



Муниципальная бюджетная дошкольная образовательная  
организация центр развития ребенка детский сад №18  
муниципального образования Темрюкский район

---

# КОНСУЛЬТАЦИЯ

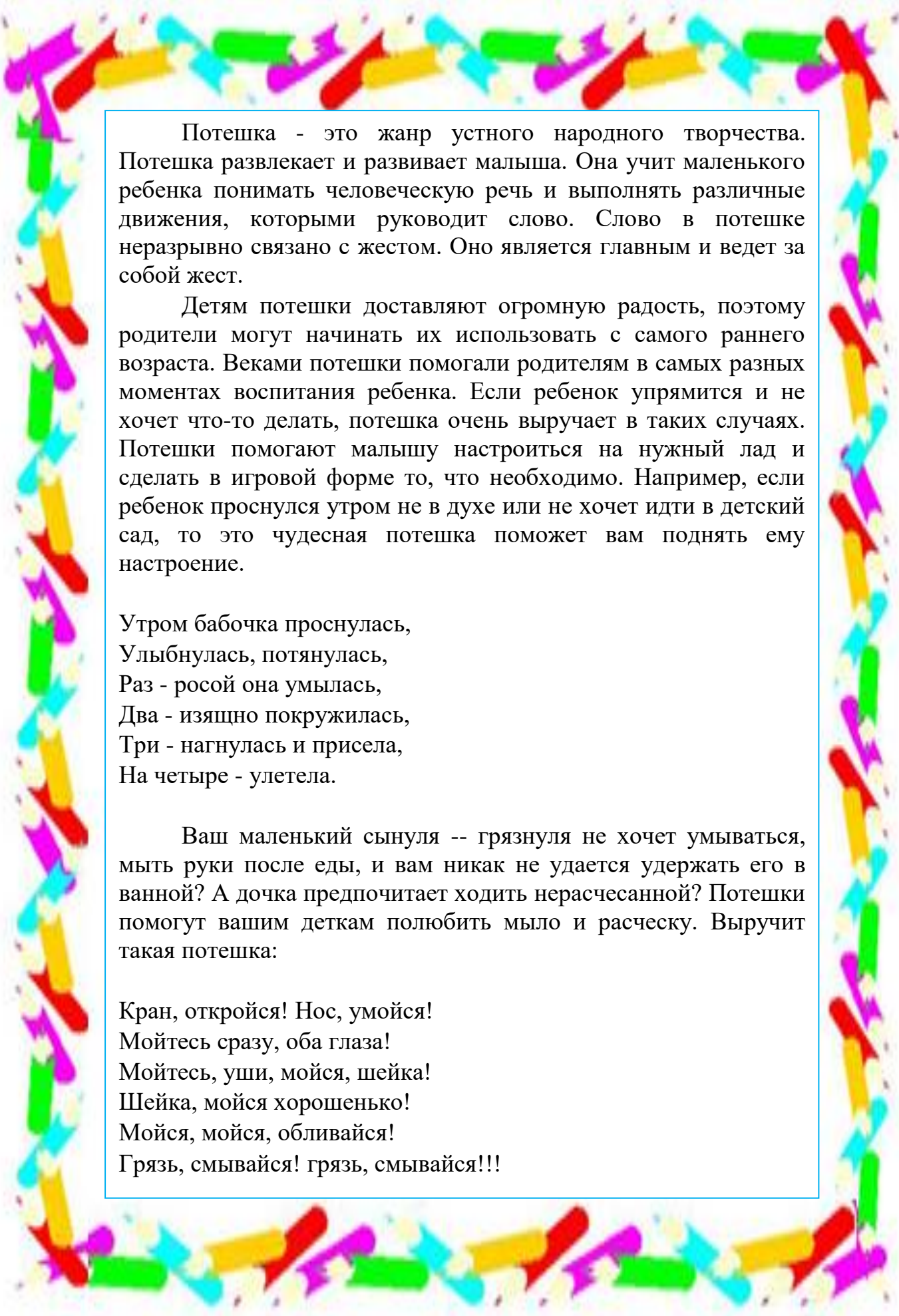
для родителей

## «ПОТЕШКИ - помощницы в режимных моментах»



Автор-составитель: *воспитатель МБДОУ ЦРР ДС № 18 МОТР*

*Афанасьева Галина Николаевна*



Потешка - это жанр устного народного творчества. Потешка развлекает и развивает малыша. Она учит маленького ребенка понимать человеческую речь и выполнять различные движения, которыми руководит слово. Слово в потешке неразрывно связано с жестом. Оно является главным и ведет за собой жест.

Детям потешки доставляют огромную радость, поэтому родители могут начинать их использовать с самого раннего возраста. Веками потешки помогали родителям в самых разных моментах воспитания ребенка. Если ребенок упрямится и не хочет что-то делать, потешка очень выручает в таких случаях. Потешки помогают малышу настроиться на нужный лад и сделать в игровой форме то, что необходимо. Например, если ребенок проснулся утром не в духе или не хочет идти в детский сад, то это чудесная потешка поможет вам поднять ему настроение.

Утром бабочка проснулась,  
Улыбнулась, потянулась,  
Раз - росой она умылась,  
Два - изящно покружилась,  
Три - нагнулась и присела,  
На четыре - улетела.

Ваш маленький сынуля -- грязнуля не хочет умываться, мыть руки после еды, и вам никак не удастся удержать его в ванной? А дочка предпочитает ходить нерасчесанной? Потешки помогут вашим деткам полюбить мыло и расческу. Выручит такая потешка:

Кран, откройся! Нос, умойся!  
Мойтесь сразу, оба глаза!  
Мойтесь, уши, мойся, шейка!  
Шейка, мойся хорошенько!  
Мойся, мойся, обливайся!  
Грязь, смывайся! грязь, смывайся!!!

