

## Детские потешки на все случаи жизни

### Утренние потешки

- Мы проснулись, мы проснулись.  
Сладко, сладко потянулись.  
Маме с папой улыбнулись.
- Солнышко встало,  
Утро настало.  
Давай, сынок,  
Буди друзей!  
Вставай, Большак!  
Вставай, Указка!  
Вставай, Середка!  
Вставай, Сиротка!  
И Крошка-Митрошка!  
Привет, Ладوشка!
- Вот проснулись,  
Потянулись,  
С боку на бок  
Повернулись!  
Потягушечки!  
Потягушечки!  
Где игрушечки,  
Погремушечки?  
Ты, игрушка, погреми,  
Нашу детку подними!
- Глазки открываются,  
Глазки просыпаются,  
Потягушки-ножки,  
Потягушки-пяточки,  
Ручки и ладошки,  
Сладкие ребяточки!  
Дай-ка локоточек  
Мама поцелует!  
Просыпайся, доча! ( Славный мой сыночек!)
- Как тебя люблю я!  
• Ты мне ручки подай,

Да с кровати вставай,  
Умываться пойдем,  
Где водичка найдем!

### Потешки – потягушки

- Тяги, тяги, потягушеньки,  
На детку порастушеньки!  
Расти, деточка, здоровая,  
Как яблонька садовая!  
На кота потягушеньки,  
На дитя порастушеньки,  
А в ручки хватушки,  
А в ротик говорунок,  
А в головку разумок!
- Потягушки-потягушечки  
От носочков до макушечки!  
Мы потянемся-потянемся,  
Маленькими не останемся!  
Вот уже растем, растем!  
Расти, Маша, выше,  
До хором, до крыши.  
Расти, не балуй,  
Маму с папой жалуй.  
Расти с брус толщины,  
Да с дом вышины.
- Потягунюшки-  
порастунюшки!  
А в ручки — хватунюшки,  
А в ножки — ходунюшки,  
А в роток — говорок,  
А в умок — разумок!

## Потешки для пальчиков

- (Напевать во время массажа пальчиков)  
Солнышко встало, здравствуй  
сказало.  
Эй! Братец, Федя, разбуди соседей!  
Вставай Большак!  
Вставай Указака!  
Вставай Середка!  
Всавай Сиротка!  
И крошка-Митрошка!  
Здравствуй, ладошка!
- — Ладушки, ладушки,  
Где были?  
— У бабушки.  
— Что ели?  
— Кашку.  
— Что пили?  
— Бражку.  
Кашка масленька,  
Бражка сладенька,  
Бабушка добренька,  
Попили, поели,  
Домой, полетели! (машем ручками,  
а затем кладём их на головку)  
На головку сели!  
Ладушки запели.
- Раз, два, три, четыре, пять!  
Вышли пальчики гулять!  
Этот пальчик — гриб нашел,  
Этот пальчик — чистит стол,  
Этот — резал,  
Этот — ел.  
Ну, а этот — смотрел.
- (водим пальчиком по ладошке )  
Сорока – белобока  
Кашку варила,  
Деток кормила.  
(загибаем пальчики)  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
А это не этому дала:

— Ты дров не рубил, воду не  
носил!  
( поднимаем ручки и ладошками  
кладём на головку )  
— Кыш полетели, на головку сели!

## Потешки для знакомства ребенка с телом

- Где же наши ручки?  
Вот наши ручки!  
Где же наши ножки?  
Вот наши ножки!  
А вот это Лизин нос  
Весь козюльками зарос.  
А вот это глазки, ушки,  
Щечки толстые подушки,  
А вот это что? Животик!  
А вот это Лизин ротик!  
Покажи-ка язычок,  
Пощекочим твой бочок,  
Пощекочим твой бочок.
- Вот лежат в кроватке  
Розовые пятки.  
Чьи это пятки –  
Мяжки да сладки?  
Прибегут гусьтки,  
Ущипнут за пятки.  
Прячь скорей, не зевай,  
Одеяльцем накрывай!
- Паучок, паучок,  
(имя) хватать за бочок.  
Лягушка, лягушка,  
(имя) хватать за ушко.  
Олени, олени,  
(имя) хватать за колени.  
Песик, песик,  
(имя) хватать за носик.  
Бегемот, бегемот,  
(имя) хватать за живот.  
Оса, оса,  
(имя) хватать за волоса.  
Кузнечики, кузнечики,  
(имя) хватать за плечики.

