

Вместе с солнышком встаю,   
Вместе с птицами пою.   
С добрым утром!   
С ясным днем!   
Вот как славно мы поем!

Вот проснулись,  
Потянулись,  
С боку на бок  
Повернулись!  
Потягушечки!  
Потягушечки!  
Где игрушечки,  
Погремушечки?  
Ты, игрушка, погреми,  
Нашу детку подними!

Дили- дили-дили-дили -   
Колокольчики звонили.  
Дили-дили-дили-дили -   
Колокольчики будили  
Всех жуков, пауков  
И веселых мотыльков.  
Динь-день! Динь-день!  
Начинаем новый день!  
Дили-дили-дили-дили!  
Колокольчики будили  
Всех зайчат и ежат,  
Всех ленивых медвежат.  
И воробышек проснулся,  
И галчонок встрепенулся.  
Динь-день! Динь-день!  
Не проспите новый день

Котик серенький присел  
На печурочке  
И тихонечко запел   
Песенку дочурочке:  
Вот проснулся петушок,  
Встала курочка,  
Поднимайся мой дружок,  
Встань, моя дочурочка!

Кто, кто в этой комнате живет?  
Кто, кто вместе с солнышком встает?  
Это Машенька проснулась,  
С боку на бок повернулась,  
И, откинув одеяло,  
Вдруг сама на ножки встала!  
*(А. Барто)*

Мы проснулись,   
Мы проснулись.  
Сладко, сладко потянулись.  
Маме с папой улыбнулись.

Мы проснулись,  
Потянулись,  
Вместе солнцу улыбнулись.  
Здравствуй, солнышко,  
Колоколнышко!

Петушок-петушок  
Золотой гребешок,  
Масляна головушка,  
Шёлкова бородушка.  
Что ты рано встаёшь,  
Голосисто поешь,  
Саше спать не даешь?

Потягуни-потягушечки  
От носочков до макушечки!  
Мы потянемся-потянемся,   
Маленькими не останемся!  
Вот уже растем, растем, растем!  
*(Нина Пикулева)*

Потягушечки, потянись,   
Поскорей, скорей проснись.

Потягунюшки-порастунюшки!  
А в ручки - хватунюшки,  
А в ножки - ходунюшки,   
А в роток - говорок,  
А в умок - разумок!

Ручки-ручки - потягушки  
И ладошки - похлопушки.  
Ножки-ножки - топотушки,  
Побегушки, попрыгушки.  
С добрым утром, ручки,  
Ладошки и ножки,  
Щёчки-цветочки -  
Чмок!

Смотрит солнышко в окошко,   
Светит в нашу комнату.   
Мы захлопаем в ладошки -   
Очень рады солнышку

Солнышко, солнышко,  
Загляни в окошко.  
Загляни в окошко,  
Разбуди Сережку.  
Чтоб денек чуть-чуть был дольше,  
Чтобы мы узнали больше,  
Чтоб игрушки не скучали,  
А с Сереженькой играли.

Ай, лады, лады, лады,  
Не боимся мы воды!  
Чистая водичка  
Умоет наше личико,  
Вымоет ладошки,  
Намочит нас немножко,  
Ай, лады, лады, лады,  
Не боимся мы воды!  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся!

Ай, лады, лады, лады  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся.  
Знаем, знаем, да-да-да,  
Где ты прячешься, вода!  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку  
По-нем-ножку.  
Лейся, лейся, лейся  
По-сме-лей -  
Катя, умывайся веселей!

Ах, водичка хороша!  
Хороша водичка!  
Искупаем малыша,  
Чтоб сияло личико!

Буль, буль, буль,  
Карасики.  
Моемся мы в тазике.  
Рядом лягушата,  
Рыбки и утята.

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

Водичка-водичка,  
Умой Настино личико,  
Настя кушала кашку,  
Испачкала мордашку.  
Чтобы девочка была  
Самой чистенькой всегда,  
Помоги, водичка,  
Умыть Настино личико.

Гуси-лебеди летели,   
В чисто поле залетели,   
В поле баньку отыскали,   
Лебеденка искупали.

Ежик, ежик,   
Продай ножик,   
Купи мыльце,   
Помой рыльце.

