошьем,  
Погулять его пошлем.

Как у Машки маленькой  
Чесалки валенки,  
А шубка бобровая,  
А личико румяное.  
Вот какая Машка –  
Красавица наша!

Валя вырастет большая,  
Будет в золоте ходить.  
Всех мамок и нянек  
Подарками дарить.

Сова, совишка,  
Белая головушка,  
Сова умывалась  
В лапти обувалась.  
В лапти, в тряпочки,  
В теплые рукавички.

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

Вот они сапожки:  
Этот с левой ножки,  
Этот с правой ножки.  
Коту Николашке.

Скрип, скрип, скрипачок,  
Купим новый башмачок.  
Кошке Машке.

## Идем на прогулку.

Ты трава ли моя, травушка,  
Ты трава моя шелковая,  
Да кто же тебя, травушка,  
Кто тебя, зеленая,  
Примял, притоптал?

- Притоптали меня, травушку, Притоптали меня, зеленую.  
Да все детушки, да все малые,  
В зеленом саду гуляючи, бегая, играючи...

Катя, Катя маленька,  
Катенька удаленька,  
Пройди по дороженьке,  
Топни, Катя, ноженькой.

Киска, киска, киска, брысь!  
На дорожку не садись:  
Наша деточка пойдет,  
Через киску упадет!

- Еду-еду к бабе, к деду  
На лошадке в красной шапке.  
По ровной дорожке На одной ножке.  
В старом лапоточке  
По рытвинам, по кочкам,  
Все прямо и прямо,  
А потом вдруг... в яму! Бух!

Ах ты, ноченька, ночка темная!  
Ночь ты темная, ночь осенняя!  
Что ж ты, ноченька, так нахмурилась?  
Ни одной в небе нету звездочки!  
У нас на дворе туман, туман,  
Что густой туман с частым дождичком;  
Во чистом поле буйны ветры,  
Что буйны ветры со вихрями;  
На улице частый дождичек,

На синем море непогодушка.

Уж ты, зимушка-зима,  
Закурила да замела  
Все дорожки, все лужки;  
Нигде Снежке пройти.  
Полно, беленький снежок,  
На толгой земле лежать.  
Время, беленький снежок,  
Время таять, пропалывать,  
Во долинушку стекать  
И сыру землю питать.

Весна, весна красная!  
Приди, весна, с радостью,  
С радостью, с радостью,  
С великою милостью!  
Со льном высоким,  
С корнем глубоким,  
С хлебами обильными!

Солнышко катилось к западу,  
Красное катилось по небу;  
Светел месяц на востоке,  
Он светит, но померкнет...  
Тень-тень-тень-тень  
Села кошка под платань.

## Сон

### Задачи:

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, желание следить за своим самочувствием;
- воспитывать привычку к соблюдению режима дня;
- формировать у дошкольников потребность к ежедневному дневному сну.

### Приемы:

- использование сюрпризных моментов;
- включение игровых и сказочных персонажей;
- художественное слово;
- использование музыкального сопровождения.

Люли- люли, люленьки  
Прилетели гуленьки .  
Сели гули на кровать ,  
Стали гули ворковать ,  
Стали гули ворковать .  
Детку тихо усыплять  
Спи малютка почивай ,  
Спи тихонько отдыхай



## Использование художественного слова в режимных моментах:

1. Утром создать хорошее настроение и облегчить расставание ребенка с мамой.

Вместе с детьми читаем попевки.

Вместе с солнышком встаём,

Вместе с птицами поём.

С добрым утром,

С новым днём!

Вот как весело живём.

2. Встанем рядышком, по кругу,  
Скажем «Здравствуй!» друг другу.

Нам здороваться не лень:

Всем «Привет!» и «Добрый день!»

Если каждый улыбнется –

Утро доброе начнется.

Доброе утро!

3. Мама белого Котенка  
В детский садик привела.  
Но пушистого ребенка  
Успокоить не могла.

Стал мяукать он, цепляться  
Лапкой за ее подол,  
Не хотел в саду остаться,  
В группу он никак не шел.

Мама-Кошка торопилась  
И, сказав печально: «Ах!»,  
От Котенка отцепилась  
И сама ушла в слезах.

Нет, не стоит так, ребята,  
Громко плакать и кричать:  
Мама ведь спешит куда-то,  
Мама может опоздать.

