

Потешки на умывание и причесывание

Потешки на одевание

Потешки на прием пищи

Потешки на сон и про сон

Потешки на познание себя

Пальчиковые игры

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!

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

Чешу, чешу, волосыньки,
Расчесываю косыньки.

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

Каша вкусная дымится,
Леша кашу есть садится,

Очень каша хороша,

Ели кашу не спеша.

Ложка за ложкой,

Ели по немножко.

Кот на печку пошел -

Горшок каши нашел.

На печи калачи,

Как огонь горячи.

Пряники пекутся,

Коту в лапы не даются.

Ладушки, ладушки!

Пекла бабка оладушки.

Маслом поливала,

Всех угощала.

Ане - два,

Тёме - два,

Ване - два,

Тасе - два,

Тимее - два,

Всем –по два,

Хороши оладушки

У нашей доброй бабушки!

Баю-баю-баиньки,
В огороде заиньки.
Зайки траву едят,
Малым деткам спать велят.

Баю-баюшки-баю,
Не ложися на краю -
Придет серенький волчок,
Он ухватит за бочок,
Он ухватит за бочок,
И потащит во лесок,
И потащит во лесок,
Под ракитовый кусток.
Ты, волчок, к нам не ходи,
Нашу Катю не буди!

-

Банька-встанька,
Ванька-встанька,
(спрятать большой палец в кулак)
Просыпайся, улыбайся.
(постучать по кулаку пальчиком ребёнка)
Тук-тук, тук-тук.
Ванька-встанька тут как тут!
(Большой палец выскакивает из кулака)

(указательным пальцем
водим по ладошке)

Кашку варили,
Ложечкой мешали,
Куколку кормили,
Кошечке давали.

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

Чешу, чешу, волосыньки,
Расчесываю косыньки.

Даша варежку надела.
"Ой, куда я пальчик дела?"
Даша варежку сняла,
Посмотрите-ка, нашла!

У котенка в чашке
Было много кашки.
Две тетери прилетели,
Две тетери кашку съели.
И кричат они котенку:
- Ротозей ты, ротозей!
Если дали тебе кашку,
нужно съесть её скорей!

Пошёл котик по дорожке,
Купил Машеньке сапожки,
Пошёл котик на торжок,
Купил котик пирожок,
Пошёл котик на улочку,
Купил котик булочку.

Самому ли есть
Или Машеньке съесть?

Я и сам укушу,
Да и Машеньке снесу.

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

Ай, бай, бай, бай,

Ты собачка, не лай!

Ты, корова, не мычи!

Ты, петух, не кричи!

Наш детка будет спать,
Станет глазки закрывать.

Ой, люли-люли-люли!

Прилетели журавли,
Журавли-то мохноноги
Не нашли пути-дороги.

Они сели на ворота,

А ворота скрип, скрип.

Не будите у нас Ваня,

У нас Ваня спит, спит.

Люли, люли, люленьки,

Летят сизы гуленьки.

Летят гули вон, вон.

Несут детке сон, сон.

Будут гули ворковать,

Будет детка крепко спать.

Где же наши ушки?

Слушают пестушки!

А где глазки?

Смотрят сказки!

А где зубки?

Прячут губки!

Ну а ротик на замочек!

Динь-динь-бом,

Динь-динь-бом

(«позвенели» у правого уха)

Ходит кошка с бубенцом.

Мыши сразу услышали.

(руку к левому уху)

Динь-бом, динь-бом.

Быстро в норку убежали

("бежим" пальцами по столу)

Динь-бом, динь-бом.

Затворили крепко дверь.

(спрятали руки под стол)

Динь-бом, динь-бом.

Не поймаешь их теперь.

(погрозить пальчиком)

Динь-бом, динь-бом.

+

«Это пальчик дедушка...»

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.

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

Мы на пухлые ручонки
Надеваем рубашонку
Повторяй за мной слова:
Ручка – раз, и ручка – два!
Застегнем застёжки
На твоей одежке:
Пуговки и кнопочки,
Разные заклёпочки.

Ванечка, Ванюша,
Кашку всю ты скушай.
Стукни ложкой,
Топни ножкой.
Хлопни ты в ладоши,
И погладь ты кошку.

Тили-час, тили-час!
Подоспел обед у нас.
Скушаем за маму ложку,
Скушаем за папу ложку,
За собачку и за кошку,
Воробей стучит в окошко:
"Дайте ложечку и мне!"
Вот и кончился обед.

