



ПОТЕШКИ

Для младшей группы

«Хомка –Хомка, хомячок» 1 (потешка для гимнастики)

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 *(шаг на месте)*
Раз два три четыре пять,
Хомка сильным хочет стать!
(показываем, какой сильный)



Потешка «У оленя дом большой» 2

- У оленя дом большой (складываем руками над головой крышу дома)
- Он глядит в свое окно (показываем руками перед собой квадратное окно или одну руку кладем горизонтально, а другую ставим на нее и подпираем кулаком щеку)
- Заяц по лесу бежит (изображаем бег на месте)
- В дверь к нему стучит (изображаем стук кулаком в дверь)
- Тук-тук! (стучим правой ногой в пол)
- Дверь открой! (открываем дверь)
- Там в лесу... (показываем большим пальцем за плечо)
- Охотник злой! (изображаем руками ружье)
- Быстро двери открывай, (делаем приглашающий жест-машем ладонью к себе)
- Лапу мне давай! (выставляем руку вперед ладонью наружу)



— Быстро дверь олень открыл,
— зайку в дом к себе впустил,
— зайка, зайка забегай
— лапу мне давай
— ой, ой, страшно мне,
— что-то мне не по-себе,

(открываем дверь)
(делаем приглашающий жест).
(бег на месте)
(выставляем руку вперед ладонью наружу)
(закрываем ладонями глаза)
(обхватываем руками голову и качаем ею из стороны в сторону)

— сердце в пятки всё ушло
— Не дрожи зайчишка мой,
— я смотрел в своё окошко,
— убежал охотник злой,
— посиди немножко
— Да, да посижу,
— я уж больше не дрожу,
— у меня прошёл испуг,
— ты хороший друг!

(правую ладонь кладем на сердце)
(обнимаем себя)
(показываем руками перед собой квадратное окно)
(бег на месте)
(чуть присядьте или сядьте на стул)

(встаем и распрямляемся во весь рост)

(выставляем руку вперед ладонью наружу или машем на прощание)



«Аист» 3

— Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.
— Топай правою ногою,
Топай левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда придешь домой.

«Зайка серенький» 4

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит

(массируем ушки).

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки согреть.

Вот так, вот так

Надо лапочки согреть

(растираем ладошки).

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать

(прыгаем).

Зайку волк испугал!

Зайка тут же убежал!



«Вышли мышки» 5

Вышли мышки как-то раз
Поглядеть, который час

Раз, два, три, четыре
Мышки дернули за гири

Вдруг раздался страшный звон,



Убежали мышки вон.

(ходьба на месте)
(повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами)
(хлопки над головой в ладоши)
(руки вверх и приседание с опусканием рук «дернули за гири»)
(хлопки перед собой)



(бег на месте)

«Кузнечики» 6



Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок.
Стоп! Сели.
Травушку покушали.
Тишину послушали.
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко!

«Ветер» 8

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише

(имитировать дуновение ветра)
(качаем туловище)
(приседать)



Деревцо все выше, выше.

(встать, руки вверх)



«Гномы» 9

Утром гномы в лес пошли (шаг на месте)
По дороге гриб нашли (наклон вперёд,
выпрямиться, руки на поясе)
А за ним-то раз, два, три (наклоны
туловища из стороны в сторону)
Показались ещё
три! (руки
вперёд,

затем в сторону)

И пока грибы срывали, (наклоны вперёд, руки к полу)
Гномы в школу опоздали! (руки к щекам и покачать
головой из стороны в сторону)
Побежали, заспешили (бег на месте),
И грибы все уронили! (присесть)



«Кошка» 10

Вот окошко распахнулось
Вышла кошка на карниз
кошки),

Посмотрела кошка наверх
(запрокинуть голову, посмотреть вверх),

Посмотрела кошка вниз.
(опустить голову, посмотреть вниз)

Вот налево повернулась
(повернуть голову налево),

Проводила взглядом мух,
*(повернуть голову направо,
взглядом «проводить» муху)*

Потянулась, улыбнулась
*(соответствующие
движения*

и мимика)

И уселась на карниз.

*(руки в стороны),
(имитация мягкой, грациозной походки)*



«Кто живет у нас в квартире?» 11

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре,

(хлопаем в ладоши)

Кто живет у нас в квартире?

(шагаем на месте)

Раз, два, три, четыре, пять

(прыжки на месте)

Всех могу пересчитать:

(шагаем на месте)

Папа, мама, брат, сестра,

(хлопаем в ладоши)

Кошка Мурка, два котенка,

(наклоны туловища влево-вправо)

Мой сверчок, щегол и я —

(повороты туловища влево-вправо)

Вот и вся моя семья!

