



Карточка режимных моментов



Утреннее приветствие

1. Здравствуй, солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, вольный ветерок!
Здравствуй, маленький дубок!
Мы живем в одном краю-
Всех я вас приветствую!



3. Здравствуй, солнце!
Здравствуй, небо!
Здравствуй, вся моя Земля!
Мы проснулись очень рано,
И приветствуем тебя!



2. Утром встаем с детьми в круг и говорим:
Здравствуй правая рука-протягиваем вперед,
Здравствуй левая рука-протягиваем вперед,
Здравствуй друг-беремся одной рукой с соседом,
Здравствуй друг-беремся другой рукой,
Здравствуй, здравствуй дружный круг-качаем руками.
Мы стоим рука в руке, вместе мы большая лента,
Можем маленькими быть-приседаем,
Можем мы большими быть-встаем,
Но один никто не будет



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



Утреннее приветствие

5. Собрались все дети в круг.
Я - твой друг и ты - мой друг!
Дружно за руки возьмемся
И друг другу улыбнемся.
Мы по кругу пойдем.
Хоровод заведем.

(ходьба по кругу)



7. Дети стоят в кругу, опустив руки:
(педагог пропевает)

Здравствуй, здравствуй,
Здравствуй, здравствуй,
Вот и собрался наш круг.
Здравствуй, здравствуй,
Здравствуй, здравствуй,
Руку дал другу друг.
Люда дала руку Леше,
А Леша дал руку Ване.....
(про каждого ребенка по кругу)
Вот и собрался наш круг.
(покачать руками вместе)



6. С добрым утром, глазки!
Вы проснулись?
С добрым утром, ушки!
Вы проснулись?
С добрым утром, ручки!
Вы проснулись?
С добрым утром, ножки!
Вы проснулись?
Глазки смотрят,
Ушки слушают,
Ручки хлопают,
Ножки топают.
Ура, мы проснулись!



8. В группе нашей каждый день
Делаем зарядку,
Выполняем упражненья
Строго по порядку:
Все присели,
Дружно встали,
Повертели головой,
Потянулись, повернулись
И друг другу улыбнулись!



На прогулке

1. Земле
Вместе с солнышком встаем,
Небу мы улыбку шлем,
Всей Земле - большой привет!
Ведь ее прекрасней нет!



3. Солнцу
Мы всех любишь, ты всех греешь,
Всех ласкаешь и жалеешь,
Наше Солнышко, наш свет,
Все тебе мы шлем привет!



2. Ветру
Здравствуй, ветер озорной,
Летом, осенью, весной
Мы прохладу дарим нам
И деревьям, и цветам.



4. Цветам
Мы цветочки рвать не будем,
Пусть растут на радость людям!
Красные и голубые,
Все красивые такие!



На прогулке

5. Животным
Всем зверушкам, птичкам, рыбкам
И жучкам мы идем улыбки.
Всех, друзья, вас очень любим.
Обижать мы вас не будем!



7. Вечерняя прогулка
Добрый вечер, сад-сад!
Все березки спят-спят,
И мы скоро спать пойдем,
Только песенку споем.
Толстый серый слон-слон
Видел страшный сон-сон,
Как мышонок у реки
Разорвал его в клочки...
А девченкам, динь-дон,
Пусть приснится сон-сон,
Полный красненьких цветков
И зелененьких жучков!
До свиданья, сад-сад!
Все березки спят-спят...
Детям тоже спать пора - до утра!



6. Здравствуй, дивный лес
И широкие поля!
Здравствуй, чудо-океан
И прекрасная земля!
Здравствуй, ветер озорной,
Поиграй, дружок со мной,
Разнеси мои слова
Во все села, города,
Чтоб услышать их могли
Люди всей большой земли
И послали мне в ответ
Все улыбки и привет!



8. Одевание на прогулку
Раз, два, три, четыре, пять -
Собираемся гулять.
Завязала Катеньке
Шарфик полосатенький.
Наденем на ножки
Важенки-сапожки
И пойдем скорей гулять,
Прыгать, бегать и скакать.



