

## Сон и пробуждение

### Волшебный сон.

Реснички опускаются, глазки закрываются,  
Мы спокойно отдыхаем...(2 р.)  
Сном волшебным засыпаем...  
Дышится легко, ровно, глубоко...  
Наши ручки отдыхают, ножки тоже отдыхают...  
Отдыхают, засыпают...(2 р.)  
Шея не напряжена и рас-сла-блен-на...  
Губы чуть приоткрываются, все чудесно расслабляется...(2 р.)  
Дышится легко, ровно, глубоко...  
Напряженье улетело...  
И расслаблено все тело...(2 р.)  
Греет солнышко сейчас...  
Ручки теплые у нас...  
Жарче солнышко сейчас...  
Ножки теплые у нас...  
Дышится легко, ровно, глубоко...  
Губки теплые и вялые, но нисколько не усталые...  
Губки чуть приоткрываются, Всё чудесно расслабляется... (2 р.)

### Пробуждение.

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали...  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!  
Крепко кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.  
Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза, проснуться!

## Продукты питания.

### Завтрак

#### "Волшебные каши"

На кухне, на полочке жили крупы в мешочке.  
Манная, овсяная, пшенная,  
перловая, гречневая, ячменная.

По названию похожи, только разные на вкус.

Дети кашу не любили, со слезами говорили:-  
«Не хотим мы кашу, кашу – малашу».

«Что же делать?» - говорила повар – тетя  
Света.

Кушать надо кашу, чтобы стать сильнее.

А без каши, дети, станете вы, бледными

И поднять не сможете даже вы конфету.

Не послушались ребята повара совета, и не  
ели кашу целую неделю.

Заболели девочки, а за ними мальчики.

Похудели, побледнели Анечки да Ванечки.

Вот горе – то, какое.

Тут на помощь им пришло утреннее  
солнышко,

Рассказало им оно про маленькое зернышко.

Про зернышко гречихи, про зернышко гороха  
и другие зерна тоже.

Любит эти зернышки серенькая мышка,

И на завтрак их дает своему сынишке.

Не болеют мышки и всегда здоровы!

Калорийны кашки- витаминов много.

Послушали дети совета у солнышка

И кушали кашу с большим удовольствием.

Волшебные кашки спасли ребятшек

И каждое утро растут они выше.

Каша вкусная дымится, Надя кашу есть  
садится,

Очень каша хороша, ели кашу неспеша.

Ложка за ложкой, ели по немножку.

Кто у нас любимый самый? — Ложку первую  
за маму,

А вторую за кого? — Да за папу твоего,

За кого же третью ложку? — За веселую  
матрешку,

Съешь за бабу, съешь за деду, за мальчишку  
— за соседа,

За подружек и друзей, съешь побольше не  
жалей!

Съешь за праздник, шумный, яркий, за гостей  
и за подарки,

За котёнка, за Тимошку эту маленькую ложку  
И за рыжего кота, вот тарелка и пуста!

#### Сыр

Я люблю покушать сыр.

Посчитай-ка, сколько дыр?

Бублик, баранку, батон и буханку

Пекарь из теста испек спозаранку.

*В. Бахревский*

#### Вкусная каша

Каша из гречки. Где варилась? В печке.

Сварилась, упрела, чтоб Оленька ела,

Кашу хвалила, на всех разделила...

Досталось по ложке гусям на дорожке,

Цыплятам в лукошке, синицам в окошке.

Хватило по ложке собаке и кошке,

И Оля доела последние крошки!

*З. Александрова*

#### Каша

Если печка - то печет, если сечка - то сечет,

Если гречка - то гречет?

Вот и нет, она - растет!..

Если гречку собрать и в горшок положить,

Если гречку водою из речки залить,

А потом, а потом долго в печке варить,

То получится наша любимая каша!

*И. Мазнин*

#### Каша из гречки.

Где варилась? В печке!

Сварилась, упрела, чтоб (имя) ела!

На плите сварилась каша,

Где большая ложка наша?

Это — ложка, это — чаша.

В чаше — гречневая кашка.

Ложка в чаше побывала —

Кашки гречневой не стало!

Наш Максимка любит кашу.

Каша действует на рост.

Вместе с Максом любят кашу

Уши, щеки, глаз и нос.

Даша ела хохоча гречневую кашу,

Отмывали целый час гречневую Дашу!

#### Рецепт манной каши

*Игорь Коньков*

Вскипятите молоко, соли, сахару добавьте,

Размешайте все легко, манкой медленно

заправьте,

Интенсивно помешав, остудите, но не

слишком,

И слюнявчик повязав, кашку можно дать

детишкам.

*В. Косовицкий*

Праздник в доме, будут гости – мы для них  
готовим пир!

Тонкими ломтями мама на дощечке режет  
сыр.

А меня давно прозвали в шутку – «сырная  
душа»!

Ем его я вместо хлеба с расстановкой, не  
спеша!

Утро ясное пришло,  
Завтрак утро принесло.  
У пушистой белочки  
Орехи на тарелочке.  
У котенка и щенка  
Два стакана молока,  
У мышонка вкусный сыр,  
У лисы густой кефир.  
У зайчат печенье,  
У пчелы варенье.  
А в тарелку нашу  
Мы положим кашу!

Каша вкусная дымится,  
Тима кашу есть садится,  
Очень каша хороша,  
Ели кашу не спеша.  
Ложка за ложкой,  
Ели по немножку!

