



ПОТЕШКИ

вторая младшая группа

«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, (открываем дверь)
- зайку в дом к себе впустил, (делаем приглашающий жест).
- заяка, заяка забегай (бег на месте)
- лапу мне давай (выставляем руку вперед ладонью наружу)
- ой, ой, страшно мне, (закрываем ладонями глаза)
- что-то мне не по-себе, (обхватываем руками голову и качаем ею из стороны в сторону)
- сердце в пятки всё ушло (правую ладонь кладем на сердце)
- Не дрожи зайчишка мой, (обнимаем себя)
- я смотрел в своё окошко, (показываем руками перед собой квадратное окно)
- убежал охотник злой, (бег на месте)
- посиди немножко (чуть присядьте или сядьте на стул)
- Да, да посижу,
- я уж больше не дрожу, (встаем и распрямляемся во весь рост)
- у меня прошёл испуг,
- ты хороший друг! (выставляем руку вперед ладонью наружу или машем на прощание)



«Аист» 3

**— Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.
— Топай правой ногою,
Топай левой ногою,
Снова — правой ногою,
Снова — левой ногою.
После — правой ногою,
После — левой 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

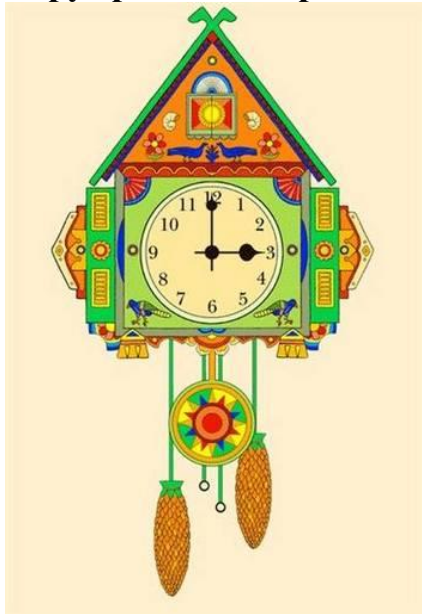
Вышли мышки как-то раз (*ходьба на месте*)

Поглядеть, который час (*повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами*)

Раз, два, три, четыре (*хлопки над головой в ладоши*)

Мышки дернули за гири (*руки вверх и приседание с опусканием рук «дернули за гири»*)

Вдруг раздался страшный звон, (*хлопки перед собой*)



Убежали мышки вон. (*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!

«Бабочка» 7

Спал цветок и вдруг проснулся,
Больше спать не захотел,
Шевельнулся, потянулся, (*руки вверх,
потянуться*)
Взвился вверх и полетел.
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется (*покружиться*)



«Ветер» 8

Ветер дует нам в лицо, *(имитировать дуновение ветра)*

Закачалось деревцо. *(качаем туловище)*

Ветер тише, тише, тише *(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 (*руки в стороны*),

Вышла кошка на карниз (*имитация мягкой, грациозной походки 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.

«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, (*касаемся пальчиком щечек*)

Потолок. (*касаемся лба*)

Окна, окна, (*касаемся глазок*)

Двери, (*касаемся ротика*)

Две 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. Ладошку 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 помашите 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,

Бель



чата на третьем,

Зайчата – втором,

На первом ежи, мы еще к ним придем.



«Медвежата» 21

Медвежата в чаще 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

нею, повторить движения:

«пощипать травку», «погрести

лапками», «попить водицы»

«Киска ниточки мотала» 24

Киска ниточки мотала (*словно мотаем клубок*)
И клубочки продавала (*протягиваем ладонями вверх*)
Сколько стоит?
Три рубля (*показываем пальчиками «три»*)
Покупайте у меня! (*опять протягиваем ручки*)



«Дом» 25

Молоточком я стучу, (*стучим кулачком по кулачку*)
Дом построить я хочу, (*складываем над собой «крышу» ладошками*)
Строю я высокий дом! (*ручки вверх*)
Буду жить я в доме том! (*опять домиком ладошки*)



«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 дети

- Как живешь? - **Вот так!** показываем большой палец

- А плывешь? - **Вот так!** показываем как плаваем

- Как бежишь? - **Вот так!** согнув руки в локтях, притопнуть поочередно ногами

- Вдаль глядишь? - **Вот так!** показываем козырек, бинокль

- Ждешь обед? - **Вот так!** поза ожидания, подперев щеку

- Машешь в след? - **Вот так!** помахать

- Утром спишь? - **Вот так!** ручки под щечку, наклонив голову

- А шалишь? - **Вот так!** надуть щеки и хлопнуть по ним кулачками



"У оленя дом большой" 28

У оленя дом большой. *руки над головой домиком*
Он глядит в свое окошко. *руками показать окошко*
Зайка по лесу бежит, *бег на месте*
В дверь к нему стучит: *изобразить стук в дверь рукой*
- Тук - тук, дверь открой,
Там в лесу охотник злой!

