Пестушки

«Потягунюшки, Порастунюшки, Поперек толстунюшки, А в ножки - ходунюшки А в ручки - хватунюшки, А в роток - говорок, А в головку - разумок».	Сорока, сорока, Кашу варила, гостей манила, На порог скакала, гостей созывала. Этому дала, и этому дала, И этому дала, и этому дала, А этому не досталось. Якимка, Якимка, сходи за мякинкой, Дам тебе я кашки На красной ложке, На пешным (печном) окошке. Кы-ы-ш, на головушку, кы-ы-ш!
«Потягушечки! Порастушечки! Поперек толстушечки, Руки - хватушечки. Ноги - бегушечки».	Токи-токи-тошки, Кую, кую ножки. Ножки у Антошки Едут по дорожке, Дорожка кривая, Ни конца, ни края.
«Мешу, мешу тесто, Есть в печи место, Пеку, пеку каравай! Головоньку - валяй, валяй!» - Поехали, поехали С орехами, с орехами! Поскакали, поскакали С калачами, с калачами! Вприпрыжку, вприскочку По кочкам, по кочкам - В ямку - бух!	Хороша дорога, Хороша дорога, Вот стала что-то хуже, Вот стала что-то хуже, Шаляет, валяет, Шаляет, валяет, На мостике, под мостиком, На мостике, под мостиком, Бух в ямку!
Та-та-та, та-та-та, Вышла кошка за кота; Кот ходит по лавочке, Водит кошку за лапочки, Топы-топы по лавочке, Цапы-цапы за лапочки. Большие ноги	«Ладушки-ладушки, Где были? - У Аннушки. Что ели? - Оладушки. Где оладушки? - Съели ...

Шли по дороге: Топ-топ-топ, Топ-топ-топ. Маленькие ножки Бежали по дорожке: Топ-топ-топ, топ - топ-топ! Топ-топ-топ, топ-топ-топ!	Нет оладушек!» (Руки ребенка разводятся в стороны). Игра продолжается. Взрослый предлагает пойти к Паничке: Ладушки-ладушки, Где были? - У Панечки. Что ели? -Прянички! Где прянички? Съели... Нет пряничков! (Руки ребенка разводятся в стороны).

Потешки при умывании

Ты мне ручки подай, Да с кровати вставай, Умываться пойдём, Где водичка найдём!	От водички, от водицы Всё улыбками искрится! От водички, от водицы Веселей цветы и птицы! Таня умывается, Солнцу улыбается!
Ладушки, ладушки, С мылом моем лапушки. Чистые ладошки, Вот вам хлеб и ложки. Солнышко, солнышко, Выгляни в оконышко! Солнышко, нарядись, Красное, покажись! Ждут тебя детки, Ждут малолетки.	Водичка, водичка, Умой моё личико, Чтобы глазоньки блестели, Чтобы щёчки краснели, Чтоб смеялся роток, Чтоб кусался зубок.
Закатаем рукава, Открываем кран - вода.	Знаем, знаем, да-да-да, Где тут плещется вода.

Моем глазки, моем щечки, Моем уши и ладошки! Посмотрите, крошки, На свои ладошки. Ах, какие ладошки! Чистые ладошки!	Выходи, водица, Мы пришли умыться! Лейся на ладошки, По-нем-нож-ку, Нет, не понемножку - посмелей, Будем умываться веселей.

Не умыться, не напиться без воды, Листику не распуститься без воды, И потому всегда Всем, везде нужна вода.	Кран, откройся, Нос, умойся! Мойтесь сразу оба глаза! Мойтесь уши, мойся шейка! Шейка, мойся хорошенько! Мойся, мойся, обливайся, Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!
Нам водичка - добрый друг, Скажут люди все вокруг. Мы на руки все польем, А потом играть пойдем.	Кто не моет руки с мылом От среды и до среды. На мохнатом полотенце Отпечатаны следы.
Не умыться, не напиться без воды, Листику не распуститься без воды, И потому всегда Всем, везде нужна вода	Чистая водичка Умоет Саше личико, Анечке - ладошки, А пальчики - Антошке.
Дорогие мои дети! Я прошу вас, мойте чаще Ваши руки и лицо.	«Водичка серебристая, Ты как сюда попала?» «Через луга росистые