Варись-варись кашка  
В голубенькой чашке  
Варись поскорее  
Булькай веселее  
Варись, кашка, сладка  
Из густого молока  
Да из манной крупки.  
У того, кто кашу ест  
Вырастут все зубки!

**Маша и каша**

Вот это- хорошая девочка.

Зовут её Маша!

А это-её тарелочка.

А в этой тарелочке, нет, не каша, нет, не  
каша,

И не угадали!

Села Маша, съела кашу-

Всю, сколько дали!

*Э.Мошковская*

**Что такое бутерброд?**

Что такое бутерброд?

Это-НА, и это-ПОД.

Что кладётся сверху-НА?

Масло, рыба, ветчина, огурец, икра и сыр,  
И кусочек колбасы...

Хлеб кладётся снизу, ПОД- и выходит  
бутерброд!

*А.Усачёв*

Семейка

Мышка в кружечке зелёной наварила каши  
пшённой.

Ребятишек дюжина ожидает ужина.

Всем по ложечке досталось- ни крупинки не  
осталось.

Потихоньку,помаленьку,  
Понемножку,неспеша  
Ели мы с тобою кашку,  
Правда кашка хороша?  
Это-ложка,это-чашка  
В чашке гречневая кашка  
Ложка в чашке побывала,  
Кашки гречневой не стало!  
Как же так?

Бутерброд

Вкусно кушать бутерброд,  
В руки взял — он сразу в рот.

Сказка «Каша Дружба»

Жил – был медвежонок. Звали его Смелычак. Он рос сильным и смелым медвежонок.  
С каждым днем сила и смелость его прибавлялась потому, что каждое утро Смелычак кушал  
кашу, заботливо приготовленную его мамой. Медвежонок любил и рисовую, и манную, и  
пшеничную, и гороховую, и геркулесовую, и гречневую каши, приготовленные на молоке с  
маслом и медом.

Однажды у медвежонок мама сильно заболела, и попросила крупы самим сварить из себя  
каши и накормить Смелычака. Надо сказать, что мама медвежонок понимала язык всех круп,  
из которых варятся каши и крупы понимали ее.

Когда медвежонок с мамой легли спать, на кухне стало происходить чудо. Зазвенели

кастрюли, закипело молоко, заскользило по тарелочкам масло, закрипела на блюбочке соль, засверкал в вазочке сахар, зашелестели в мешочках крупы.

Вдруг между крупами возник спор, какую кашу нужно сварить для Смелычака. Спорили крупы долго и шумно, стали даже толкать друг друга и рассыпались.

-«Манную кашу любит Смелычак», - закричала манная крупа, - Я самая главная и очень полезная! Во мне есть белок, который нужен для роста. Съест меня медвежонок и станет большим.

-«И кукурузную кашу любит Смелычак», - сказала кукурузная крупа. Я самая главная и очень полезная! Во мне содержится жир, который нужен для сердца и мозга. Съест меня медвежонок и станет ловким, сильным, никогда не будет болеть».

-«Рисовую кашу Смелычак тоже всю съедает» - заплакала обиженная рисовая крупа. Я тоже самая главная и очень полезная. Во мне есть углеводы, витамины и, когда меня кушаешь, в организме быстро усваивается пища, становишься крепким, выносливым.

-«А меня если съест, станешь красивым и настроение всегда, будет отличное», - сказала геркулесовая каша.

Крупы спорили, а молоко, масло, сахар и соль, которые тоже нужны для приготовления каши, скучали. И тут молоко сказало: - Давайте сварим самую главную и самую полезную кашу из всех круп и назовем ее «Каша Дружба». Она поможет выздороветь маме Смелычака и медвежонку еще больше силы и смелости прибавит.

И пока медвежонок с мамой спали, в большой кастрюле на молоке вместе с солью, с сахаром, на масле варилась «каша Дружба» для Смелычака и его мамы.

## Второй завтрак

### Банан.

Банан приехал к нам из Африки.  
Там дни и ночи очень жаркие.  
Живут ещё там обезьяны и тоже любят те бананы.  
Калия в банане много и в наш рот ему дорога!

Сок - не суп и не вода,  
Пить его хочу всегда.  
Разных вкусов ассорти,  
Вкуснее сока не найти!

К нам приплыл из дальних стран  
Жёлтый, сладкий фрукт – банан.  
Любят взрослые и дети  
Угощаться фруктом этим!

### Называют меня грушей.

Я скажу, а ты послушай:  
Полюбите меня, дети!  
Я полезней всех на свете.

Ай да груша! Что за диво!  
И румяна, и красива.  
Очень просит груша:  
"Съешь меня, Ванюша".

Необычной формы плод,  
Так и просится к вам в рот!  
Этот фрукт зовется груша  
Сладкий, сочный, ну ка кушай!

### Груша

Груши изысканный плод сам прямо просится в рот!  
Сладкая, вкусная груша! Прямо как песня, послушай!

