**Картотека потешек для режимных моментов в группах раннего и младшего дошкольного возраста**

**1.Утренняя гимнастика**

Девочки и мальчики прыгают как мячики,

Ножками топочут весело хохочут.

Влево, вправо повернись, наклонись и разогнись,

Руки кверху, руки в бок и на месте скок, скок, скок.

Скок-поскок, раз—подскок!

Два—подскок! Высоко! Потолок!

Я скачу! Я-лечу! Стать Вы-со-ким хочу!

Малыши-крепыши, вышли на площадку,

Малыши-крепыши делают зарядку!

Раз-два, три-четыре.

Руки выше! Ноги шире!

**2. Умывание**

Вымой у ребяток грязные ладошки!

Ты, кусочек мыла, мыль нас, не жалея,

Станут наши ручки чище и белее!

Мою ручки, мою ножки,

Мою спинку нашей кошке. Кошка очень рассердилась .

Мойтесь уши, мойся, шейка!

Шейка, мойся хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся!

Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!

Ай, лады, лады, лады, не боимся мы воды,

Чисто умываемся, друг другу улыбаемся.

Водичка, водичка, умой …….. личико,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щечки краснели.

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

**3. Приём пищи**

А у нас есть ложка Волшебная немножко.

Вот –тарелка, вот-еда,

Не останется следа!

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!

Вот и полдник подошел,сели дети все за стол.

Чтобы не было беды,вспомним правила еды:

Наши ноги не стучат, наши язычки молчат.

За обедом не сори ,насорил — так убери.

На моей тарелочке рыженькая белочка,

Чтоб она была видна, все съедаю я до дна.

Повара нам супчик варили

Самое вкусное туда положила.

Мясо, яички, картошку, укроп

Очень хотят попасть к нам в роток.

Давай-ка не станем их обижать

И все что в тарелке будем съедать

**4. Одевание на прогулку**

На дворе большой мороз, отморозит кукла нос,

Теплый шарфик нужен ей, чтоб укрыться потеплей.

Шапка с шарфиком сейчас нам подходят в самый раз,

Чтоб случайно не простыть и здоровенькими быть

Вот они, сапожки :этот - с левой ножки,

Этот - с правой ножки. Наденем сапожки:

Этот - с левой ножки, этот — с правой ножки

Раз, два, три, четыре, пять —собираемся гулять.

Завязала …. шарфик полосатенький.

Наденем на ножки валенки-сапожки

И пойдем скорей гулять, прыгать, бегать и скакать.

Мы с тобой пойдем гулять. Будем с детками играть.

Чтобы Катенька моя не замерзла никогда.

Мы наденем шапочку, чтобы спрятать ушки,

А на шейку шарфик теплый, очень мягкий и большой.

Если хочешь прогуляться, нужно быстро одеваться,

дверцу шкафа открывай, по порядку вещи надевай.

**5. Прогулка**

Свежий воздух малышам нужен и полезен!

Очень весело гулять нам! И никаких болезней.

На площадке есть качели. Покататься захотели?

Прибежали, быстро сели и как бабочки взлетели.

на качелях целый день веселиться мне не лень.

Дождик, дождик полно лить,

Малых детушек мочить!

Мотылек-мотылек, принеси нам ветерок:

От ворот поворот гнать кораблик в ручеек.

Вместе с солнышком встаем,небу мы улыбку шлем,

Всей Земле — большой привет!

Ведь ее прекрасней нет!

Здравствуй, ветер озорной, летом, осенью, весной

Ты прохладу даришь нам и деревьям, и цветам.

Ты всех любишь, ты всех греешь,

Всех ласкаешь и жалеешь,

Наше Солнышко, наш свет,

Все тебе мы шлем привет!

Солнышко, солнышко выгляни в окошечко.

Мы цветочки рвать не будем, пусть растут на радость людям!

Красные и голубые ,все красивые такие!

Всем зверушкам, птичкам, рыбкам

И жучкам мы шлем улыбки.

Всех, друзья, вас очень любим.

Обижать мы вас не будем!

**6. Подготовка ко сну**

Отдохнуть ребятам надо, надо им поспать часок!

Вы не квакайте, лягушки, под окошком у ребят!

Здесь кроватки стоят здесь ребята крепко спят.

Вот лежат в кроватке розовые пятки.

Чьи это пятки –мягки да сладки?

Прибегут гусятки, ущипнут за пятки.

Прячь скорей, не зевай, одеяльцем накрывай!

Эй, вы, глазки, эй, вы, ушки .Вас положим на подушки.

Полежите, полежите, отдохните и поспите.

Спи подольше, милый, спи, мой шаловливый.

Птички спят ещё в саду ,я твой сон здесь берегу".

Ходит дрёма у кроваток, баюшки-баю.

Чьи тут глазки спать хотели? Знаю, знаю.

Ты не три их кулачками, закрывай,

И быстрее засыпай, засыпай.

В детском садике у нас наступает «тихий час».

Дети глазки закрывают и тихонько засыпают.

Баю-баю-баиньки ,в огороде заиньки.

Зайки траву едят, малым деткам спать велят.

Баю-баю- баю-баю, ты уже напился чаю,

Кашку съел и наигрался нашалился, наболтался,

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

**7. Пробуждение**

Мы проснулись, потянулись

Вместе солнцу улыбнулись

Здравствуй солнышко - колоколнышко.

Встали мы с подушечки ручки потягушечки,

Ножки - побегушечки, вместе - порастушечки.

Потягушечки, потягушечки,

От носочков до макушечки,

Мы потянемся, мы потянемся,

Маленькими не останемся.

Ставни открываются

Дети одеваются…

Расскажите, дети, мне,

Что вы видели во сне?

Солнышко, солнышко,загляни в окошко.

Загляни в окошко,разбуди….

Чтоб денек чуть-чуть был дольше,

чтобы мы узнали больше,

чтоб игрушки не скучали,а с ….играли.

Ты мне ручки подай,Да с кровати вставай,

Умываться пойдем,Где водичка найдем!

**8. Причёсывание**

Чешу, чешу волосоньки,

Расчесываю косоньки!

Что мы делаем расческой?

Тане делаем прическу.

Петушок-петушок,

Подари мне гребешок.

Ну, пожалуйста, прошу,

Я кудряшки расчешу.

Я волшебная расческа,

Я дружу с любой прической,

Все мне, братцы, по плечу,

Я украсить вас хочу.

Если волосы опрятны,

Всем вокруг вы так приятны,

Все любуются на вас,

Отвести не могут глаз.