Одевание:

1. Не шуметь, не баловаться

Сейчас мы будем одеваться.

Чтоб быстрей идти гулять.

Дружно, весело играть.

1. Колготки, колготки пусть оденут наши ножки.

А теперь возьмём носочки – вот одели молодец!

Кофточку красивую одеть тебе я помогу.

Штанишки тёплые наденем и песни запоём.

Шапку мы наденем ловко, не замёрзнешь ты головка.

Курточку и шарфик, вот и всё в порядке!

1. Вот они сапожки,

Этот с правой ножки,

Этот с левой ножки.

Вот какой молодец , сам надел и готов!

1. Язычок твой помолчал,

Одеваться помогал.

Пусть не так носки надел

И кофту наизнанку.

Зато оделся, как сумел

Не звал на помощь няньку.

1. Мама варежку надела,

Ой, куда я пальчик дела?

Нету пальчика, пропал,

В свой домишко не попал.

Вот он пальчик, я нашла!

Сон:

1 Ляг малышка на бочок,

Под головку кулачок.

Ветерок над головой.

Спите глазки, спите ручки.

Спите ножки.

Отдохните хоть немножко.

2. Белоснежная кровать вас детишки манит спать.

Тиши, тиши, тишина

Тихо в комнату вошла.

Закрывай скорей глаза

На неё смотреть нельзя.

3. Баю, баю, баиньки

Птички спят и заиньки.

Ровно в девять надо спать,

Поскорей ложись в кровать.

4.Реснички опускаются, глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают,

Ножки тоже отдыхают.

Отдыхают, засыпают…

Шейка не напряжена

И расслаблена она.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряженье улетело,

И расслаблено всё тело.

Удачи вам и вашим малышам!!!