Уж я косу заплету, уж я руссу заплёту,  
Я плету, плету, плету, приговариваю:  
«Ты расти, расти, коса всему городу краса».

Зарядка поможет малышу стать крепче и пластичнее. Она принесет пользу, если делать ее ежедневно и с удовольствием. Для малышей очень важен игровой момент, поэтому старайтесь весело обыгрывать любое упражнение, увлекая кроху собственным примером. Потешки помогут вам сделать занятия более интересными. Например:

Раз сюда, два сюда (*повороты туловища вправо и влево*)  
Повернись вокруг себя  
Раз присели, два привстали  
Сели, встали, сели, встали  
Словно Ванькой - встанькой стали  
А потом пустились вскачь (*бег по кругу*)  
Будто мой упругий мяч  
Раз, два, раз, два (*на упражнение восстановление дыхания*)  
Вот и кончилась игра.

Потешка за едой:

- Ладушки, ладушки!  
Где были?  
- У бабушки!  
- Что ели?  
- Кашку!  
- Что пили?  
- Бражку!  
Кашка масленька,  
Бражка сладенька,  
Бабушка добренька.  
Попили, поели,  
Домой полетели,  
На головку сели,  
Ладушки запели.



Наша Маша громко плачет? И никакие уговоры не могут ее утешить? Выручат потешки-утешки. Потешка может ободрить, утешить и развеселить ребенка практически в любой ситуации.

Ай, не плачь, не плачь, не плачь,  
Я куплю тебе калач!  
Если будешь плакать -  
Куплю худой лапоть!

Потешки «по кочкам» и ее аналоги - едва ли не излюбленная игра малышей любого возраста. Берем ребенка на коленки и согласно сюжету качаем его, в яму - роняем. Сто раз будете повторять, сто раз будет смеяться. Очень полезными такие потешки бывают, когда нужно удержать малыша на руках. Например, чтобы надеть штанишки или в очереди к врачу. Потешки для игры на коленках развивают у детей чувство ритма, учат понимать речь и выполнять простые движения.