Мамы нас всех очень любят,  
Долгожданной встречи ждут,  
О детях не забудут –  
Обязательно придут!

## На зарядку веселее собираться, читая строки:

Мы пришли, не опоздали,

Прямо на зарядку.

С веток мы бананы рвали

И капусту с грядки.

И ещё, как самолёты,

В небе мы кружились!

Побесились, зарядились

И развеселились!

(М. Сенина)

Малыши-крельши

Вышли на площадку,

Малыши-крепыши

Делают зарядку!

(Т. Волгина)

На зарядку! На зарядку!

Просыпайтесь по порядку,

Руки, ноги, голова!

Ах-два! Ах-два!

На зарядку! На зарядку!

Достаём ладошкой пяту!

На зарядку!

Каждый день, что мы встречаем,

Мы с зарядки начинаем!

Малыши, малыши.

Дружные ребятки.

Малыши, малыши

Вышли на зарядку!

## Гигиенические процедуры проходят слаженней под прибаутки и стихи.

1. Чище умойся, воды не жалея.

Будут ладошки снега белей.

2. Я сегодня утром рано

Умывался из-под крана.

Я и сам теперь умею

Взмыть личико и шею.

3. Что такое чистым быть?

Руки чаще с мылом мыть.

Грязь убрать из-под ногтей,  
Да постричь их поскорей.  
Умываться по утрам  
И еще по вечерам.  
Чисто вымою я уши —  
Будут уши лучше слушать.  
Отчего блестят глаза?  
С мылом умывался я.  
Мне еще нужна сноровка,  
Чтобы зубы чистить ловко.  
Дружат волосы с расческой,  
Хороша моя прическа.  
Ай, лады, ай, лады,  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Мама улыбаемся.  
4. Водичка, водичка,  
Умой мое личико,  
Чтобы глазоньки блестели.

Чтобы щечки алели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.  
5. Теплою водою  
Руки чисто мою.  
Кусочек мыла и пръзму  
И ладошки им потру.  
6. Мышка сплюхоталась мыла:  
Лишь водичкою смочила,  
Мылом мылить не старалась -  
И на лапках грязь осталась.  
Полотенце - в черных пятнах!  
Как же это неприятно!  
Попалут микробы в рот -  
Может заболеть живот.  
Так что, дети, постарайтесь,  
Чаще с мылом умывайтесь!  
Надо теплой водою  
Руки мыть перед едой!

**Перед завтраком, обедом и ужином полезно напомнить об аккуратности за столом, правильном использовании столовых приборов.**

1. А у нас есть ложки  
Волшебные немножко.  
Вот — тарелка, вот — еда.  
Не осталось и следа.  
2. На моей тарелочке  
Рыженькая белочка,  
Чтоб она была видна,

Все съедая я до дна  
Пей, дружок, томатный сок.  
Будешь строен и высок.  
3. Вот в полдень подошел,  
Сели дети все за стол,  
Чтобы не было бед,

Наши ноги не стучат,  
Наши язычки молчат.  
За обедом не сори,  
Насорил — так убери.  
4. На того кто ест опрятно,  
И смотреть всегда приятно,  
Мы едим всегда красиво,  
После скажем всем «Спасибо».  
5. Глубоко и мелко,  
Корабли в тарелке,  
Вот кораблик плывет,  
Заплывает прямо в рот.

**Вспомним правила еды:**

6. Посадим на ложку  
Капустку, картошку — и спрячем!  
Попробуй найди!  
Не видно на ложке  
Капустки, картошки.  
И нет на тарелке — гляди!  
7. Сначала он в поле большом  
колосится,  
Потом в амбаре крестьянском хранится.  
Затем он в пекарне печется  
И мягким, душистым на стол подается.  
8. Час обеда подошел,

Сели деточки за стол.

9. Бери ложку, бери хлеб,

**На прогулку собираемся, приговаривая:**

1. Вот они, сапожки:

Этот - с левой ножки,

Этот - с правой ножки.

Если дождичек пойдет,

Наденем сапожки:

Этот - с правой ножки,

Этот - с левой ножки.

И скорее за обед.

Вот так хорошо!

2. Раз, два, три, четыре, пять —

Собираемся гулять.

Идем на дожде

Ватники-сапожки

И пойдем скорей гулять,

Прыгать, бегать и скакать.

**Отход к дневному сну должен проходить как можно позитивнее, настраивать на расслабление, убаюкивать.**

1. Если хохотателям

Не хочется в кровать,

Нужно воспитателям

Чуть-чуть поколдовать.