Обожаю сок душистый.  
Сто процентный – чистый, чистый: —  
Сок из яблок, винограда,  
Сок из вишен и граната,  
Сок всех мультивитаминов,  
Персиков и мандаринов,  
Сок из манго, ананасов,  
Из бананов, абрикосов.  
Сок из груш и земляники,  
Из черники, голубики,  
Сок из клюквы и клубники,  
Облепихи, ежевики.  
Сок из киви, слив, свеколки,  
Помидоров и морковки,  
Из смородины, малины...  
В нём сплошные витамины.  
Из грейфруктов, он с горчинкой,  
Лучше сок из апельсинков.  
Из лимонов сок для чая,  
Чистым пить я не желаю.  
Сок из фруктов, овощей –  
Он для взрослых и детей.  
Пейте соки, наслаждайтесь  
И здоровьем наливайтесь.

С веток яблоки свисают,

<p><u>Яблоко спелое,</u> Яблоко сладкое, Яблоко хрусткое С кожей гладкою. Яблоко я пополам разломлю, Яблоко с другом своим разделю.</p> <p><u>Быстро яблоки созрели!</u> Как собрать их, в самом деле? Потрясем немножко ствол, Фрукты, падайте на стол!</p>	<p>Манят взрослых и ребят. Этот плод - все люди знают - Витаминами богат. Просит яблонька, похоже: "Скушай яблочко моё!" Ей так хочется? Ну, что же. Я порадуя её!</p> <p><u>Яблоко - чудесный фрукт</u> Я расту и там и тут Полосатое, цветное Свежее и наливное Сок мой тоже всем полезен, помогает от болезней.</p>
--	--

<b>Обед</b>	
<p><u>"Компот"</u> Сливы цветные, абрикосы наливные. Яблоки душистые, груши золотистые, Кто не пьет компот, тот слабеньким растет.</p> <p><u>"Щи"</u> Стал слабым, больным и худым? Съешь тарелку щей, Зарядись энергией овощей!</p> <p><u>Ай да суп!</u> Глубоко — не мелко, корабли в тарелках: Лука головка, красная морковка, петрушка, Картошка и крупки немножко. Вот кораблик плывёт, заплывает прямо в рот! <i>Ирина Токмакова</i></p> <p><u>Макароны</u> понарошке назывались "макарошки". Макароны-макарошки раскатились по дорожке.</p> <p><i>Л. Лешега</i> Чтобы быстрым быть и ловким, нужно много есть <u>морковки</u>. Это овощ, а не фрукт - нужный для детей продукт! Моя мама говорила: -"Он дает красу и силу. Насыщая организм, продлевает людям жизнь." Мы решили с другом Вовкой очень много есть морковки. В ней есть важный витамин -это бета- каротин. Пользы от него не мало -бьет свободных радикалов. Я не понял кто такие, но пусть гибнут, если</p>	<p><u>"Борщ"</u> Борщ – это свекла, морковка, лучок, картофель, капуста, петрушки пучок. Овощи сварились, в борщок превратились. Секрет витаминов хранит красный борщ Кто съест все до капли обретет волшебную мощь.</p> <p><u>Щи-талочка</u> Чищу овощи для щей. Сколько нужно овощей? Три картошки, две морковки, луку полторы головки, Да петрушки корешок, да капустный кочешок. Потеснись-ка ты, капуста, от тебя в кастрюльке густо! <i>М. Бородинская</i></p> <p><u>Я обед</u> съедаю сам. Открываю рот – и АМ! Чтобы силы были супчик мы сварили. Мой хороший аппетит в животе один сидит. Ножками топчет, он обедать хочет! Вот несёт мне ложка Супчик из горошка. И котлету прямо в рот Вилка шустрая несёт. Шепчет тихо аппетит: Сыт-сыт-сыт-сыт.</p> <p><i>М. Днепровская</i> Очень красная <u>морковка</u>, От морковки много толка: Витамины, сок и вкус - Кушай смело карапуз!</p> <p><u>«Жизнь без капусты»</u> Без капусты в доме пусто, без капусты жить не вкусно.</p>

<p>злые!</p> <p>Не орехи, не печенье, Не клубничное варенье, И представьте, не конфеты — Обожаю я <u>котлеты!</u> До чего они вкусны И румяны и нежны — Источают аромат, Кто же им не будет рад?</p> <p>Все собрались на обед. И чего тут только нет! Варит мышка-крошка Супчик из горошка. Красный борщ у поросенка. Суп из зерен у гусенка. У зайчонка вкусный Сварен суп капустный. Суп из сена у быка, У кота – из молока. У ребенка на обед <u>Суп и парочка котлет!</u></p> <p>Если ты не хочешь супа – Поступаешь очень глупо И не станешь нипочём Настоящим силачом. <i>(П. Синявский)</i></p> <p><u>Ах, котлеточки-котлетки!</u> Ах, как пахнут! Хороши! Их пожарим мы, пожарим, Наедемся от души!</p> <p><u>Рыба</u> Рыбку кушаю всегда. Ах, как вкусно! Это да!</p>	<p>Обожаем мы с ребятами всевозможные салаты. Любим борщики на первое и не только мы, наверное. И, конечно, на второе рагу любим овощное. У капусты есть секрет – без капусты просто нет: голубцов, рагу, борщей. Ешьте больше овощей. С вами будет все в порядке: не поправитесь ребятки. Станете сильней, стройней и что главное – умней.</p> <p>Стоит корабль-ложка В картофельном порту. Поплыл корабль-ложка <u>С картошкой</u> на борту. Плывёт, плывёт кораблик, Качаясь по волнам. Плывёт, плывёт кораблик, А . (имя ребёнка) его — ам!</p> <p><u>Супчик ели,</u> Супчик ели, Поскорей бы супчик съели! Много кушать? Ну так что ж, Ай да супчик! Ай, хорош! <i>(К. Авдеенко)</i></p> <p><u>Супчик</u> Супчик надо есть всегда, Это вкусная еда.</p> <p><u>Картошка</u> Как люблю я есть картошку. Эй! Тащите быстро ложку!</p> <p><u>Макароны</u> Съем тарелку макарон, В макароны я влюблен.</p>
--	--