Все равно, какой водою: Кипяченой, ключевой. Из реки иль из колодца, Или просто дождевой. Нужно мыться непременно Утром, вечером и днем, Перед каждою едою, После сна и перед сном.	Я в детский сад бежала» «Водичка серебристая, Зачем ты к нам бежала?» «Чтоб все вы были чистыми, Чтоб все вокруг сверкало»
«Из колодца принесла Курица водицы. И цыплята всей гурьбой Побежали мыться.»	Лейся, чистая водичка, Ты умой мне чисто личко, Шейку, ручки умывай, Ничего не забывай!

Потешки при кормлении

«А у нас есть ложки Волшебные немножко. Вот — тарелка, вот — еда. Не осталось и следа.»	«На моей тарелочке Рыженькая белочка, Чтоб она была видна, Все съедаю я до дна. Пей, дружок, томатный сок, Будешь строен и высок.»
. «Утром завтрак у людей! И у птиц, и у зверей. Молоко из кринки пьют Ваня и Егорка. Зайцы овощи грызут, А мышата - корку.»	. «У котика в чашке Было много кашки. Две тетери прилетели. Две тетери кашку съели. И кричат они котенку: «Ротозей, ты, ротозей! Если дали тебе кашку

	Надо есть ее скорей!»
. «Идет коза рогатая За малыми ребятами Кто соску сосет, Молочка кто не пьет, Иого-бу - забоду, На рога посажу.»	. «Жили-были сто ребят, Все ходили в детский сад. Все садились за обед, Все съедали сто котлет. Все потом ложились спать. Начинай считать опять.»
Умница, Катенька, Ешь кашку сладеньку, Вкусную, пушистую, Мягкую, душистую.	Глубоко и мелко, Корабли в тарелке, Вот кораблик плывет, Заплывает прямо в рот.
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.	Люли, люли, люленьки, Прилетели гуленьки, Стали гули говорить: «Чем нам Машеньку кормить?» Один скажет: «кашкою», Другой – «простоквашкою», Третий скажет – «молочком, И румяным пирожком».

Потешки при одевании на прогулку

Вот они, сапожки: Этот - с левой ножки, Этот - с правой ножки. Если дождичек пойдет, Наденем сапожки: Этот - с правой ножки,	Большие ноги шли по дороге: Топ, топ, топ, топ, топ, топ. Маленькие ножки Бежали по дорожке: Топ, топ, топ, топ, топ, Топ, топ, топ, топ, топ.

Этот - с левой ножки. Вот так хорошо!	Топ-топ по земле, Ведь земля-то наша. И для нас на ней растут Пироги да каша!
Раз, два, три, четыре, пять — Собираемся гулять. Завязала Катеньке Шарфик полосатенький. Наденем на ножки Валенки-сапожки И пойдем скорей гулять, Прыгать, бегать и скакать.	«Маша варежку надела: -Ой, куда я пальчик дела? Нету пальчика, пропал, В свой домишко не попал. Маша варежку сняла: -Поглядите, я нашла! Ищешь, ищешь – и найдешь. Здравствуй, пальчик! - Как живешь?»
Валенки, валенки, Невелички, маленьки, Опушка бобровая, Маша чернобровая.	«Мы пойдем сейчас гулять, Но не будем замерзать. Чтобы нам теплее стало, Завернемся в одеяло! Ленточка яркая! Одеяло жаркое! Только глазоньки да нос! На прогулку! На мороз!»

Потешки «На сон грядущий»

«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.»	«Спи, усни, детка Андрюшенька. Все ласточки спят, Все касаточки спят, Нашему Андрюшеньке Спать велят.»
«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.»	«Мариночка сладенькая, Спи, дочка маленькая. Баю, баю, байки, Прилетели чайки, Стали крыльями махать, Наших деток усыплять.»
«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.»	«Ходит сон по лавочке В красненькой рубашечке, А Сониха - по другой- Сарафанец голубой. Они вместе идут, Дрему Катеньке несут.»
. «Байки-побайки, Прискакали зайки, Стали люльку качать,	. «Ходит Сон Близ Окон. Бродит Дрема

Сладку дрему навевать. Стали в дудки играть, Начал Миша засыпать»	Возле Дома. И глядят: Все ли спят.»