Нужно группу болтунов

Превратить в бормотунов.

Группа набормочется,

И сразу спать захочется.

(П. Синявский)

2. Мы гуляли, мы играли

И немножечко устали.

Чтобы сил еще набрать,

Надо нам чуть — чуть поспать.

Ты закроешь глазки —

И приснится сказка:

Про кота — мурлыку,

Журавля — курдыку,

Лисоньку — хитрюлю,

Мышку — крохотулю,

Зайчика — хвастушку,

Про жужжалку мушку,

Про шмеля — гуделку,

Хлопотушку — белку.

Про свастенку — мышку.

Спи моя малышка!

(Для девочек)

Засыпайна, моя малыя!

Набирайтесь силки!

(Для мальчиков)

3. Нельзя шуметь,

Нельзя толкаться.

Нельзя шептаться и смеяться.

Потому что у нас

Наступает «Тихий час».

4. Поиграли Зверя дружно.

После спать ложиться нужно.

Наступает тихий час,

Тишина нужна сейчас.

Даже если вы не спите.

То лежите, не шумите.

Не мешайте другу спать

И спокойно отдыхать!

**Просыпаться после сладкого сна не всегда легко, опять на помощь приходят стихи:**

1. Просыпайся, глазок! Просыпайся,  
другой!

Поздороваться Солнышко вышло с  
тобой!

Посмотри, как оно улыбается!

Новый день, новый день начинается!

Это кто уже проснулся? Кто так сладко  
потянулся?

2. Потягуни-потягушечки

От носочков до макушечки.

Мы потянемся - потянемся,

Маленькими не останемся.

Вот уже растём, растём, растём!



3. На исходе тихий час,  
Крепкий сон ушел от вас.  
Если вам уже не спится,  
Все ж не стоит веселиться,  
И не надо баловаться  
И подушками кидаться.

**Приводим себя в порядок, расчесываемся после сна, приговаривая:**

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

Хоть с тобой я ссорюсь часто,  
Гребешок зубастый,  
Здравствуй!  
Без тебя нельзя сестричке  
Заплести свои косички.

**Вот и прошел день в детском саду.**

Солнышко, не заходи,  
На дворе нас подожди!  
Мы сейчас идём гулять  
И родителей встречать.  
Я соскучилась по маме,  
Не могу дождаться прямо!  
Пусть она скорей придёт  
И домой меня возьмёт!  
(М. Сенина )

Группа вышла одеваться,  
На прогулку собираться,  
Дождаться пап и мам.  
А потом – и по домам.

Я кряхтел, сопел, старался,  
Чтоб успеть быстрее всех,  
Самым первым оказался...

Воспитатель должен знать:  
Вас пришли уже забрать?  
Сообщили? Хорошо.  
До свиданья! День прошел.

4. По кроватям прыгать лихо.  
Полежите лучше тихо.  
Чтобы перья не летели,  
Как февральские метели,  
Полежите, помолчите  
И подъема подождите.

Без тебя пришлось бы брагу  
Целый день ходить лохматым

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

Но разлился дружный смех!

Только тут и я заметил,  
Что надел совсем не тот:  
Валь на мне ботинки Петя  
И Наташино пальто!

Долго б папа удивлялся  
И растерянно гадал:  
Ну куда ж я подевался?..  
Он меня бы – не узнал!  
(Е. Груданов )

Вот и вечер на подходе.  
За зверюшками приходят  
Мамы, папы, дяди, тети,  
Вы сейчас домой пойдете.

## Утренние потешки

Петушок-петушок  
Золотой гребешок,  
Масляна головушка  
Шёлкова бородушка  
Что ты рано встаёшь  
Голосисто поешь,  
Саше спать не даешь?

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

Наши уточки с утра -  
Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!  
Наши гуси у пруда -  
Га-га-га! Га-га-га!  
А индюк среди двора -  
Бал-бал-бал! Балды-балда!  
Наши гуленьки вверху -  
Грру-грру-угрру-у-грру-у!  
Наши курочки в окно -  
Кко-кко-кко-ко-ко-ко-ко!  
А как Петя-петушок  
Ранним-рано поутру  
Нам споет ку-ка-ре-ку!

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

Смотрит солнышко в окошко,  
Светит в нашу комнату,  
Мы захлопаем в ладошки -  
Очень рады солнышку.