(хлопаем в ладоши)



«Квартирка» 12

Стенка, стенка,
Потолок.
Окна, окна,
Двери,
Две

(касаемся пальчиком щечек)
(касаемся лба)
(касаемся глазок)
(касаемся ротика)



ступеньки.

...Дзинь!

Звонок!

(касаемся носика)

«Птичка» 13

Села птичка на ладошку,

(по ладошке стучим указательным пальчиком)

Посиди у нас немножко

Посиди не улетай.

Улетела птичка, ай!

(прячем руки за спину)



«Кошка села на ладошку» 14

Вот кулак, *(Руководите рукой крохи. Поставьте кулачок на твердую поверхность — это может быть стол, пол или даже ваши колени т.д.)*

А вот ладошка. *(Расправьте ему ладошку.)*

На ла-дош-ку се-ла кош-ка.

(Проговаривайте медленно, по слогам, в этом же ритме другой рукой изобразите идущие к ладошке пальчики, на слове «кошка» они «прыгают» на ладонь.)

И крадется потихоньку. *(3 раза)*

(Пальчики ребенка карабкаются по руке вверх.)

Раз! *(Пауза. Ладонку ребенка спрячьте ему подмышку.)*

В подмышку! *(Рука ребенка остается там же.)*

Где же кошка? *(Разведите свои руки в стороны.)*

В подмышке! *(Малыш достает свою ручку и показывает пальчики.)*



«Ежик» 15

Ежик, ежик колкий!

Покажи иголки!

(держите руки в замочке и наклоняйте его то в правую, то в левую сторону)

Вот они!

(3 раза — на каждую фразу)

поднимите пальцы вверх)

Ежик, ежик колкий!

Спрячь свои иголки!

(держите руки в замке пальцами вверх, раскачивайте их вправо-влево)

Вот так!

(3 раза — на каждую фразу складывайте пальцы в «замок»)



«Дождик» 16

**Тихий, тихий, тихий дождик,
Дождик, дождик, кап-кап-кап!**

*(указательными пальцами слегка постукивайте по любой поверхности,
особенно эффектно и весело это делать по воде)*

**А потом сильнее дождик,
Дождик, дождик, кап-кап-кап!**

(теперь несильно постучите ладошками)

**Си-и-ильный, си-и-ильный,
Си-и-ильный ли-и-ивень**

(громко стучите ладошками)

Гром, гром, гром!

(хлопайте в ладоши)

В небе молния кругом!

(поднимите руки вверх и потрясите ими)



«Лисичка» 17

Шла лисичка по тропинке

(указательный и средний пальчики «идут» по поверхности)

И несла грибы в корзинке.

(Покажите «гриб». Для этого одну руку сложите в кулак, а второй рукой накройте его сверху, как шляпкой. На слове «корзинка» из ладошек сделайте пригоршню.)

Пять опят *(покажите 5 пальцев правой руки)*

И пять лисичек. *(рядом с правой ладошкой распрямите пальцы левой руки)*

Для лисят

(сожмите пальцы правой руки в кулачок)

И для лисичек.

(сожмите второй кулачок)



«Зайка прыгал и устал» 18

Зайка прыгал, прыгал,

Прыгал, прыгал и устал. *(попрыгайте на месте, прижав руки к груди, как будто это заячьи лапки)*

Хвостиком пошевелил, *(заведите одну руку за поясницу и пошевелите ладошкой)*

Ушки вверх поднял. *(обеими руками помашийте над головой, изображая ушки зайки)*



«Дарики-дарики» 19

Дарики-дарики,

(хлопаем в ладоши)

Летели комарики,

З-з-з!

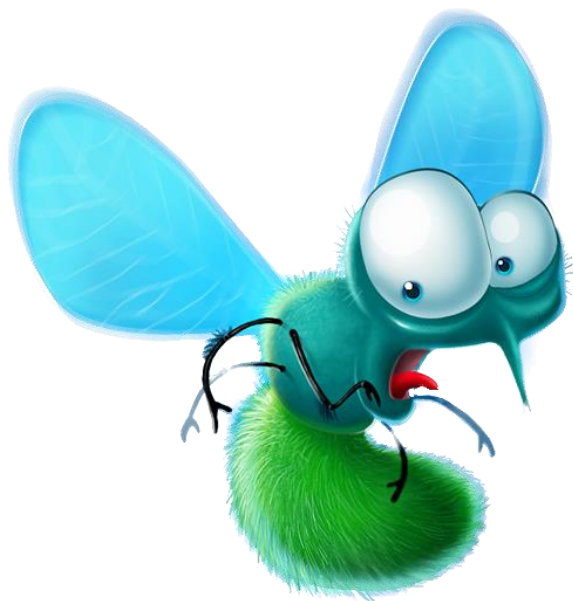
(пальцы сложить щепоткой)

Вились, вились,

В НОСИК вцепились!