Из-за леса, из-за гор  
Едет дедушка Егор:  
Сам на лошадке,  
Жена на коровке,  
Дети на телятках,  
Внуки на козлятках.

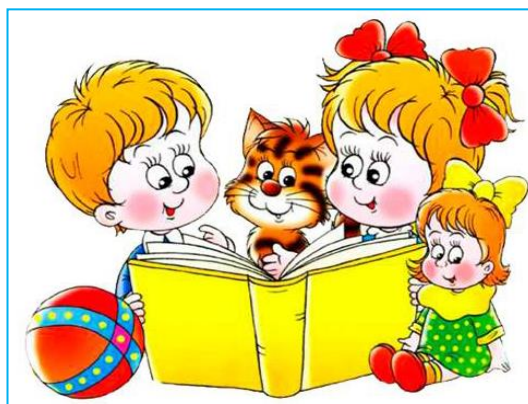
Чтобы ребенок не скучал во время одевания можно использовать следующую потешку:



А сейчас пойдём гулять.  
Будем с детишками играть.  
Но чтобы Настенька моя  
Не замерзла никогда.  
Мы наденем шапочку,  
Чтобы спрятать ушки,  
У Насти на макушке.  
А на шейку шарфик тёплый,  
Очень мягкий и большой.  
Ну, теперь комбинезон  
Настенькин любимый.  
Станешь ты, как гномик,  
Цветик мой, родимый!  
Посажу тебя в коляску,  
Расскажу интересную сказку.

Что может быть лучше потешки, рассказанной любимой мамой перед сном? Выберите наиболее понравившуюся вам и вашему малышу потешку, и пусть она станет обязательной частью ежедневного ритуала отхода ребенка ко сну.

Отзвенел звоночек.  
Спать пора, цветочек.  
Солнышко уснуло,  
Тучка спать легла.  
И волшебная синяя птица  
Добрые сны тебе принесла.  
Мамочка нежно обнимет тебя.  
Засыпай моя деточка, радость моя!







\*\*\*

Начинаем наш урок!  
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.  
Таня будет очень рада!

\*\*\*

Тёма, Тёма – малышок!  
Ты садись – ка на горшок,  
Не ходи угрюмый,  
Посиди –подумай!

\*\*\*

Мы с тобой пойдем гулять  
Будем прыгать и играть  
Что же ты забыл, дружок?  
Сесть на Машенькин горшок.  
Молодец, теперь скорей  
Побежали до дверей.

\*\*\*

Как тебя зовут, дружок?  
А меня зовут «Горшок»!  
Я спасаю всех детей  
От разных неприятностей.  
Если будем мы дружить,  
Будешь ты сухим ходить!  
Ты гуляй, играй, читай,  
Но про меня не забывай!  
Посиди, не торопись,  
Сделай, деточка, сюрприз!

\*\*\*

Закатаем рукава.  
Открываем кран – вода.  
Моем глазки, моем щечки,  
Моем уши и ладошки!  
- Посмотрите, крошки.  
- На свои ладошки!  
- Чистые ладошки!  
В ручейке вода струится  
В речке плещется вода.  
Мы под краном будем мыться,  
Без воды мы никуда.  
Моем руки, моем лица  
Мылом, щеткой и водой.  
Если ты не любишь мыться,  
Эту песенку не пой.

\*\*\*

Нам водичка – добрый друг,  
Скажут люди все вокруг.  
Мы на руки все польем,  
А потом играть пойдем.  
Говорим тебе – спасибо,  
Ты даешь ребятам силу.

\*\*\*

Каждый день я мою мыло  
Под горячею водой.  
Мойся, мыло, не ленись,  
Не выскользывай, не злись.  
Вот оно и не упало,  
Мы не моем его сначала.  
Ах, опять оно упало,  
Будем мыть его сначала.  
Умываемся мы быстро,  
Вытираемся мы чисто,  
Так опрятны, аккуратны,  
Всем смотреть на нас приятно.