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

Солнышко, солнце,  
Выгляни в оконце,  
Посвети немножко,  
Дам тебе горошка!

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

Ранним-рано поутру  
Пастушок: "Ту-ру-ру-ру!"  
А коровки в лад ему  
Затянули: "Му-му-му!"  
Ты, Буренушка, ступай,  
В чисто поле погуляй,  
А вернешься вечерком,  
Нас напоишь молочком.

## Потешки при купании и умывании

Водичка, водичка,  
Умой Насте (Лене) личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щечки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

При кормлении:  
Умница Катенька,  
Ешь кашку сладеньку,  
Вкусную, пушистую,  
Мягкую, душистую.

От водички, от водицы  
Всё улыбками некритея!  
От водички, от водицы  
Веселей цветы и птицы!  
Света умывается,  
Солнцу улыбается!

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 -  
Лена умывайся веселей!

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!

Водичка-водичка,  
Умой Оле личико,  
Оля купала кашку,  
Испачкала мордашку,  
Чтобы девочка была  
Самой чистенькой всегда,  
Помоги, водичка,  
Умыть Олю личико

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

Плыви ко мне, рыбёшка,  
Словлю тебя ладошкой.  
Куда же ты уплыла,  
Скользкая, как мыло?  
А рыбонька купалась  
И в руки мне попалась!

Хлоп-хлоп ручками,  
Полон мыла таз.  
Ты не трогай Леночка,  
Мыльной ручкой глаз.  
А водичка булькает,  
А водичка пенится,  
Леночка помоеется,  
Причешется, оденется.

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!



## Потешки, связанные с едой

Ой ду-ду, ду-ду, ду-ду  
Потерял пастух дуду.  
А я дудочку нашла,  
Пастушку я отдала.  
- На-ка, милый пастушок,  
Ты спеши - ка на лужок.  
Там Буренка лежит,  
На теляток глядит,  
А домой не идет,  
Молочка не несет.  
Надо кашку варить.  
Юру кашкой кормить.

Варись-варись кашка  
В голубенькой чашке  
Варись поскорее  
Булькай веселее  
Варись, кашка, сладка  
Из густого молока  
Да из манной крупки.  
У того, кто кашу ест  
Вырастут все зубки!

Трушки ту-тушки!  
Пекла бабка ватрушки.  
Всем по ватрушки  
Да молока по кружке.  
Ладушки, ладушки!  
Пекла бабка оладушки.  
Маслом поливала,  
Всех угощала.

Тили-тили-тили-час,  
Подоспел обед у нас.  
Скушаем за маму ложку,  
Скушаем за папу ложку,  
За собачку и за кошку  
Поедим мы понемножку.  
За бабушку и дедушку  
Отведаем мы хлебушка.  
Воробей стучит в окошко:  
"Дайте хлебушка и мне!"  
Мы дадим ему немножко,  
Вот и кончился обед!

Пышка, лепёшка  
В печи сидела,  
На нас глядела,  
В рот захотела.

Тушки-татушки,  
испекли ватрушки  
На окно поставили  
Остывать оставили  
А пшеничный пирожок —  
Он на опарышке взмешён  
Так высо-о-оконько-высок!

Ай, ту-ту, ай, ту-ту,  
Вари кашку круту,  
Подливай молочка,  
Накорми казачка.

Умница, Маринка,  
Ешь кашку сладеньку,  
Вкусную, пушистую,  
Мяккую, душистую

Люли, люли, люленьки,  
Прилетели гуленьки.  
Стали гули говорить:  
«Чем нам Машеньку кормить?»  
Один скажет: «кашкою»,  
Другой – «простоквашкою»,  
Третий скажет – «молочком»,  
И румяным пирожком».

Ай, тата, тата, тата,  
Пожалуйте решета –  
Мучки посеять,  
Пирожки затеять.  
А для нашей лапушки  
Затеем оладушки,  
Испечем блинка –  
Покормить сынка!

Эй, вечерняя звезда!  
Поскорей лети сюда  
И за стол со мной садись.

Раным-рано поутру  
Пастушок: "Ту-ру-ру-ру!",  
А коровки в лад ему  
зарядили: "Му-му-му!"  
Ты, Буренушка, ступай,  
В чисто поле погуляй,  
А вернешся вечером  
Нас напоишь молочком.