Потешки после сна

Ночь прошла, Темноту увела, Замолчал сверчок, Запел петушок. Встала маменька, Открыла ставенку. «Здравствуй, солнышко-колоколнышко!»	Просыпайтесь, потянитесь, на бочок перевернитесь. Слегка приподнимитесь, а потом - садитесь. А теперь вставайте, движенье друг за другом начинайте. По кругу мы шагаем и руки поднимаем.. Затем трусцой передвиженье, и дальше- легкое круженье.
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!	Потягуни — потягушечки (Тянемся пальчиками вверх как можно выше) Потягуни — потягушечки, От носочков до макушечки, Мы потянемся-потянемся, Маленькими не останемся. Вот уже растем, Растем! Растем,Растем.
Вот проснулся петушок, Встала курочка. Подымайся, мой дружок, Встань, мой Юрочка.	«На кота потягушки, На дитя порастушки, А в ручки хватушки, А в ножки ходушки, А в роток говорунок,

	А в голову разу мок!»

Потешки при расчесывании

Уж я косу заплету, Уж я русу заплёту, Я плету, плету, плету, Приговариваю: «Ты расти, расти, коса — Всему городу краса».	Чешу, чешу волосоньки, Расчесываю косоньки! Что мы делаем расческой? Тане делаем прическу.
. «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»	«Расти, коса, до пояса, Не вырони ни волоса Расти, косонька, до пят – Все волосоньки в ряд. Расти, коса, не путайся, -Маму, дочка, слушайся.»

Потешки с движениями

Мышки 1. «Вышли мышки как-то раз (шагают) Посмотреть, который час. (ладонь ко лбу, поворачиваются в стороны) Раз, два, три, четыре (хлопают) Мышки дернули за гири. (движения руками сверху вниз) Вдруг раздался громкий звон (закрывают руками уши) Побежали мышки вон» (бегут)

Зайка серенький сидит 2. «Зайка серенький сидит (Сидят, как зайчики) И ушами шевелит. (делают ручками ушки на голове и ими шевелит) Вот так, вот так И ушами шевелит. (2 строки 2 раза) Зайке холодно сидеть Надо лапочки погреть. (хлопают в ладоши) Вот так, вот так Надо лапочки погреть. (2 строки 2 раза) Зайке холодно стоять Надо зайке поскакать. (прыгают, как зайки) Вот так, вот так Надо зайке поскакать. (2 раза) Волк зайчишку испугал. Зайка прыг и убежал.»
3. «Еду, еду к бабе, деду (выполняют прямой галоп) На лошадке в красной шапке По ровной дорожке На одной ножке (меняют ногу) В старом лопаточке По рытвинам, по кочкам. Все прямо и прямо, А потом вдруг в ямку - бух!» (приседают) Мишка косолапый
4. «Та-ра-ра ли, та-ра-ра, Ушли кони со двора. (Дети идут, высоко поднимая ноги) А ребятки их поймали, На колхозный двор загнали». (двигаются прямым галопом)

5. «Мишка косолапый По лесу идет, (Бодро шагают) Шишки собирает, Песенки поет. (Приседают – собираем шишки) Шишка отскочила Прямо мишке в лоб. (Держатся ручками за лоб) Мишка рассердился И ногою – топ!» (Топают ногой)
6. «Идет коза рогатая (Приставляют к голове «рожки») За малыми ребятами. Ножками – топ-топ! (Топаем ножками) Глазками – хлоп-хлоп! (Зажмуриваемся и открываем глазки) – Кто кашку не ест? Кто молочка не пьет? (Грозим пальчиком) «Забодаю, забодаю!» (Бодаемся)
7. «Две веселые овечки Разрезвились возле речки. Прыг-скок, прыг-скок! (Весело прыгаем) Скачут белые овечки Рано утром возле речки. Прыг-скок, прыг-скок! Вверх до неба, вниз до травки. Вверх до неба, вниз до травки. (Встаем на ножки, тянемся вверх. Приседаем, руки опускаем вниз) А потом кружились (Кружимся) И в речку свалились.» (Падаем)