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!

Баю-баю-баю-баю,
Ты уже напился чаю,
Кашку съел и наигрался,
Нашалился, наболтался,
Так теперь уж засыпай.

Ночь пришла,
Темноту привела,
Задремал петушок,
Запел сверчок,
Уже поздно, сынок,

Вышла маменька,

Закрыла ставеньку.

Ложись на бочок,
Баю-бай, засыпай

Пошёл котик во лесок,
Нашел котик поясок,
Чем люлечку подцепить
Да Ванюшу положить,
Ваня будет крепко спать,
Котик - Ванечку качать.

Ротик мой умеет кушать,
Нос дышать, а ушки слушать,
Глазёнки моргать- моргать,
Ручки - все хватать-хватать

(Ладони соприкасаются,
при слове "открыл" раскрываются как книга)

Зайка книгу нашел,
И открыл, и прочел,
А закрыл, все забыл.
И снова открыл,
И все повторил,
А закрыл, опять забыл.

+

Сорока – ворона.....

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!

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

Наша Аня маленька,
На ней шубка аленька,
Опушка бобровая,
Аня чернобровая.

Кушай, кушай кашку
В голубенькой чашки
Кушай побыстрее,
кушай веселее.
Кашка сладка,
из густого молока
Из густого молока,

да манной крупки.

У того, кто кашу съест

Вырастут все зубки.

На моей тарелочке

Рыженькая белочка.

Чтоб была она видна,

Все съедаю я до дна!

Маленькие зайчики

Захотели баиньки,

Захотели баиньки,

Потому что зайчики.

Мы немножечко поспим,

Мы на спинке полежим.

Мы на спинке полежим

И тихонько посопим.

Баю-бай, баю-бай,

К нам приехал дед Мамай,

К нам приехал дед Мамай,

Просит: "

Машеньку отдай!"

А мы Машу не дадим,

Пригодится нам самим.

Где же наши ручки?
Вот наши ручки!
Где же наши ножки?
Вот наши ножки!
А вот это Лизин нос
Весь веснушками зарос.
А вот это глазки, ушки,
Щечки - толстые подушки,
А вот это что? Животик!
А вот это Лизин ротик!
Покажи-ка язычок,
Пощекочем твой бочок.

(Пальцы сжаты в кулачок)

- Мальчик-пальчик,

Где ты был?

(разгибается большой палец)

- С этим братцем в лес ходил,

(разгибается указательный)

С этим братцем щи варил,

(разгибается средний)

С этим братцем кашу ел,

(разгибается безымянный)

С этим братцем песни пел.

(разгибается мизинец)

(большой пальчик соединяют
поочередно с каждым пальчиком)

- Пальчик-мальчик, где ты был?

- С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил,

С этим братцем

Кашу ел.

С этим братцем песни пел!

Хлюп-хлюп ручками,
Полон мыла таз.
Ты не трогай деточка,
Мыльной ручкой глаз.
А водичка булькает,
А водичка пенится.
Деточка помоеется,
Причешется, оденется.

Что мы делаем расческой?

Тане делаем прическу.

Что мы делаем расческой?

Вите делаем прическу.

Витя в зеркало глядит:

Нет вихров – приятный вид.

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?

Варись, варись, кашка,
В голубенькой чашке,
Варись поскорее,
Булькай веселее.

Варись, кашка, сладка,
Из густого молока,
Из густого молока,
Да из манной крупки.
У того, кто кашку съест,
Вырастут все зубки!

Мы гуляли, мы играли,
И немножечко устали.

Чтобы сил еще набрать,
Надо нам чуть-чуть поспать.

Уберем игрушки,

Приляжем на подушку.

Ты закроешь глазки,

И приснится сказка

Для чего сыночку ножки?

(гладим ножки)

Чтобы бегать по дорожке!

(Топаем по пеленке ножками)

Для чего сыночку ушки?

(трогаем ушки)

Чтобы слушать погремушки!

(гремим игрушкой)

Для чего сыночку ротик?

(касаемся губок)

Чтоб у мамы молоко пить!