Полдник	
<p><u>"Пироги"</u> Тесто замесили, начинку сладкую не забыли. Получились пироги отличные: румяные, пшеничные. В пирогах сила богатырская, солнышка энергия лучистая.</p> <p><u>Блины</u> Раз, два, три, четыре - на весах четыре гири, А с другой стороны на весах лежат блины.</p>	<p><u>Чай</u> В чашке сладкий, вкусный чай, Пей, дружок, не скучай!</p> <p><u>Баранки, ватрушки и плюшки</u> Ешь баранки, жуй ватрушки, А еще попробуй плюшки.</p> <p><u>Яйцо</u> Яйца – вкусный, полезный продукт.</p>

На дощечке возле дома я сама их испекла.  
Ни один не вышел комом, ни один не  
подожгла!  
Блин тебе, блин ему и другим по одному.  
Ешь быстрее, не гляди!  
Есть не хочешь – выходи!  
*Г. Ладоницков*

### Пирожок

- Ты откуда, пирожок?  
- Родом с поля я, дружок.  
Я родился там зерном, был на мельнице  
потом.  
Я в пекарне побывал, а теперь на стол попал.  
*Т. Дмитриев*

### **Кто скорее допьет**

Мама чашку молока Маше налила.  
«Мяу, — киска говорит, — вот и я пришла!»  
Киске в миску отольем — веселее пить  
вдвоем.  
Ну-ка, кто скорей допьет?  
Кто ни капли не прольет?  
*С. Капутикян*

Сжали ручку кулачком,  
Взяли чашку с молочком.  
Раз – глоточек, два – глоточек,  
А потом ещё чуточек.  
Прибежал из леса ёжик,  
Перелез через порожек.  
Хочет ёжик молочка,  
Хоть на кончик язычка.  
Заглянул бычок в окошко.  
– Мне бы тоже хоть немножко.  
Мне бы хоть на доньшке  
молочка Бурёнушки.  
Знают ёжик и телёнок,  
Что от чашки молока  
Прибавляется силёнок,  
Округляются бока.  
Раз – глоток, два – глоток,  
А потом ещё чуток.  
Выпьешь чашку молока –  
Дорастёшь до потолка. *(П. Синявский)*

Творог-творог-творожок,  
Ням-ням-ням – как вкусно!  
Творог-творог-творожок,  
Белый, как капуста!  
В ротик – ам! – и творожок  
Как снежинка тает;  
Творог-творог – наш дружок!  
Зубки укрепляет.  
*(К. Авдеенко)*

Едят их отдельно, в запеканки кладут.  
В них витаминов – не перечесать, и минералов  
много в них есть.  
Полезны, вкусны! Почёт им и честь!

### Ватрушки

Решила старушка ватрушки испечь.  
Поставила тесто да печь затопила.  
Решала старушка ватрушки испечь,  
А сколько их надо – совсем позабыла.  
Две штучки – для внучки, две штучки – для  
деда,  
Две штучки – для Тани, дочурки соседа...  
Считала, считала, да сбилась, а печь-то  
совсем протопилась!  
Помогите старушке – сосчитайте ватрушки!  
*В. Кудрявцева*

Это вам не пирожок с корочкой хрустящей,  
А румяный теплоход, самый настоящий.  
- Полный ход!  
- Есть полный ход!  
- Прямо в рот!  
- Есть прямо в рот!  
Этот вкусный теплоход, испеченный мамой.  
Вишни сочные везет в середине самой.  
*Р. Куликова*

Тот, кто пьет молоко, будет бегать далеко,  
Будет прыгать высоко, тот, кто пьет молоко

Если внутрь кладут творог, получается  
пирог.  
Если ж поверху кладут, то ватрушкою зовут.  
Так и эдак хорошо! Так и эдак вкусно!  
*В. Берестов*

Звери все проголодались,  
Дружно полдничать собрались.  
Зайка быстро, ловко  
Грыз на пне морковку.  
Булку съел карась в пруду,  
Ёжик – яблочко в саду.  
Травку ел теленок,  
Зернышки – цыпленок.  
Ела сладкий мед пчела,  
Молоко коза пила.  
Ел цветочки жеребенок,  
Запеканку ел ребенок!

## Прием пищи.

Ложку сам уже держу,  
Я сейчас вам покажу.  
Скажете: "Вот деловой",  
Просто я уже большой.

Подросла уже немножко  
У меня есть своя ложка  
Буду пробовать вкусняшки  
Сок, пюре, компот и каши!

Как из чашечки попить,  
Чтоб ни капли не разлить?  
Знает каждый, что не просто,  
Пить из чашки, словно взрослый!  
Нужно этому учиться,  
И не надо торопиться,  
Ведь у тех, кто учиться,  
Все всегда получится

А у нас есть ложка  
Волшебная немножко.  
На тарелочке – еда.  
Не оставит и следа!  
Кликнем ложку нашу –  
Подберет всю кашу!

