

КАРТОТЕКА «Режимные моменты»



Утреннее приветствие

С добрым утром, глазки!
Вы проснулись?
С добрым утром, ушки!
Вы проснулись?
С добрым утром, ручки!
Вы проснулись?
С добрым утром, ножки!
Вы проснулись?
Глазки смотрят.
Ушки слушают,
Ручки хлопают,
Ножки топают.
Ура, мы проснулись!



Гигиена

Что такое чистым быть?
Руки чаще с мылом мыть,
Грязь убрать из-под ногтей,
Да постричь их поскорей.
Умываться по утрам
И еще по вечерам.
Чисто вымою я уши —
Будут уши лучше слушать,
Отчего блестят глаза?
С мылом умывался я.
Мне еще нужна сноровка,
Чтобы зубы чистить ловко.
Дружат волосы с расческой,
Хороша моя прическа.
Ай, лады, ай, лады,
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Всем улыбаемся.



На прогулке

Раз, два, три, четыре, пять —
Собираемся гулять.
Завязала Катеньке
Шарфик полосатенький.
Наденем на ножки
Валенки-сапожки
И пойдем скорей гулять,
Прыгать, бегать и скакать.



За столом

Бери ложку, бери хлеб,
И скорее за обед.
Посадим на ложку
Капустку, картошку — и
спрячем!
Попробуй найди!
Не видно на ложке
Капустки, картошки.
И нет на тарелке — гляди!



Дневной сон

Реснички опускаются,
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко..
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают...
Шея не напряжена
И расслаблена она.
Губы чуть приоткрываются,
Всё чудесно расслабляется.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Напряженье улетело
И расслаблено всё тело...



Дневной сон

Ребятки, просыпайтесь!
Глазки открывайтесь!
Ножки потянитесь, ручки
поднимитесь.
Мы сначала пойдем очень
мелким шажком.
А потом пошире шаг, вот так,
вот так.
На носочки становитесь, вверх
руками потянитесь.
Выше ноги поднимайте и как
цапельки шагайте.
Наконец-то мы проснулись, и
к делам своим вернулись.



За столом

Вот и полдник подошел,
Сели дети все за стол.
Чтобы не было беды,
Вспомним правила еды:
Наши ноги не стучат,
Наши язычки молчат.
За столом ты не сори,
Насорил — так убери.