\*\*\*

Лейся, чистая водичка,  
Ты умой мне чисто личико,  
Шейку, ручки умывай,  
Ничего не забывай!  
Мылом, мылом чисто мойся,  
Ни о чем не беспокойся.  
Мыло не кусается, просто умывается.  
Кто не моет руки с мылом  
От среды и до среды.  
На мохнатом полотенце  
Отпечатаны следы.

\*\*\*

Водичка серебристая  
Струится из – под крана.  
И мыло есть душистое  
Совсем как в нашей ванной.

\*\*\*

«Водичка Серебристая,  
Ты как суда попала?»  
«Через луга росистые  
Я в детский сад бежала»  
«Водичка серебристая,  
Зачем ты к нам бежала?»  
«Чтоб все вы были чистыми,  
Чтоб все вокруг сверкало»

\*\*\*

Знаем, знаем, да – да – да,  
Где тут плещется вода.  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошки,  
По – нем – нож – ку,  
Нет, не понемножку - посмелей,  
Будем умываться веселей.



\*\*\*

Из колодца принесла  
Курица водицы.  
И цыплята всей гурьбой  
Побежали мыться.

\*\*\*

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.

\*\*\*

Кран, откройся нос умойся!  
Мойтесь сразу оба глаза!  
Мойтесь уши, мойся шейка!  
Шейка, мойся хорошенько!  
Мойся, мойся, обливайся,  
Грязь, смывайся, грязь, сдавайся!

\*\*\*

В руки мыло мы возьмем,  
И водичку мы польем,  
Моем руки быстро, быстро, быстро.  
Моем чисто, чисто, чисто!  
А потом лицо умыли,  
Глазки тоже мы промыли,  
Полотенцем утирались,  
На себя мы любовались!

\*\*\*

Не умываться, не напиться без воды,  
Листик не распуститься без воды,  
И потому всегда всем, нужна вода.

\*\*\*

Чистая водичка умоет Саше личико,  
Анечке – ладошки, а пальчики – Антошке.

\*\*\*

Кто тут плачет, ой – ей – ей!  
Говорят, Андрюшка мой?  
Нет, не плачет наш дружок,  
Зря вы говорите!  
Улыбается уже – посмотрите!

\*\*\*

Го – ро - шинки, не – про - шенки,  
Откуда вы взялись?  
Автобусом иль поездом  
До Насти добрались?  
Не – е – ет, портить настроение  
Никто вас не просил!  
А может ты не плакала,  
А дождик моросил?

\*\*\*

Мы поскачем, скачем, скачем,  
Скачем на лошадке!  
Мы совсем уже не плачем,  
Все у нас в порядке.

\*\*\*

Что ты плачешь, «Ы» да «Ы»,  
Слезы поскорей утри.  
Будем мы с тобой играть,  
Песни петь и танцевать.

\*\*\*

Чики – чики, чики – чок,  
Где ты, дедушка Молчок?  
Заходи к нам, посидим, помолчим...  
Слышишь, добрый старичок?  
Тишина! Пришел Молчок!  
Не спугни его, смотри,  
Ничего не говори.

\*\*\*

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.

\*\*\*

Кто у нас хороший?  
Кто у нас пригожий?  
Ванечка хороший!  
Ванечка пригожий!

\*\*\*

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

\*\*\*

Уж я косу заплету, уж я руссу заплёту,  
Я плету, плету, плету, приговариваю:  
«Ты расти, расти, коса всему городу краса».

\*\*\*

Хоть с тобой я ссорюсь часто,  
Гребешок зубастый, здравствуй!  
Без тебя нельзя сестричке  
Заплести свои косички.  
Без тебя пришлось бы брату  
Целый день ходить лохматым.