Мы капустку рубим-рубим,
(поочередные движения
прямыми ладонями вверх-вниз)
Мы капустку солим-солим,
(поочередное поглаживание
подушечек пальцев)
Мы капустку трем-трем,
(потирать кулачок о кулачок)
Мы капустку жмем-жмем.
(сжимать и разжимать кулачки)

февраль

Теплая водичка

Умывает Тасе личико,

Пальчики – Антошке,

Олеженьке – ладошки.

Теплою водою

Руки чисто мою.

Кусочек мыла я возьму

И ладошки им потру

Мы не любим неопрятных,

Непричесанных ребят.

С ними даже поросята

Подружиться не хотят.

Как по улочке
Из переулочка
Бежит серенький коток,
Отморозил коготок.
Шубка на нем
Заиндевела,
Брови и усы
Позакуржавели.
Не ходи, кот, босиком,
Ходи в валенках,
В рукавицах ходи,
В теплых варежках

Наш Сережа непосед,
Не доест никак обед.
Сели, встали, снова сели,
А потом всю кашу съели.

На столе витушки,
На столе витушки,
А в печи ватрушки.
Витушки, ватрушки
Нашему Андрюшке.

Ходит сон у колыбели - баю, баю.

Чьи тут глазки спать хотели - знаю, знаю.

Ты не три их кулачками, закрывай,

Сон качает колыбельку, засыпай.

Люлю - люлю, ой, люли

Прилетели голуби

Стали гули ворковать,

Нашу деточку качать.

Баю-бай, баю-бай

Поскорее засыпай

Баю-бай, баю-бай

Спи, малыш мой, засыпай.

Продолжаем разучивать вторую часть

Для чего сыночку глазки?

(показываем глазки, бровки)

Чтоб смотреть на мира краски!

Для чего сыночку спинка?

(гладим спинку вверх и вниз)

Чтоб валяться на простынке!

Для чего сыночку попа?

(массажик попы, похлопывания)

Что его ладошкой хлопать!

Для чего сынок родился?

Чтобы маму радовать!

(целуем, обнимаем малыша).

"

(зажимаем пальчики)

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заяньке усатому,

Кому в зобок,

Кому в платок,

Кому в лапочку.

Ой, ой, ой, ой!
Кто тут голенький такой,
Кто тут голенький
И веселенький?
Кто купаться пришел,
Кто водичку нашел?
Эх, водичка хороша,
Хороша водичка!
Искупай-ка малыша,
Чтоб сияло личико!

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

На мою малышку
Наденем мы штанишки.
Повторяй за мной слова:
ножка – раз, и ножка – два!
А сейчас пойдём гулять.
Будем с детками играть.

Овощи мама в кастрюле варила.
Самое вкусное туда положила.
Мясо, яички, картошка, укроп
Очень хотят попасть к Насте в рот.
Давай-ка не станем их обижать
И все что в тарелке будем съедать

Баю-баю-баиньки,
Прибежали зайчики,

Пошел зайка под липку,

Нашел себе, скрипку.

Надо зайку поймать,

Скрипочку отобрать!

Скрипочку отобрать-Станет Таня засыпать.

Как у нашей птички

Темные реснички.

Как у нашей крошки

Тепленькие ножки.

Как у нашей лапки

Ноготки – царапки.

На перинку,

На простынку,

Не на край – на серединку

Положили голыша,

Завернули крепыша!

Загибают пальчики ребенка

и приговаривают:

Раз, два, три, четыре, пять
("Идём" по столу указательным
и средним пальчиками)
Мы во двор пришли гулять.
("Лепим" комочек двумя ладонями)
Бабу снежную лепили,
(Крошачие движения всеми пальцами)
Птичек крошками кормили,
(Ведём указательным пальцем
правой руки по ладони левой руки)
С горки мы потом катались,
(Кладём ладошки на стол то одной стороной,
то другой)
А ещё в снегу валялись.
(Отряхиваем ладошки)
Все в снегу домой пришли.
(Движения воображаемой ложкой,
руки под щёки)
Съели суп и спать легли.

От водички, от водицы
Всё улыбками искрится!
От водички, от водицы
Веселей цветы и птицы!
Катя умывается,
Солнцу улыбается!

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

Что мы делаем расческой?

Ире делаем прическу.

Что мы делаем расческой?

Ване делаем прическу.

Ваня в зеркало глядит:

Нет вихров – приятный вид.

На мою малышку

Наденем мы штанишки.

Повторяй за мной слова:

ножка – раз, и ножка – два!

А сейчас пойдём гулять.

Будем с детками играть.