На моей тарелочке  
Рыженькая белочка.  
Чтоб она была видна,  
Все съедаю я до дна!

Посадим на ложку  
Капустку, картошку — и спрячем!  
Попробуй найди!  
Не видно на ложке  
Капустки, картошки.  
И нет на тарелке — гляди!

Кто у нас любимый самый?  
Эту ложечку за маму!  
А вторую за кого?  
Да, за папу твоего!  
За кого же третью ложку?  
За веселую матрёшку!  
За бабушку! За деда!  
За мальчишку, за соседа!  
За котёнка за Тимошку  
И за рыжего кота!  
Вот тарелочка пуста!!!

Меня кормили с ложки,  
Но я подрос немножко,  
Смотрите-ка скорее:  
Я кушать сам умею.

Я дружу немножко  
Со столовой ложкой.  
Только ротик открываю,  
Ложка с кашей заезжает,  
Плюх! Ко мне на язычок,  
Щёчки дружно чмок-чмок-чмок!  
Все довольны: я, мой ротик  
И мой сытенький животик!

Аппетит отменный, ем я хорошо.  
Значит непременно вырасту большой!

**Про девочку, которая плохо кушала**  
Юля плохо кушает, никого не слушает.

-Съешь яичко, Юлечка!  
-Не хочу, мамулечка!  
-Съешь с колбаской бутерброд! —  
прикрывает Юля рот,  
-Супик? -Нет...  
Котлетку? -Нет...-  
Стынет Юлечкин обед.  
- Что с тобою, Юлечка? -Ничего,  
мамулечка!  
-Сделай, внученька, глоточек, проглоти еще  
кусочек!  
Пожалей нас, Юлечка!  
-Не могу, бабулечка! —  
Мама с бабушкой в слезах – тает Юля на  
глазах!  
Появился детский врач – Глеб Сергеевич  
Пугач,  
Смотрит строго и сердито: «Нет у Юли  
аппетита?»  
Только вижу, что она, безусловно, не больна!  
А тебе скажу, девица: все едят – и зверь и  
птица,  
От зайчат и до котят все на свете есть хотят.  
С хрустом Конь жуёт овёс, кость грызет  
дворовый Пёс.  
Воробьи зерно клюют, там, где только  
достают,  
Утром завтракает Слон – обожает фрукты он.  
Бурый Мишка лижет мед, в норке ужинает  
Крот.  
Обезьянка ест банан, ищет желуди Кабан.  
Ловит мошку ловкий Стриж, сыр и сало  
любит Мышь»...



Медвежонок хлеб жевал —  
Крошки хлебные ронял.  
Говорил с набитым ртом —  
Что? Не мог понять никто.  
После взялся за компот —  
Стол облил и свой живот!  
Все над ним хохочут звонко,  
Застыдили медвежонка:  
— Ты не знаешь? За столом  
Надо есть с закрытым ртом,  
Не спешить, не говорить,  
Крошки на пол не сорить.  
После встать из-за стола  
В шубке чистой, как была.  
За столом сидела Белка,  
Перед ней была тарелка,  
В ней из хлеба, масла, сала  
Белка дом сооружала.  
Так, друзья, не поступают  
И с едою не играют.  
За столом едят, друзья,  
Баловаться здесь нельзя!  
А поели — вы свободны,  
И играйте как угодно.

Попрощался с Юлей врач – Глеб Сергеевич  
Пугач.

И сказала громко Юля:  
— Накорми меня, мамуля!  
*С. Михалков*

Бери ложку, бери хлеб,  
И скорее за обед.

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

За столом щенок Антошка  
Рыбу ел столовой ложкой,  
Вилкой суп пытался кушать —  
Не хотел советов слушать.  
И хотя всю старался,  
Так голодным и остался.  
Ну куда это годится!  
Всем пора бы научиться  
Кушать вилкой, кушать ложкой,  
А не делать, как Антошка.

## Умывание.

### Катя умывается

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

### Леночка

Хлюп-хлюп ручками,  
Полон мыла таз.  
Ты не трогай Леночка,  
Мыльной ручкой глаз.  
А водичка булькает,

### Водичка, водичка

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

### Ай, лады, лады

Ай, лады, лады, лады,  
Не боимся мы воды!  
Чистая водичка  
Умывает наше личико,  
Вымывает ладошки,

А водичка пенится.  
Леночка помоется,  
Причешется, оденется.

### Зайка

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

### Чистые ладошки

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

Мою ручки до локтей,  
Я водой похолодней.  
А потом лицо и шею  
Я намылю поскорее.  
Стану сразу чистый-чистый,  
И веселый, и лучистый.

Кран откройся, нос умойся,  
Мойтесь сразу оба глаза.  
Мойтесь уши, мойся шейка  
Мойся шейка хорошенько.  
Мойся, обливайся, грязь смывайся!

Щечки? Мыли.  
Носик? Мыли?  
А глазки? Забыли.

Мыло душистое, белое, мылкое,  
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:  
Если б грязнуля вспомнил про мыло  
Мыло его, наконец, бы отмыло.

Утром мы водичкой моем руки, личико  
Плих и плюх, плих и плюх  
Убегай грязь от чистюх.

Кто не моет руки с мылом  
От среды и до среды.  
На мохнатом полотенце  
Отпечатаны следы.