- Ротик мой умеет кушать,  
Нос дышать, а ушки слушать,
- Глазоньки моргать- моргать,  
Ручки — все хватать-хватать.  
Моемся с потешками
- Кто тут будет куп-куп,  
По водичке — хлюп-хлюп?  
В ванну быстро — прыг, прыг,  
В ванне ножкой — дрыг, дрыг!  
Будет мыло пениться,  
И грязь куда-то денется.
- Ай, лады, лады,  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся.  
Вода текучая,  
Дитя растучее,  
С гуся вода —  
С дитя худоба.  
Вода книзу,  
А дитя кверху.
- Кран, откройся!  
Нос, умойся!  
Мойтесь сразу,  
Оба глаза!  
Мойтесь, уши,  
Мойся, шейка!  
Шейка, мойся  
Хорошенько!  
Мойся, мойся,  
Обливайся!  
Грязь, смывайся!  
Грязь, смывайся!
- Водичка, водичка,  
Умой мое личико,  
Чтоб глазки блестели,  
Чтоб щечки алели,  
Чтоб ротик смеялся,  
А зубик кусался.
- Вода текучая,  
Дитя растучее.  
С гуся вода,  
С (имя) худоба.

### Подстригаем ногти с потешками

- Это пальчик наш большой!  
Стричься рад он всей душой!  
Он в хорошем настроенье!  
Ел клубничное варенье!  
Подарил нам ноготок!
- Пальчик указательный –  
Очень любознательный!  
Это кто? А это как?  
На вопросы он мастак!  
Подари нам ноготок!  
Ну-ка ножницы – цок, цок!
- Это кто тут? Пальчик  
средний!  
Со щенком играл в передней  
Прятались, смеялись,  
Скакали, кувыркались!  
Подари нам ноготок!  
Ну-ка ножницы – цок, цок!
- Здравствуй, пальчик  
безымянный!  
Как солдатик оловянный  
На посту всегда стоит  
И имеет грозный вид!  
Подари нам ноготок!  
Ну-ка ножницы – цок, цок!
- Это кто у нас? Мизинчик!  
Бегал с другом в магазинчик!  
Покупал игрушки,  
Сладкие ватрушки!  
Подари нам ноготок!  
Ну-ка ножницы – цок, цок!

### Массаж с потешками

- Рельсы, рельсы.  
(проводим одну, потом другую  
линии вдоль позвоночника)  
Шпалы, шпалы. (проводим  
поперечные линии)  
Ехал поезд запоздалый. («едем»  
ладонью по спине)  
Из последнего вагона

Вдруг посыпалось пшено.  
(стучим по спине пальцами обеих  
рук)  
Пришли куры, поклевали.  
(стучим указательными пальцами)  
Пришли гуси, пощипали.  
(щипаем спинку)  
Пришла лисичка, (гладим  
спинку)  
Хвостиком помахала.  
Прошёл слон, («идём» по  
спине тыльной стороной кулаков)  
Прошла слониха, («идём»  
кулаками, но с меньим усилием)  
Прошёл маленький слонёнок.  
(«идём» тремя пальцами,  
сложенными в щепоть)  
Пришёл директор магазина,  
(«идём» по спине двумя пальцами)  
Всё разгладил, всё расчистил.  
(поглаживаем спину ладонями  
верх-вниз)  
Поставил стол,  
(изображаем — стол кулаком)  
Стул, (стул —  
щепотью)  
Печатную машинку.  
(печатную машинку — пальцем)  
Стал печатать: («печатаем»  
по спине пальцами)  
Жене и дочке,  
Дзинь-точка. (на этих словах  
каждый раз щекочем бочок)  
Шлю вам чулочки,  
Дзинь-точка.  
Прочитал, (водим  
пальцем, как будто читаем)  
Помял, разгладил, (щипаем, а  
затем поглаживаем спинку)  
Прочитал,  
Помял, разгладил,  
Сложил,  
Отправил. («кладем письмо» за  
шиворот)

• Били лён, били (стучим  
кулачками по спине)  
Топили, топили (растираем  
ладонями).  
Колотили, колотили  
(похлопываем).  
Мяли, мяли (разминаем  
пальцами)  
Трепали, трепали (трясём за  
плечи)  
Белы скатерти ткали (чертим  
ребрами ладоней)  
На столы накрывали  
(поглаживаем ладонями)  
• Ручку ручкою погладим,  
Пальчик пальчиком потрём,  
Отдохнём совсем немножко,  
А потом опять начнём

### **Потешки от слёзок**

• Не плачь, не плачь,  
Куплю калач.  
Не хныч, не ной,  
Куплю другой.  
Слезы утри,  
Дам тебе три.  
• У киски боли,  
У собачки боли,  
А у моего малыша  
Заживи-заживи-заживи.  
• У лисы боли,  
У волка боли,  
А у Ванечки  
Боль на веточку  
В лес улети

### **Потешки перед сном**

• Вот лежат в кроватке  
Розовые пятки.  
Чьи это пятки –  
Мяжки да сладки?  
Прибегут гусятки,  
Ущипнут за пятки.  
Прячь скорей, не зевай,

Одеяльцем накрывай!

- Разденьте меня,  
Разуйте меня,  
Уложите меня,  
Укройте меня,  
А засну  
Я сам!

- 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.

- 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!

- Маленькие зайчики  
Захотели баиньки,  
Захотели баиньки,  
Потому что зайчики.  
Мы немножечко поспим,  
Мы на спинке полежим.  
Мы на спинке полежим  
И тихонько поспим