Пекла кошка колобок,

Подрумянился уж бок.

Лист из печки вынула -

На пол опрокинула.

Покатился колобок

Прямо к мышке под порог.

Мышка Прасковья

Пищит из подполья:

- Катись, колобок,

На мышиный зубок!

Мышка - то рада,

А кошке досада.

Ночь пришла,

Темноту привела,

Задремал петушок,

Запел сверчок,

Уже поздно, сынок,

Вышла маменька,

Закрыла ставеньку.
Ложись на бочок,
Баю-бай, засыпай

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

Паучок

(Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бегут"
по предплечью, а затем по плечу другой руки.)

Паучок ходил по ветке,
А за ним ходили детки.

(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение -
дождик.)

Дождик с неба вдруг полил,
(Хлопок ладонями по столу/коленям.)

Паучков на землю смыл.

(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы
растопырены, качаем руками - солнышко светит.)

Солнце стало пригревать,
(Делаем движения такие же, как и в самом начале.)

Паучок ползёт опять,
("Паучки" ползают по голове.)

А за ним ползут все детки,
Чтобы погулять на ветке.

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!

Что мы делаем расческой?

Тасе делаем прическу.

Что мы делаем расческой?

Теме делаем прическу.

Тема в зеркало глядит:

Нет вихров – приятный вид.

Если хочешь прогуляться,

нужно быстро одеваться,

Дверцу шкафа открывай,

по порядку надевай.

Колготки мы с тобой наденем,

Каждую ножку в свой

домик поселим.
Вот и до рубашечки

добрались с тобой.
Здесь у каждой ручки

домик тоже свой.
А теперь штанишки

смело одевай.
В них свою рубашечку

умело заправляй.
Посмотри, на улице

стало холодать.
Пришло время

кофточку деткам одевать.
А теперь давай в сапожки

мы обуем наши ножки.
Чтобы ушки не болели

быстро шапочку надели.
А потом и куртку для длительной прогулки.

Пошёл котик по дорожке,
Купил Машеньке сапожки,
Пошёл котик на торжок,
Купил котик пирожок,
Пошёл котик на улочку,
Купил котик булочку.

Самому ли есть
Или Машеньке съесть?

Я и сам укушу,
Да и Машеньке снесу.

Кто у нас любимый самый?

- Ложку первую за маму,

А вторую за кого?

- Да за папу твоего,

За кого же третью ложку?

- За веселую матрешку,

Съешь за бабу,

Съешь за деду,

За мальчишку - за соседа,

За подружек и друзей,

Съешь побольше, не жалеЙ!

Съешь за праздник,

Шумный, яркий,

За гостей и за подарки,

За котёнка, за Тимошку

Эту маленькую ложку

И за рыжего кота,

Вот тарелка и пуста!

За окошком вечер,

А на небе месяц...

Спит малыш в кроватке,

В стойле спит лошадка,

Белочка - в дупле,

Собачка - в конуре.

Ну а солнышко проснется,

Малыш маме улыбнется.

Будет день веселым.

Расти малыш здоровым.

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

В. Рычихина

Коля чистит зубки пастой,
Говорит нам: « Я зубастый!»
Зубки Коли – белый ряд
И нисколько не болят.

(Идём по столу на выпрямленных
указательном и среднем пальцах,
при этом остальные пальцы поджаты.)

Шла кукушка мимо рынка,
(Ладони соединяются "ковшом" – корзинка.)

У неё была корзинка,
(Ударяем сомкнутыми ладонями
по столу/коленям, разъединяем руки.)

А корзинка на пол - бух!
(Разводим руки в стороны, шевеля пальцами
– летящие мухи)

Полетело много мух!

Мыли мылом ушки,
(изображаем, как мы моем ушки)

Мыли мылом ножки,
(изображаем, как мы моем ножки)

Ах, какие ладошки,
(ладошки поднимаем над головой)

Ладушки – ладошки.
(крутим ладошками над головой)

Наварили каши,
Помешали ложкой,
(как в «сороке-вороне»,
пальчик крутим по ладошке)

Ах, какие ладошки,
Ладушки – ладошки.

Строили ладошки
(ладошки изображают домик над головой)

Домик для матрешки.

Ах, какие ладошки,
Ладушки – ладошки.

Прилегли ладошки
(ладошки "ложатся спать" под щеку)

Отдохнуть немножко.