Лейся, чистая водичка,  
Ты умой мне чисто личико,  
Шейку, ручки умывай,  
Ничего не забывай!  
Мылом, мылом чисто мойся,

Намочит нас немножко,  
Ай, лады, лады, лады,  
Не боимся мы воды!  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся!

### Катя, умывайся

Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку  
По-нем-ножку.  
Лейся, лейся, лейся  
По-сме-лей —  
Катя, умывайся веселей!

### 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.

Я сегодня утром рано  
Умывался из- под крана.  
Я и сам теперь умею  
Вымыть личико и шею.

Ай, лады, лады, лады  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся.

Знаем, знаем - да-да-да!  
В кране прячется вода!  
Выходи, водица!  
Мы пришли умыться!  
Лейся понемножку  
Прямо на ладошку!  
Будет мыло пениться  
И грязь куда-то денется!

Водичка серебристая  
Струится из-под крана.  
И мыло есть душистое,  
Совсем как в нашей ванной.

Нам водичка - добрый друг,  
Скажут люди все вокруг.  
Мы на руки все польем,  
А потом играть пойдем.  
Говорим тебе - спасибо,

Ни о чем не беспокойся.  
Мыло не кусается, просто умывается.

#### Теплою водою

Руки чисто мою.  
Кусочек мыла я возьму  
И ладошки им потру.

Кто рукавчик не засучит,  
Тот водички не получит!

Катя, мой лицо и ручки мылом хорошо,  
Воду ты не разливай,  
Руки сухо вытирай.

Полотенчиком пушистым  
Вытрем ручки очень быстро!

Нужно мыться непременно  
Утром, вечером и днем,  
Перед каждою едою,  
После сна и перед сном.

Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам,  
А не чистым трубочистам  
Стыд и срам! Стыд и срам!  
Да здравствует мыло душистое  
И полотенце пушистое,  
И зубной порошок  
И густой гребешок!

#### Про мытье рук *Алёна Семашко*

Ты, дружок, меня послушай,  
Очень важно не забыть:  
Прежде чем садишься кушать  
Руки с мылом нужно мыть!

#### О пользе умывания

*Алексей Смирнов*  
Только солнышко засветит,  
Умываются коты.  
Рано утром на планете  
Чистым должен быть и ты.  
Утром чистят мех еноты  
И купаются бобры.  
У кого-то день работы,  
У кого-то час игры.  
Умываются лисицы,  
Умываются слоны.  
Все на свете этом лица  
Быть чисты с утра должны.  
И макаки, и гориллы,  
И зеленый крокодил

Ты даешь ребятам силу.

Чище умойся, воды не жалея.  
Будут ладошки от мыла белей.

Руки мой перед едой.  
Грязные руки грозят бедой.

Руки надо чисто мыть,  
Рукава нельзя мочить!

Буль- буль- буль- бежит водичка,  
Все ребята любят мыться!

Ах, вода, вода, вода!  
Будем чистыми всегда!

Моем, моем трубочиста  
Чисто чисто, чисто, чисто.  
Будет, будет трубочист  
Чист, чист, чист, чист.

Таня, Машенька и Женька,  
Мойте руки хорошенько.  
Не жалейте мыла.  
Я уж стол накрыла.

#### Что бы смыть микробы с рук

*Василиса Светлая*  
Что бы смыть микробы с рук  
Мыло, ты возьми, мой друг  
И водицы не жалея,  
Их намыливай скорей.  
А затем всю пену смой.  
Пусть плывет она с водой.  
Полотенце ты возьми,  
Руки вытри и иди.

#### После улицы, прогулки

Перед вкусною едой,  
Посещенья туалета,  
Руки ты всегда помой.

#### Раз микроб, два микроб

*Владимир Бредихин*  
Поселился раз микроб  
И ещё один микроб,  
И ещё один микроб,  
Под ногтём у Паши.  
- Хорошо! - сказал микроб  
И ещё один микроб,  
И ещё один микроб, -  
В новом доме нашем.  
Здесь тепло, светло, уют,

Нос намыливают мылом,  
Чтобы самым чистым был.  
Птички чистят перья утром,  
Умываются кроты.  
Поступают звери мудро.  
Будь же умницей и ты.  
Все умылись, папы, мамы,  
Детки с раннего утра.  
А теперь - на кухню прямо!  
Детям завтракать пора.

### **Порядок умывания в детском саду**

*Владимир Елена Легковы*

Мы пришли с прогулки дружно,  
Руки мыть нам очень нужно.  
Не толкаясь, не крича,  
Здесь вода не горяча?  
Закатали рукава  
И открыли кран сперва.  
А потом немного мыла,  
Чтобы чисто все тут было.  
В мыльной пене как в заплатках  
Руки в беленьких перчатках!  
Просто долго так не стой -  
Мыло смоем мы водой.  
Кран с водой закрой скорей,  
Чтобы было веселей.  
Полотенцем вытрем руки:  
Не шумим, не знаем скуки.

### **Водичка** *Евгения Урусова*

Стоит только кран открыть -  
Потечёт водичка.  
Руки я могу помыть,  
А могу умыться.  
Я с водой дружу всегда  
И люблю купаться.  
Помогает мне вода  
Чистым оставаться.