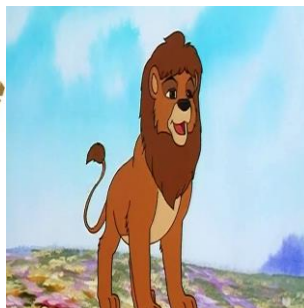


- Зайка, зайка, забегай,
Лапу мне давай. *пожали соседу руку.*



"Мы охотимся на льва" 29

Мы охотимся на льва, *хлопок ладонями по коленям*
Не боимся мы его *хлопок ладонями по коленям*
У нас огромное ружье *развести руки*
И точенный меч - у-у-ух! *жест большим пальцем руки назад за плечо*
Ой, кто это? *ладонь под козырек*
Ой, что это? *теперь в другую ладонь*
Это - болото! *слова "чпок-чпок"*
Его не обойдешь, *руками изобразить, как что-то обходят*



Под ним не проползешь, *руками изобразить, как под чем-то ползут*
Над ним не пролетишь, *руками изобразить, как над чем-то летят*
Дорога - напрямик! *руками показать дорогу впереди*

"Яблочко" 30

Катилось яблочко по огороду *сложите руку в кулак и покрутите кулаком*
И упало прямо в воду- Бульк! *уронить руку вниз*



"Дождик" 31

Дождик, дождик, *посильней, машем открытыми ладошками вверх-вниз*
Будет травка зеленей, *ставим на стол открытые ладошки*
растопыренными пальчиками вверх

Вырастут цветочки

На кругленьком лужочке! *свернутые в кулачки пальцы обеих рук*
раскрываются, изображая распускающиеся
цветы



"Жук" 32

Жук, жук не жужжи! изображаем жука с длинными усами

Где ты прятешься, скажи? разводим руками в стороны и пожимаем плечами

Мой дом под кустом, изображаем ладонями крышу

Под березовым листом! одной рукой показываем листик, другой- жука,

залезающего под листик



"Муха строит дом" 33

Ох, ох, что за гром? ладони к щекам, качая головой

Муха строит новый дом. изображаем ладонями крышу

Молоток: стук-стук, имитируем движение молотка

Помогать идет петух. двумя пальцами изображаем ноги, показываем как

идет петух-важно, в развалочку



"Кораблик" 34

По реке плывет кораблик, сложить руки лодочкой и делать волнообразные

Он плывет из далека, движения

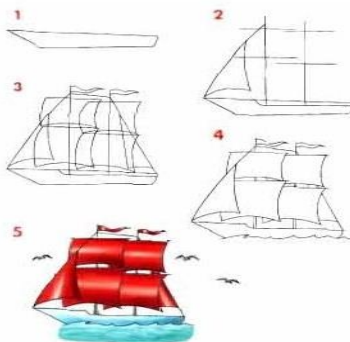
На кораблике четыре показываем четыре поднятых пальца

Очень храбрых моряка.

У них ушки на макушке, показываем ушки согнутыми ладонями

У них длинные хвосты. приставляем руку к пояснице, изображая хвост

Не страшны им только кошки обе руки поднимаем к голове, изображая кошачьи



Только кошки да
коты. когти и шипы

"Тетери" 35

Как на нашем на лугу разводим руки в стороны, изображая простор

Стоит чашка творогу. ладони вместе - горстью

Прилетели две тетери, машем пальчиками обеих рук, "слетаемся" с

разных сторон в
середицу

Наклевались,
улетели. указатель
ный и средний
палец - клювы -
тыкают

В сложенную
горстью вторую
ладонь



"Отличные пшеничные" 36

Мы печем пшеничные *имитируем лепку пирогов*

Пироги отличные.

Кто придет к нам **пробовать** *две ладони рядом, изображаем поднос с*

Пироги пшеничные? *пирожками*

Мама, папа, брат, сестра, *по очереди загибаем пальцы, начиная с*

Пес лохматый со двора. *большого*

И другие, все, кто может, *машем ладонями по направлению к себе -*

Пусть приходят с ними тоже. *зазываем в гости*

Тесто замесили мы, *имитируем руками как месим тесто*

Сахар не забыли мы, *сыпем "сахар" шепоткой*

Пироги пшеничные *воображаемый пирог обхватили руками и*

В печку посадили мы *ставим в печку - движение вперед*

Печка весело горит,

Наша мама говорит:

- Крошки, что останутся, *имитируем как воробей клюет крошки*

Воробью достанутся. *указательным пальцем одной руки с ладони*

другой

"Синий чиж" 37

По дубочку постучишь *стучим кулачком по столу*

Прилетает синий чиж. *машем "крыльями"*

У чижа, у чиженьки *поднимаем вверх 4пальца и делаем волнообразные*

Хохолочек рыженький *движения, перышки на хохолке "развиваются"*

А на лапке маленькой *указательный палец одной руки поставить на*

Сапожочек аленький. *стол и кончиком другой руки погладить ноготь*

пальца, изображающего лапку

Чиж под солнышком летал *машем "крыльями"*

И головкою кивал. *киваем головой*



"Шла собака через мост" 38

Шла собака через мост, всеми пальцами показываем шагающую собаку - средний палец оттопырен вперёд(голова), остальные идут по столу

Четыре лапы, пятый хвост. четыре пальца -вверх, большой прижат к ладони на слове "пятый" все зажимаем, а большой поднимаем вверх



Если мост обвалится, показываем руками мост, касаясь кончиками пальцев друг друга, а затем разъединяем "рушится" **То собака свалится.** руки разводим в сторону,



изображая удивление

" Ах ты, радуга - дуга..." 39

Ах ты, радуга - дуга, руки в замке над головой, покачивать в стороны **Ты высока и туга!**

Не дай дождичка, имитируем отказ (машем открытыми от себя ладонями)

Дай нам ведрышко. ладошки вверх, как бы подставляя под дождь

Чтобы деткам погулять, в такт словам качаем головой из стороны в сторону,



Чтоб теляткам поскакать как бы напевая песенку

Нужно солнышко - руки вверх, растопырив пальцы, - изображая

Колокольшко! солнышко