Травка-муравка со сна поднялась,  
Птица-синица за зерно взялась,  
Зайки – за капустку,  
Мышки – за корку,  
Ребятки – за молоко.

А тпру, тпру, тпру!  
А тпру, тпру, тпру!  
Не вари кашу круту,  
Вари жиденькую,  
Вари мяконькую,  
Да молошненькую!

Каждому свое:  
Печке - полено,  
Корове - сено,  
Трава - теленку,  
Вода - ягненку,  
А тебе, сыночек,  
Сахару кусочек.

- Куда, Фома, едешь?  
Куда погоняешь?  
- Сено косить.  
- На что тебе сено?  
- Коров кормить.  
- На что тебе коровы?  
- Молоко доить.  
- На что тебе молоко?  
- Ребяток поить!

Нашей кашей угостись,  
Кашкой  
Голокняной  
Из чашки  
Деревянной!

Разложили кашку  
Каждому в чашку:  
Маленькому Яшке  
Не хватило кашки,  
Дайте Яшке кашки  
Из маминной чашки!

Мальчик-с-пальчик  
Сел на стаканчик,  
На дудочке играет,  
Сыннишку забавляет.

Тушки, тутушки,  
Пекла мама витушки,  
Пекла мама витушки  
Для любимого Илюшки.

В печи калачи,  
Как огонь горячи,  
Для кого калачи?  
Для Элочки калачи,  
Для Элочки горячи.

Стучит, бренчит на улице,  
Фома едет на курице,  
Тимошка – на кошке,  
Туда же, по дорожке.

Ну-ка, ну-ка, ну-ка, ну-ли!  
Не ворчите вы, кастрюли,  
Не ворчите, не шипите,  
Кашу сладкую варите,  
Кашу сладкую варите,  
Нашу деточку кормите.

## Вечерние потешки

Вечерние потешки тесно связаны с  
Колыбельными песнями, тексты  
которых можно найти на сайте.  
Как у нас в берлоге  
Три бочонка мёду,  
Как у наших деток —  
Сладенькие лапки...  
Первый сон — гречишный,  
А второй — цветочный,  
А как выйдет месяц —  
Липовый приснится.  
Соням и сладёнам,  
Баловням-задирам,  
Медвежьим деткам —  
Баюшки под ушко!

Раз, два, три, четыре, пять!  
Хотят пальчики все спать.  
Этот пальчик – хочет спать.  
Этот пальчик – лег в кровать.  
Этот пальчик – чуть вздремнул.  
Этот пальчик – уж уснул.  
Этот пальчик – крепко спит.  
Тише, тише, не шумите!  
Пальчики вы не будите!

Ах, ты моя душечка белая подушечка!  
Если жить стобою дружно,  
То в кино ходить не нужно!  
Лег-заснул, смотри кино.  
Ведь покажут все равно!  
Ах, ты моя душечка белая подушечка!

Ночь пришла,  
Темноту привела,  
Задремал петушок,  
Запел сверчок,  
Уже поздно, сынок,  
Ложись на бочок,  
Баю-бай, засыпай...

Баю-баю-баиньки  
В огороде зайныки  
Зайки траву едят,  
Малым деткам спать велят  
Ай! Бай, бай, бай,  
Ты собачка, не лай!  
Ты, корова, не мычи!  
Ты, петух! Зубные коронки  
циркониевые - фарфоровые и  
циркониевые коронки  
centrstomatologii.ru. Не кричи!  
А наш мальчишк будет спать,  
Станет глазки закрывать.

Ночь пришла,  
Темноту привела,  
Задремал петушок,  
Занел сверчок.  
Вышла маменька,  
Закрыла ставеньку.  
Засыпай,  
Баю-бай Аквариумы и тумбы тумба  
под аквариум купить. .

Ой, люленьки-люлюшеньки,  
Баиньки-баюшеньки,  
Сладко спи по ночам  
Да расти по часам!

Тихо-тихо-тихо-тихо,  
В наши двери входит Тихон,  
Не аукать, не кричать,  
А баюкать и качать.  
Тихон песенку поет,  
Сны ребятам раздает:  
«В этом сне – воздушный шарик,  
В этом сне – собака Шарик,  
В этом – голуби летят,  
В этом – дети спать хотят».  
Тихо-тихо-тихо-тихо,  
Сумрак, дрема и покой.  
Дети спят. Уходит Тихон  
В тихий домик за рекой.