(дотронуться до носа)

Потом тоже самое про ручки, ножки и т.п.



«Этажи» 20

В этом домике пять этажей:

(держим руку вертикально и как бы шагаем по пальцам)

На первом живет семейство ежей,

На втором живет семейство зайчат,

На третьем – семейство рыжих бельчат,

На четвертом живет с птенцами синица,

На пятом сова – очень умная птица.

Ну, что же, пора нам обратно спуститься:

(спускаемся по пальчикам вниз)

На пятом сова,

На четвертом синица,

Бельчата на третьем,

Зайчата – втором,

На первом ежи, мы еще к ним придем.





«Медвежата» 21

Медвежата в чаше жили,

Головой своей крутили.

Вот так, вот так -

Головой своей крутили

(поворачиваем голову вправо и влево)

Медвежата мёд искали,

Дружно дерево качали.

Вот так, вот так -

Дружно дерево качали

(наклоны туловищем вправо и влево)

И вразвалочку ходили,

И из речки воду пили

Вот так, вот так -

И из речки воду пили

(наклоны вперёд)

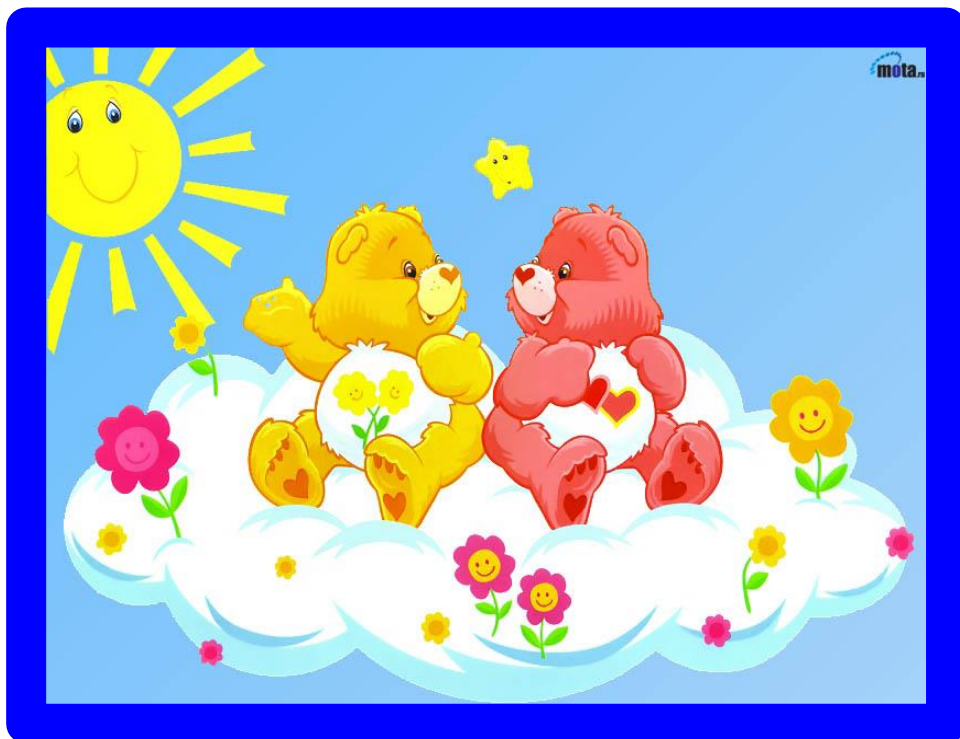
А ещё они плясали!

Дружно лапы

поднимали!

Вот так, вот так -

Кверху лапы
поднимали! *(поднимаем ручки)*



«У меня пропали ручки» 22

У меня пропали ручки.

(спрятать за спину)

Где вы, рученьки мои?

Раз, два, три, четыре, пять,

Покажитесь мне опять!

*(показать, то же с глазками,
ушками, носиком -закрывать
их ладонями).*



«Курочка» 23

Вышла курочка гулять,

свежей травки пощипать

А за ней ребятки –

желтые цыплятки.