Зайка начал умываться.  
Видно в гости он собрался.  
Вымыл ротик,  
Вымыл носик,  
Вымыл ухо,  
Вот и сухо!

Кран, откройся!   
Нос, умойся!   
Глаз, купайся!   
Грязь, сдавайся!

Кран откройся,   
Нос умойся!  
Мойтесь сразу   
Оба глаза,  
Мойся шейка   
Хорошенько!

Ладушки, ладушки,   
С мылом моем лапушки.   
Чистые ладошки,   
Вот вам хлеб и ложки!

Моем, моем трубочиста   
Чисто чисто, чисто, чисто.  
Будет, будет трубочист   
Чист, чист, чист, чист.   
*(К. Чуковский)*

Море-морюшко,  
Серебряное донышко,  
Золотой бережок,  
По волнам гони стружок!  
Легкое суденышко,  
Золотое донышко,  
Серебряное весельцо,  
Мыщатое деревцо,  
Зеленые трали.  
Плыви, суденышко, подале!

Мы пойдем купаться  
И в воде плескаться,  
Брызгаться, резвиться,  
Будет Лена мыться.  
Мы помоем ножки  
Нашей милой крошке,  
Вымоем ручонки  
Маленькой Алёнке,  
Спинку и животик,  
Личико и ротик -  
Чистая какая  
Доченька родная!

Мы проснулись, потянулись,  
Маме нежно улыбнулись,  
Сели на горшок с утра.  
Умываться нам пора!  
Волшебная водичка  
На розовое личико,  
Ручеек из сказки  
На носик и на глазки,  
Брызги из кадушки  
На щечки и на ушки,  
Дождичек из лейки  
На лобик и на шейку.  
Ливень с теплой тучки  
На маленькие ручки.  
Вот какой чистюля!   
(Девочка-чистюля!)  
Целуй меня, мамуля!

От водички, от водицы   
Всё улыбками искрится!   
От водички, от водицы   
Веселей цветы и птицы!   
Катя умывается,   
Солнцу улыбается!

Дыбочек-дыбок,  
Скоро Ванечке годок,  
Вырастай с дубок,  
Достанешь потолок,  
Расти и повыше -  
Достанешь до крыши,  
Вот такой расти,  
Чтобы видеть все могли!

*(Делаем ребенку «велосипед»  
и читаем потешку).*  
Куда бежите, ножки?   
- Куда бежите, ножки?   
- По летней дорожке,   
С бугра на бугор   
За ягодой в бор.   
В зеленом бору   
Тебе наберу   
Черной черники,   
Алой земляники.

Малыши-крепыши  
Вышли на площадку,  
Малыши-крепыши  
Делают зарядку!  
Раз-два,  
Три-четыре.  
Руки выше!  
Ноги шире!

Маме - саженку,  
Папе - саженку,  
Бабушке - саженку,  
Дедушке - саженку.  
Всем-всем по саженке,  
А Ванечке - больше всех.

Потягуни — потягушечки,  
От носочков до макушечки,  
Мы потянемся-потянемся,  
Маленькими не останемся.  
Вот уже растем,  
Растем,  
Растем!

Скок-поскок,  
Раз — подскок!  
Два — подскок!  
Высоко  
Потолок!  
Я скачу!  
Я — лечу!  
Стать  
Вы-со-ким  
Хочу!

Хомка-хомка, хомячок,  
*(надуваем щеки как хомяк)*  
Полосатенький бочок.  
*(гладим себя по бокам)*  
Хомка рано встает,  
*(потягиваемся)*  
Щечки моет, глазки трет.  
*(делаем соответствующие действия)*  
Подметает хомка хатку  
*(наклоняемся и делаем вид что подметаем)*  
И выходит на зарядку.  
Раз-два-три-четыре-пять,  
Хомка сильным хочет стать.  
*(показывываем, каким сильным хочет стать).*  
Мама с Колей по порядку  
Сейчас сделают зарядку.

Ах ты мой мальчик,  
Желтый одуванчик!

Ах ты, моя девочка,   
Золотая белочка,  
Сладкая конфеточка,   
Сиреневая веточка!