Ритуалы в течение дня

1. «Улыбка»
Дети замикают круг, касаясь, друг друга
рукой, плечом, глядя в глаза друг другу, улыбаясь,
произносят слова:

Улыбнись побыстрее ты мне,
Улыбнусь я тебе.
Здравствуй, солнышко ясное,
Здравствуй, небо прекрасное!
Мы приносим за все
благодарность,
Природа, Тебе!



2. «Сотвори солныце в себе»
В природе есть солнце. Оно всем светит, и всех любит,
и греет. Давайте сотворим солныце в себе.
Закройте глаза, представьте в своем сердце
маленькую звездочку. Мысленно направляем
к ней лучик, который несет любовь.
Звездочка увеличилась. Направляем лучик,
который несет мир. Звездочка опять увеличилась.
Направляю лучик с добром, звездочка стала еще
больше. Я направляю к звездочке лучики, которые
несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность,
ласку. Теперь звездочка становится большой,
как солнце. Оно несет тепло всем-всем,
(руки в стороны перед собой).



3. «Солнышко»
- Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что
на ладошках у вас лежат маленькие солнышки. Через
пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке.
Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на
ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног.
Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем
внимание детей на дыхание). Представьте живот, как
шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается,
на выдохе опускается. Дыхание успокаивается,
становится плавным, равномерным.



4. «Добрые слова»
Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.
Постарайтесь ежедневно 1-3 минутки посвящать
добрым словам. Каждое доброе слово несет силу,
энергию прежде всего тому человеку, кто сказал
его, а затем и тому, в адрес кого эти слова
сказаны. Важно не только сказать доброе слово,
но и вложить в него душу.
Без тепла, без искренности сказанное слово -
неживое.
Трубых слов не говорите,
Только добрые дарите.



Гигиена

1. Умывание

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

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

Руки мой перед едой,
Грязные руки грозят бедой.

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



3. Умывание

Чище умойся, воды не жадей.
Будут ладошки снега белей.

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

Ай, лады, ай, лады,
Не боюсь мы воды,
Чисто умываюсь,
Всем улыбаюсь.

Мелая водичка
Умывает Машу личико,
Пальчики – Антошке,
Сашеньке – ладошки



2. Умывание

Что такое чистота быть?
Руки чаще с мылом мыть,
Грязь убрать из-под ногтей,
Да помыть их поскорей.
Умываться по утрам
И еще по вечерам.
Чисто вымою я уши –
Будут уши лучше слушать.
Отчего блестят глаза?
С мылом умывался я.
Мне еще нужна щеточка,
Чтобы зубы чистить ловко.
Дружат волосы с расческой,
Хороша моя прическа.



4. Причесывание

Расту коса до пояса,
Не вырони ни волоса.
Расту, коса, не путайся,
Маму, дочка, слушайся.

Чешу, чешу волосоньки,
Расчесываю косоньки!
Что мы делаем расческой?
Маме делаем прическу.

Уж я косу заплету,
Уж я русу заплету,
Я плету, плету, плету,
Приговариваю:
«Расту, расту, коса –
Всему городу краса».



За столом

1. Полдник

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

А у нас есть ложки
Волшебные немножко.
Вот – тарелка, вот – еда.
Не осталось и следа.



3. Обед

Глубоко и мелко,
Корабли в тарелке,
Вот кораблик плывет,
Заплывает прямо в рот.

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

Час обеда подошел,
Сели деточки за стол.



2.
На моей тарелочке
Рыженькая белочка,
Чтоб она была видна,
Все съедаю я до дна.
Пей, дружок, томатный сок,
Будешь строен и высок.

«Не хочу есть манную кашу!»
Кричала девочка Маша.
«Правильно» – думала каша,
Хорошая девочка Маша».



4.
Сначала он в поле большом
колосится,
Потом в амбаре крестьянском
хранится.
Затем он в пекарне печется
И мягким, душистым на стол
подается.

Бери ложку, бери хлеб,
И скорее за обед.



Дневной сон

1.

Потягушечки, потягушечки
Поперек полстучечки,
А в ручки хватушечки,
А в ножки кодушечки,
А в роток говорюк,
А в головку разуюк.
Спят медведи и слоны,
Заяц спит и ежик.
Все давно уж спать должны,
Чашки дети тоже.