Ко-ко-ко, ко-ко-ко,

не ходите далеко

Лапками гребите,

зернышки ищите.

Съели толстого жука,

дождевого червяка

Выпили водицы полное корытце.

*взрослый говорит слова и показывает движения,
предлагает детям (цыплятам) побежать за ней,
повторить движения: «пощипать травку»,
«погрести лапками», «попить водицы»*



«Киска ниточки мотала» 24

Киска ниточки мотала
И клубочки продавала
Сколько стоит?
Три рубля
Покупайте

(опять протягиваем

*(словно мотаем клубок)
(протягиваем ладонями вверх)*

(показываем пальчиками «три»)

**у меня!
ручки)**



«Дом» 25

Молоточком я стучу,
Дом построить я хочу,
Строю я высокий

(ручки

Буду жить я в

*(опять
ладошки)*

(стучим кулачком по кулачку)

(складываем над собой «крышу» ладошками)

дом!

вверх)

доме том!

домиком



«Замок» 26

На дверях висел замок

*(сцепляем пальчики в замок и
машем вверх-вниз)*

Кто его открыть бы смог?

Мы ломали, мы крутили

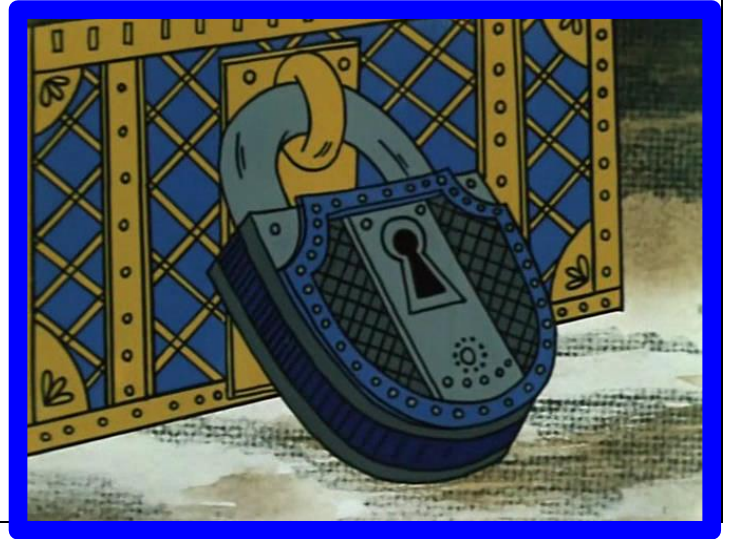
*(вертим ручками «в замке»
вправо-влево)*

Били, били

(хлопаем)

И открыли!

(разводим ручки)



"Как живешь?" 27

педагог

- Как живешь?
- А плывешь?
- Как бежишь?

- Вдаль глядишь?
- Ждешь обед?
- Машешь в след?
- Утром спишь?
- А шалишь?

дети

- Вот так!
- Вот так!
- Вот так!

- Вот так!
- Вот так!
- Вот так!
- Вот так!
- Вот так!

показываем большой палец
показываем как плаваем
согнув руки в локтях, притопнуть
поочередно ногами
показываем козырек, бинокль
поза ожидания, подперев щеку
помахать
ручки под щечку, наклонив голову
надуть щеки и хлопнуть по ним
кулачками



"У оленя дом большой" 28

У оленя дом большой.
Он глядит в свое окошко.
Зайка по лесу бежит,
В дверь к нему стучит:
- Тук - тук, дверь открой,
Там в лесу охотник злой!
- Зайка, зайка, забегай,
Лапу мне давай.

руки над головой домиком
руками показать окошко
бег на месте
изобразить стук в дверь рукой

пожали соседу руку.



"Мы охотимся на льва" 29

**Мы охотимся на льва,
Не боимся мы его
У нас огромное ружье
И точенный меч - у-у-ух!
Ой, кто это?
Ой, что это?
Это - болото!
Его не обойдешь,
Под ним не проползешь,
Над ним не пролетишь,
Дорога - напрямик!**

вперед



*хлопок ладонями по коленям
хлопок ладонями по коленям
развести руки
жест большим пальцем руки назад за плечо
ладонь под козырек
теперь в другую ладонь
слова "чпок-чпок"
руками изобразить, как что-то обходят
руками изобразить, как под чем-то ползут
руками изобразить, как над чем-то летят
руками показать* *дорогу*



