



Потешки и стихи для детей 3-4 лет

при проведении режимных моментов.



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





У мывание, мытье рук.

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



Закатаем рукава,
Открываем кран - вода.
Моем глазки, моем щечки,
Моем уши и ладошки!
- Посмотрите, крошки,
- На свои ладошки.
- Ах, какие ладошки!
- Чистые ладошки!



Завтрак

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

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



Ну и каша!
Так в рот и просится!
Нос и щеки наелись досыта.
Подбородку тоже досталось.

И мизинчик
Попробовал малость.
Чутьочку съели
Лобик с макушкой,
Остальное ушки докушали!

Одеваемся...



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

Вот колготки, посмотри,
Они сшиты изнутри,
Ты дружок, не зевай,
Налицо их одевай.
Что смеешься, не шучу
Как надеть их, научу.
На свое лицо не надо
Нам колготки надевать





Ha

улицу

Поидем бульвар на улицу.
И поймает курицу!
Курицу с рогами,
Курицу с ногами!!!
Ух, какая курица!
Бежим скорее на улицу!



Мы пойдем на улицу и поймаем курицу,
Если курица плоха, мы поймаем петуха.



Обед

Если Вас не посетит
За обедом аппетит
Надо вызвать ложку
Ложку-неотложку
Ложка мигом прилетит
В ароматной дымке
В ней придет аппетит
В шапке-невидимке

А теперь нельзя зевать!
Постарайся поспевать!
За волшебной ложкой.
Рот пошире открывай
И смелее управляй!





Дневной сон

Реснички опускаются,
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко...



Губы чуть приоткрываются,
Всё чудесно расслабляется.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Напряженье улетело
И РАССЛАБЛЕНО ВСЁ ТЕЛО..



Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают...
Шея не напряжена
И расслаблена она.





Умывание после сна.

Кран, откройся!
Нос, умойся!
Мойтесь сразу,
Оба глаза!
Мойтесь, уши,
Мойся, шейка!
Шейка, мойся
Хорошенько!
Мойся, мойся,
Обливайся!
Грязь, смывайся!
Грязь, смывайся!





Расчесывание

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

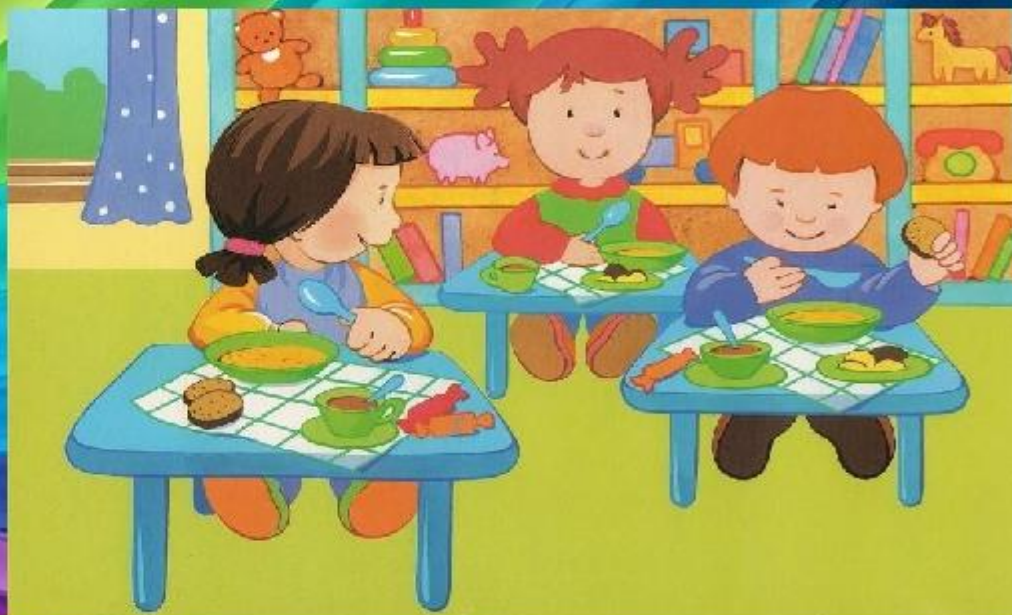
Как у солнышка лучики горят,
Так у Светочки русы косоньки висят,
Чешу, чешу волосыньки,
Расчесываю косоньки.





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 обедом не сори,
Насорил — так убери.
А у нас есть ложки
Волшебные немножко.
Вот — тарелка, вот — еда.
Не осталось и следа.





На прогулку...

Мы на пухлые ручонки,
Надеваем рубашонку.
Повторяй за мной слова:
Ручка - раз, и ручка - два!

Застегнем застёжки,
На твоей одежде:
Пуговки и кнопочки,
Разные заклепочки.



Мы не плачем, не шумим...

Тише, тише, тишина,
Разговаривать нельзя.
А кто будет говорить,
Того будем выводить,
Выводить, наказывать,
Слезы не показывать.



Левушка? Не Левушка...
Ревушка? Не ревушка...
Так откуда «Уу-уу!!»
Раздается - не пойму.
Нету ревушек у нас,
Кто ж тут плачет целый час?
Чей тут мокрый кулачок?
Ой, размокнет мужичок.
Не размокнет, чики-чок!
Посмотрите в кулачок
Лева слезки прячет –
Больше он не плачет



Спокойной ночи...

Ходит сон по лавочке
В красненькой рубашечке,
А Сониха - по другой
Сарафанец голубой.
Они вместе идут,
Дрему Катеньке несут.



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!