Ноча пришла,
Желноту увела,
Замолчал сверчок,
Залел петушок.
Встала маленькая,
Открыла ставенку.
«Здравствуй,
солнышко-колоколнышко!»



2.

Волшебный сон

Реснички опускаются,
Глазки закрываются,
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Чашки руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают...
Шея не напряжена
И расслаблена она.
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Напряжение улетело
И расслабленно все тело...



3.

Дальний лес стоит стеной,
А в лесу, в глуши лесной,
Чка суку сидит сова, там растет усни-трава.
Знает сонные слова.
Как шепнет свои слова, сразу никнет голова.
И сегодня у совы попрошу такой травы:
Пусть тебе усни-трава скажет сонные слова.

Тишина у пруда,
Не качается вода,
Не шумят камыши,
Засыпают малыши.

Ах, ты котик sereneкий,
Хвостик у тебя беленький,
Трысь, котик, не ходи!
Моему ребенку не буди.



4.

Байки-побайки,
Прыскалки зайки,
Стали лоленку качать,
Сладкую дремлю напевать,
Стали в дудочку играть,
Начал Миша засыпать.

Ой лоленки, лоленки,
К нам летели гуленьки.
К нам они летели,
Мы на них глядели.
Летели, летели,
Чка березку сели.
А березка скрип, скрип,
А мой Вася спит, спит.



Просыпалки

1.

Просыпайтесь, малыши!

(оздоровительная пятиминутка после дневного сна для детей младшей группы.)

Ребятаки, просыпайтесь!
Глазки открывайтесь!
Ножки потянитесь, ручки поднимитесь.
Мы сначала пойдём очень медким шажком.
А потом пошире шаг, вот так, вот так.
Чка носочки становитесь, вверх ручки потянитесь.
Выше ноги поднимай и как цап-цалка шагай.
«Самолетики» на аэродроме сидели, а потом они полетели.
Долго-долго по небу летали, затем приземлились, устали.
Машин прыгал высоко-высоко...
Покатился далеко-далеко.
Он юною закружился, вот уже остановился.
Наконец-то мы проснулись, и к делам своим вернулись.



3.

Поднимайся, детвора!

(оздоровительная пятиминутка после дневного сна для детей старшей группы.)

Поднимайся, детвора!
Завершился тихий час, Свет дневной встречает нас.
Мы проснулись, потянулись. Вправо, влево повернулись
(подтягиваясь, повороты).
Приподняли мы голову (приподнимание).
Кулачки сжимаем добо (сжатие-разжатие кистей).
Ножки напши плясать, Не желаем больше спать
(движения стопами в разных направлениях).
Обопрелся мы на коленки, Приподнимались немножко.
(выполнение упражнения "Мостик" приподнимание таза из положения лежа на спине, ноги расставлены).
Все прогнулись, округлились, мостик погнулись.
Ну, теперь встать пора, поднимайся детвора!
Все на полу босиком, а потом легко бегом.
Сделаю бдох, на носочки подышусь, на выдох на пятки опущусь.
Отупайся, выдохай! И еще раз повторай.
Стопу разминай - ходьбу выполняй.
(ходьба на косяках лямки, выдох на сторону стопы).
Вот теперь мы совсем проснулись, и к делам своим вернулись.



2.

Просыпайтесь, потянитесь.

(оздоровительная пятиминутка после дневного сна для детей младшей группы.)

Просыпайтесь, потянитесь, на бочок перевернитесь.
Слегка приподнитесь, а потом - садитесь.
А теперь вставайте, движение друг за другом начинайте.
По кругу мы шагаем и руки поднимаем.
Затем трусцой передвигаться, и дадим - легкое кружение.

Потягуни - потягушечки
(Пянемся пальчиками вверх как можно выше)
Потягуни - потягушечки,
От носочков до макушечки,
Мы потянемся-потянемся,
Маленькими не останемся.
Вот уже растем,
Растем,
Растем!



4.

После сончасы

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепко кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянутесь! Улыбнитесь!
Всем открыть глаза и встать!