\*\*\*

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

\*\*\*

Расти коса до пояса, не вырони ни волоса.  
Расти, коса, не путайся, взрослых, детка, слушайся.



\*\*\*

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.

\*\*\*

Ладушки, ладушки!  
Пекла бабка оладушки.  
Маслом поливала.  
Детушкам давала.  
Даше - два. Паше – два.  
Ване – два. Тане – два.  
Саше – два. Маше – два.  
Хороши оладушки  
У нашей доброй бабушки!

\*\*\*

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.  
Пей, дружок, томатный сок, будешь строен и высок.

\*\*\*

Глубоко и мелко, корабли в тарелке,  
Вот кораблик плывет, заплывает прямо в рот.

\*\*\*

Умница, Катенька, ешь кашу сладеньку,  
Вкусную, пушистую, мягкую, душистую.

\*\*\*

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

\*\*\*

Бери ложку, бери хлеб, и скорее за обед.

\*\*\*

Посади на ложку капусту, картошку – и спрячем!  
Попробуй найди! Не видно на ложке капусты, картошки.  
И нет на тарелке – гляди!

\*\*\*

Гойда, гойда, люленьки, прилетели гуленьки,  
Стали гули говорить, чем Ванюшу накормить  
Один скажет – кашкою, другой – простоквашкою,  
Третий скажет – молочком и румяным пирожком.

\*\*\*

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

\*\*\*

Травка – муравка со сна поднялась,  
Птица – синица за зерна взялась,  
Зайка – за капустку, Мышка – за корку,  
Детки – за молоко.

\*\*\*

Час обеда подошел, сели деточки за стол.

\*\*\*

Кушай кашку, девочка, девочка – припевочка,  
Кушай кашку, подрастай, всем на радость вырастай!

\*\*\*

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.

\*\*\*

Ай, лады – лады – лады,  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся.

\*\*\*

Пять котят спать хотят, а шестой – не спит.  
Пять котят спать хотят, а шестой – шалит!  
Хвостиком виляет, громко лает!  
Он бы лаял до утра, да подумал: спать пора!  
Мирно хвостиком вильнул, и быстрее всех уснул.  
И тебе он, между прочим, пожелал: спокойной ночи!

\*\*\*

Баю, баю, спать пора.  
Гости едут со двора,  
Со двора едут домой  
На лошадке вороной.

\*\*\*

Лю – ли, лю – ли, люленьки,  
Прилетели гуленьки.  
Они сели ворковать,  
Куда деточку девать.

\*\*\*

Баю, баю, байки, прилетели чайки,  
Стали крыльями махать, наших деток усыплять.

\*\*\*

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!

\*\*\*

Тишина у пруда, не качается вода.  
Не шумят камыши, засыпают малыши.

\*\*\*

Спи – ка, Маша – солнышко,  
Спи – ка, житно зернышко,  
Спи, моя родная, рыбка золотая.



\*\*\*

Ах, ты котик серенький,  
Хвостик у тебя беленький,  
Брысь, котик, не ходи!  
Наших деток не буди.

\*\*\*

Киска, киска, киска, брысь!  
На дорожку не садись.  
Наша деточка пойдет,  
Через киску упадет.  
Уходи с дороги, кот  
Наша Танечка идет.  
Топ – топ, топ – топ – топ!  
Наша Танечка идет!  
Ни за что не упадет.  
Топ – топ, топ – топ – топ!

\*\*\*

Встань, малыш, еще разок,  
Сделай маленький шажок, топ – топ!  
Ходит мальчик наш с трудом,  
Первый раз обходит дом. Топ – топ!

\*\*\*

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, топ, топ.  
Топ – топ по земле, ведь земля – то наша.  
И для нас на ней растут пироги да каша!

\*\*\*

Вот они, сапожки:  
Этот – с левой ножки,  
Этот – с правой ножки.  
Если дождичек пойдет,  
Наденем сапожки:  
Этот - с правой ножки,  
Этот – с левой ножки.  
Вот так хорошо!