### **Моем руки** *Зинаида Торопчина*

Перед каждой едой  
Моем руки мы водой.  
Каждый пальчик и ладошку  
Мылом мы натрём немножко.  
Смоем грязь мы пеной мыльной  
И струёй воды обильной.  
И полезно, и приятно  
Чистой быть и аккуратной.

### **Умывалочка-вытиралочка**

*Николаева Елена*

"Умывалочка".

Добрая водичка! Помогите немножко:  
Вымой у ребят грязные ладошки!  
Ты, кусочек мыла, мыль нас, не жалея,

Грязно тут и гадко тут.  
А такая гадость  
Нам, микробам, в радость.  
Жил бы дальше тот микроб  
И ещё один микроб,  
И ещё один микроб,  
Дети их и внуки.  
Стали б строить небоскрёб,  
Счастье быть у них могло б,  
Только Паша взял и оп, -  
С мылом вымыл руки.

### **Ах, какие пальчики...**

*Голубева Нина*

Ах, какие пальчики  
У девочек и мальчиков!  
Есть большой,  
Есть маленький,  
Мизинчик - самый слабенький,  
Средний пальчик - выше всех,  
Рядом - указательный.  
Мы их всех перед едой  
Моем ОБЯЗАТЕЛЬНО!!!  
А ещё есть пальчик,  
Пальчик-безымянчик.  
Оказался он забыт  
И со всеми не помыт...  
Будем ручки мыть, дружок,  
Повторяя наш стишок!

### **Земляничное мыло**

*Жанна Зудрагс*

Ароматным нежным мылом  
Два часа я руки мыла.  
Руки вымыла отлично,  
Мыло было земляничным.  
Умываться им лишь можно,  
Только скушать невозможно.

### **Руки с мылом** *Ирина Червякова*

Руки мойте с детским мылом,  
Чтобы быть всегда красивым.  
Каждый пальчик обмывайте,  
Полотенцем вытирайте.  
А если чаще руки мыть,  
Грязным бактериям не жить!

### **Моем ручки** *Марина Новицкая*

Все микробы и бациллы  
Как огня боятся мыла.  
Нужно ручки с мылом мыть,  
Чтоб здоровенькими быть.  
Знают дети все вокруг:  
Мыло - наш надёжный друг!

Станут наши ручки чище и белее!  
"Вытиралочка".

Полотенчико попросим  
С нами в прятки поиграть.  
Прячьте глазки! Прячьте носик!  
Где ребятки? - Не видать.  
Вот, нашла! А где же капли?  
Может сдуло ветерком?  
Полотенце их слизало,  
Как котёнок язычком.

### Микробы Рита Зайцева

Микробы, хоть очень малы, но опасны.  
Об этом, конечно, все знают прекрасно.  
Пойду-ка я в ванную перед едою  
И руки свои от микробов отмою.  
И громко скажу им - все слышали чтобы -  
Давайте, скорее смывайтесь, микробы!"

### Чистая водичка

Умоет Саше личико, Анечке - ладошки,  
А пальчики - Антошке.

### «Водичка серебристая,

Ты как сюда попала?»  
«Через луга росистые  
Я в детский сад бежала»  
«Водичка серебристая,  
Зачем ты к нам бежала?»  
«Чтоб все вы были чистыми,  
Чтоб всё вокруг сверкало»

Знаем, знаем, да-да-да,  
Где тут плещется вода.  
Выходи, водица, мы пришли умыться!  
Лейся на ладошки,  
По-нем-нож-ку,  
Нет, не понемножку - посмелей,  
Будем умываться веселей.

### Мыло. Рифмовка для умывания

*Николаева Елена*

Мыло скользкое, стой!  
Подружи нас с чистотой!  
Мы вот так тебя потрём,  
В пену мыльную собьём,  
И водой, водой потом  
Наши ручки сполоснём.

*Сергей Прилуцкий*

### В умывальнике жил кран.

Обращался так он к нам:  
Вы- и взрослые, и дети,  
Все-все люди на планете,  
После сна, перед едой  
Поздоровайтесь со мной,  
Вентиль поверните,  
Руки сполосните,  
Чтоб микроб, что прицепился,  
С чистых ручек стружкой смылся.  
И вся эта процедура  
Называется культура.  
Не забудьте лишь обратно  
Вы закрыть меня. Понятно?

### Закатаем рукава, открываем кран - вода.

Моем глазки, моем щечки,  
Моем уши и ладошки!  
- Посмотрите, крошки, на свои ладошки.  
- Ах, какие ладошки! Чистые ладошки.

Лейся, чистая водичка,  
Ты умой мне чисто личико,  
Шейку, ручки умывай,  
Ничего не забывай!  
Мылом, мылом чисто мойся,  
Ни о чем не беспокойся.  
Мыло не кусается, просто умывается.

## **Одевание.**

### Маша варежку надела.

Ой - куда я пальчик дела?  
Нету пальчика - пропал,  
в свой домишко не попал.  
Маша варежку сняла -  
погладите-ка - нашла.  
Ищешь, ищешь и найдешь.  
Здравствуй пальчик. Как живешь?

### Девчонке-шалунишке

Наденем мы штанишки -  
Не хочется девчонке  
Юбочку надевать.  
Еще оденем кепку,

### Вот они - сапожки.

Этот - с левой ножки,  
Этот - с правой ножки.  
Если дождичек пойдет,  
Наденем калошки.  
Эта - с правой ножки,  
Эта - с левой ножки.  
Вот как хорошо!