"Яблочко" 30

**Катилось
огороду
кулак и
кулаком
И упало
Бульк!
вниз**



**яблочко по
сложите руку в
покрутите**

**прямо в воду-
уронить руку**

"Дождик" 31

**Дождик, дождик, посильней,
Будет травка зеленей,**

**Вырастут цветочки
На кругленьком лужочке!**

*машем открытыми ладошками вверх-вниз
ставим на стол открытые ладошки
растопыренными пальчиками вверх*

*свернутые в кулачки пальцы обеих рук
раскрываются, изображая распускающиеся
цветы*



"Жук" 32

**Жук, жук не жужжи!
Где ты прячешься, скажи?
Мой дом под кустом,
Под березовым листом!**

*изображаем жука с длинными усами
разводим руками в стороны и пожимаем плечами
изображаем ладонями крышу
одной рукой показываем листик, другой- жука,
залезающего под листик*



"Муха строит дом" 33

**Ох, ох, что за гром?
Муха строит новый дом.
Молоток: стук-стук,
Помогать идет петух.**

*ладони к щекам, качая головой
изображаем ладонями крышу
имитируем движение молотка
двумя пальцами изображаем ноги, показываем как
идет петух-важно, в развалочку*



"Кораблик" 34

**По реке плывет кораблик,
Он плывет из далека,
На кораблике четыре
Очень храбрых моряка.
У них ушки на макушке,
У них длинные хвосты.
Не страшны им только кошки
Только кошки да коты.**

*сложить руки лодочкой и делать волнообразные
движения
показываем четыре поднятых пальца*

*показываем ушки согнутыми ладонями
приставляем руку к пояснице, изображая хвост
обе руки поднимаем к голове, изображая кошачьи
когти и шипы*



"Тетери" 35

Как на нашем на лугу
Стоит чашка творогу.
Прилетели две тетери,

Наклевались, улетели.



*разводим руки в стороны, изображая простор
ладони вместе - горстью
машем пальчиками обеих рук, "слетаемся" с
разных сторон в середину
указательный и средний палец - клювы - тыкают
В сложенную горстью вторую ладонь*



"Отличные пшеничные" 36

Мы печем пшеничные
Пироги отличные.
Кто придет к нам пробовать
Пироги пшеничные?
Мама, папа, брат, сестра,
Пес лохматый со двора.
И другие, все, кто может,
Пусть приходят с ними тоже.
Тесто замесили мы,
Сахар не забыли мы,
Пироги пшеничные
В печку посадили мы
Печка весело горит,
Наша мама говорит:
- Крошки, что останутся,
Воробью достанутся.

имитируем лепку пирогов

*две ладони рядом, изображаем поднос с
пирожками
по очереди загибаем пальцы, начиная с
большого
машем ладонями по направлению к себе -
зазываем в гости
имитируем руками как месим тесто
сыпем "сахар" щепоткой
воображаемый пирог обхватили руками и
ставим в печку - движение вперед*

*имитируем как воробей клюет крошки
указательным пальцем одной руки с ладони
другой*

"Синий чиж" 37

**По дубочку постучишь
Прилетает синий чиж.
У чижа, у чиженьки
Хохолочек рыженький
А на лапке маленькой
Сапожочек аленький.**

**Чиж под солнышком летал
И головкою кивал.**

*стучим кулачком по столу
машем "крыльями"
поднимаем вверх 4пальца и делаем волнообразные
движения, перышки на хохолке "развиваются"
указательный палец одной руки поставить на
стол и кончиком другой руки погладить ноготь
пальца, изображающего лапку
машем "крыльями"
киваем головой*



"Шла собака через мост" 38

Шла собака через мост,

Четыре лапы, пятый хвост.

Если мост обвалится,

То собака свалится.

*всеми пальцами показываем шагающую собаку -
средний палец оттопырен вперед(голова),
остальные идут по столу
четыре пальца -вверх, большой прижат к ладони
на слове "пятый" все зажимаем, а большой
поднимаем вверх
показываем руками мост, касаясь кончиками
пальцев друг друга, а затем разъединяем "рушится"
руки разводим в сторону, изображая удивление*



" Ах ты, радуга - дуга..." 39

**Ах ты, радуга - дуга,
Ты высока и туга!
Не дай дождичка,**

**Дай нам вёдрышко.
Чтобы деткам погулять,
Чтоб теляткам поскакать
Нужно солнышко -
Колоколышко!**

руки в замке над головой, покачивать в стороны

имитируем отказ (машем открытыми от себя ладонями)

ладошки вверх, как бы подставляя под дождь в такт словам качаем головой из стороны в сторону, как бы напевая песенку

руки вверх, растопырив пальцы, - изображая солнышко