\*\*\*

Валенки, валенки, невелички, малыньки,  
Опушка бобровая, Маша чернобровая.

\*\*\*

А сейчас пойдём гулять.  
Будем с детками играть.  
Но чтобы Настенька моя  
Не замерзла никогда.  
Мы наденем шапочку.  
Чтобы спрятать ушки.  
У Насти на макушке.  
А на шейку шарфик тёплый.  
Очень мягкий и большой.  
Ну, теперь комбинезон  
Настенькин любимый.  
Станешь ты, как гномик,  
Маленький, красивый!  
Цветик мой, родимый!  
Посажу тебя в коляску,  
Расскажу интересную сказку.

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять – собираемся гулять.  
Завязала Катеньке шарфик полосатенький.  
Наденем на ножки валенки, калошки...  
И пойдём скорей гулять, прыгать, бегать и играть.

\*\*\*

Завяжи потуже шарф,  
Буду делать снежный шар.  
Я шар покачу,  
Гулять хочу.

\*\*\*

Дождик, дождик, полно лить,  
Малых детушек мочить!

\*\*\*

Бабочка – коробочка, ветер или дождь!  
Полетишь – так ветер, упадешь – так дождь!



\*\*\*

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!

\*\*\*

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

\*\*\*

Непослушный башмачок  
Не сидит на ножке,  
Непоседа, как волчок,  
Скачет по дорожке!

Он бежит за ветерком,  
Топают, хохочет  
И меня своим шнурком  
По ноге щекочет.

Если скачет башмачок  
В луже у калитки,  
Мокрый сам – и я промок  
До последней нитки.

\*\*\*

Солнышко, солнышко,  
Красное ведрышко,  
Высоко взойди,  
Далеко посвети.



\*\*\*

Утром бабочка проснулась,  
Улыбнулась, потянулась,  
Раз - росой она умылась,  
Два - изящно покружилась,  
Три - нагнулась и присела,  
На четыре - улетела.

\*\*\*

Раз сюда, два сюда *(повороты туловища вправо и влево)*  
Повернись вокруг себя  
Раз присели, два привстали  
Сели, встали, сели, встали  
Словно Ванькой - встанькой стали  
А потом пустились вскачь *(бег по кругу)*  
Будто мой упругий мяч  
Раз, два, раз, два *(на упражнение восстановление дыхания)*  
Вот и кончилась игра.

\*\*\*

- Ладушки, ладушки!  
- Где были?  
- У бабушки!  
- Что ели?  
- Кашку!  
- Что пили?  
- Бражку!  
Кашка масленька,  
Бражка сладенька,  
Бабушка добренька.  
Попили, поели,  
Домой полетели,  
На головку сели,  
Ладушки запели

\*\*\*

Ай, не плачь, не плачь, не плачь,  
Я куплю тебе калач!  
Если будешь плакать -  
Куплю худой лапоть!

\*\*\*

Из-за леса, из-за гор  
Едет дедушка Егор:  
Сам на лошадке,  
Жена на коровке,  
Дети на телятках,  
Внуки на козлятках.

\*\*\*

Отзвенел звоночек.  
Спать пора, цветочек.  
Солнышко уснуло,  
Тучка спать легла.  
И волшебная синяя птица  
Добрые сны тебе принесла.  
Мамочка нежно обнимет тебя.  
Засыпай моя деточка, радость моя!

\*\*\*

Потягунушки, потягунушки!  
Поперёк толстунушки,  
А в ножки ходунушки,  
А в ручки хватунушки,  
А в роток говорок,  
А в головку разумок.

Вода текучая,  
Дитя растучее.  
С гуся вода,  
С дитя худоба!  
Вода книзу,  
А дитя кверху!

\*\*\*

Водичка, водичка,  
Умой моё личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щёчки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.