### Раз, два, три, четыре, пять —

Собираемся гулять.  
Завязала Катеньке  
Шарфик полосатенький.  
Наденем на ножки

Шнурки завяжем крепко  
И выпустим девчонку  
Во двор мы погулять.

Мы на пухлые ручонки  
Надеваем рубашонку  
Повторяй за мной слова:  
Ручка – раз, и ручка – два!  
Застегнем застёжки  
На твоей одежке:  
Пуговки и кнопочки,  
Разные заклёпочки.  
На мою малышку  
Оденем мы штанишки:  
Повторяй за мной слова:  
Ножка - раз, ножка - два!  
А теперь на ножки -  
Носочки и сапожки!

-А шапка? Куда моя шапка пропала?  
Неужто и шапка сегодня сбежала?  
-Заяц, замёрзший вчера не на шутку,  
Взял твою шапку и сшил себе шубку.

Пуговицы вредные  
На пальто у Верочки!  
Мучаются бедные  
Пальчики у девочки!

На майку с трусами одеть мы должны  
Колготки, рубашку, рейтузы-штаны,  
Носочки на ножки и кофту на верх.  
Кто первый оделся? Ну, кто быстрее всех?

Мы снимаем тапки, надеваем шапки,  
Шарфики, штанишки, сапоги, пальтишки,  
Надеваем куртки - готовы для прогулки

Куртка  
Куртка нас всегда согреет.  
В ней выходим мы гулять.  
Пусть повсюду ветер веет —  
Будем весело играть!

Брюки — мальчикам нужны,  
С ними мальчики дружны,  
И зимой, и осенью  
Ежедневно носят их.

Посмотрите на ботинки:  
Настоящие картинки,  
И шнурочки, хоть куда,  
И начищены всегда.

Валенки-сапожки  
И пойдем скорей гулять,  
Прыгать, бегать и скакать.

Наша Катя маленька,  
На ней шубка аленька,  
Опушка бобровая,  
Катя чернобровая.

Если хочешь прогуляться,  
Надо быстро одеваться.  
Дверку шкафа открывайте,  
По порядку одевайте.  
Сначала колготки мы с вами наденем,  
Каждую ножку в свой домик поселим,  
Вот и до рубашечки добрались мы с тобой,  
Здесь у каждой ручки домик тоже свой.  
А теперь штанишки смело одевайте,  
В них свою рубашечку смело заправляйте.  
На ножки – носочки.  
Посмотрите, на улице стало холодать,  
Пришло время кофточку деткам одевать.  
Чтобы ушки не болели,  
Быстро шапочку одели.  
А потом и куртки  
Для длительной прогулки.  
Нам осталось напоследок  
Шарф под шею повязать.  
Ручки спрятать в рукавички,  
А потом в сапожки -  
Наши ножки.  
Вот и все, пойдем гулять,  
Прыгать, бегать и скакать.

Теперь мы ботинки, сапожки возьмем  
И шапки оденем, и в куртки нырнем!  
Осталось нам только замки застегнуть.  
И можем все вместе отправиться в путь!

Шапка  
Я тебя возьму в охапку.  
Ну, теперь наденем шапку!  
Спрячем в нее ушки,  
Не видать макушки.

Рукавички  
Руки спрячем в рукавички —  
Разноцветные сестрички.  
Сможем дольше мы опять  
На морозе погулять!

Мамы, папы и ребята  
Носят осенью перчатки, (замените  
слова «осенью» на «и зимой»)  
Чтобы пальчики не стыли,

Куртка — теплая одежда.

В куртках Таня и Олежек

В октябре и ноябре, (можно заменить на «в декабре и январе»)

Когда сыро на дворе. «не замерзнешь во дворе»)

Безрукавка — мой жилетик,

Безрукавки любят дети:

В них и вечером, и утром

Всем приятно и уютно.

А вот это — варежки

Для тебя и Ванюшки.

Носят варежки зимой,

Когда ветер ледяной.

Как у нашей Зиночки

Поссорились ботиночки.

Их неправильно надела -

Левый справа, правый слева,

Вот они и отвернулись,

И обиженно надулись.

Их местами поменяла -

Левый влево, правый вправо.

Друг на друга смотрят мило,

Их Зинуля помирила.

Это чья? Это чья?

Шапочка пуховая,

Шапочка пуховая,

Красивая и новая.

Это Ванечкина (имя ребенка).

Ручки тепленькими были.

Шапка с шарфиком сейчас

Нам подходят в самый раз,

Чтоб случайно не простыть

И здоровенькими быть.

Шуба курточки теплой,

И зимой уютно в ней,

В воротник упрятать нос

Может даже дед Мороз.

Одеваем ревушке шапку на головушку

Валенки на ножки, а теперь калошки.

Ты постой, не реви,

А шубейку натяни!

Рукавички - невелички

Прилетели словно птички,

на правую ручку скок -

На левую ручку скок.

Мы гулять пойдем,

Мы собачку найдем!

Новые ботиночки (можно поменять эту

строчку, например: «Синие ботиночки»,

«Желтые ботиночки», «Старые ботиночки»),

А в ботинках дырочки,

Я шнурочки продеваю,

И ботинки зашиваю.

Вот так, вот так.

У девочек и мальчиков

Зимой мерзнут пальчики.

Чтобы пальчики согреть,

Что на ручки нам одеть?!