A decorative border of colorful balloons (blue, pink, orange) with black strings, arranged in a rectangular frame around the text.

**Картотека потешек  
для формирования  
культурно-  
гигиенических  
навыков.**

# УМЫВАНИЕ

Таня, Машенька и Женька,  
Мойте руки хорошенько.

Не жалейте мыла.

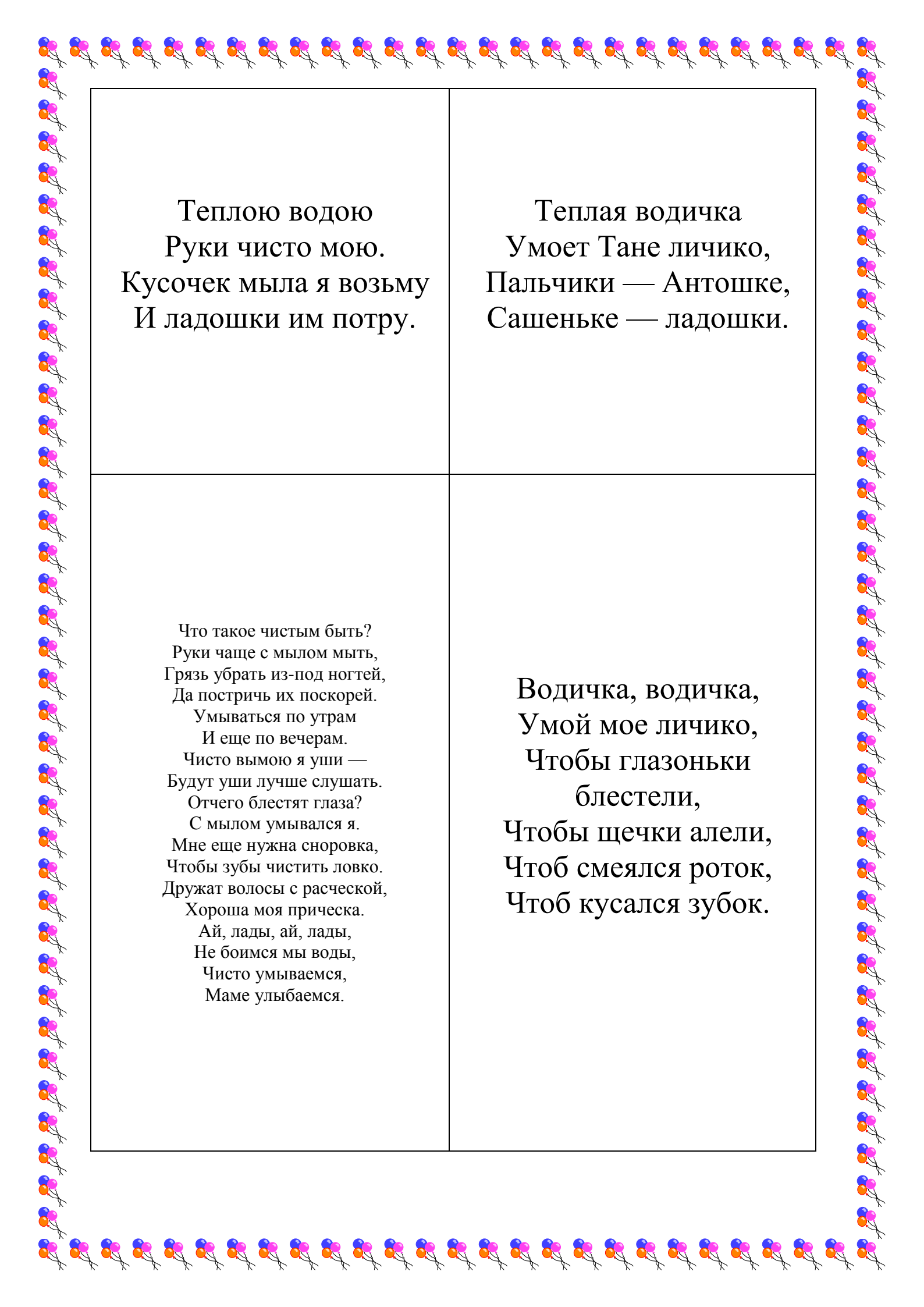
Я уж стол накрыла.



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



Руки мой перед едой,  
Грязные руки грозят бедой.



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

Теплая водичка  
Умоет Тане личико,  
Пальчики — Антошке,  
Сашеньке — ладошки.

Что такое чистым быть?  
Руки чаще с мылом мыть,  
Грязь убрать из-под ногтей,  
Да постричь 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 сноровка,  
Чтобы зубы чистить ловко.  
Дружат волосы с расческой,  
Хороша моя прическа.  
Ай, лады, ай, лады,  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся.

Водичка, водичка,  
Умой мое личико,  
Чтобы глазоньки  
блестели,  
Чтобы щечки алели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

# ОДЕВАНИЕ, ПРИЧЁСЫВАНИЕ

Раз, два, три, четыре, пять —

Собираемся гулять.

Завязала Катеньке

Шарфик полосатенький.

Наденем на ножки

Валенки-сапожки

И пойдём скорей гулять,

Прыгать, бегать и скакать.

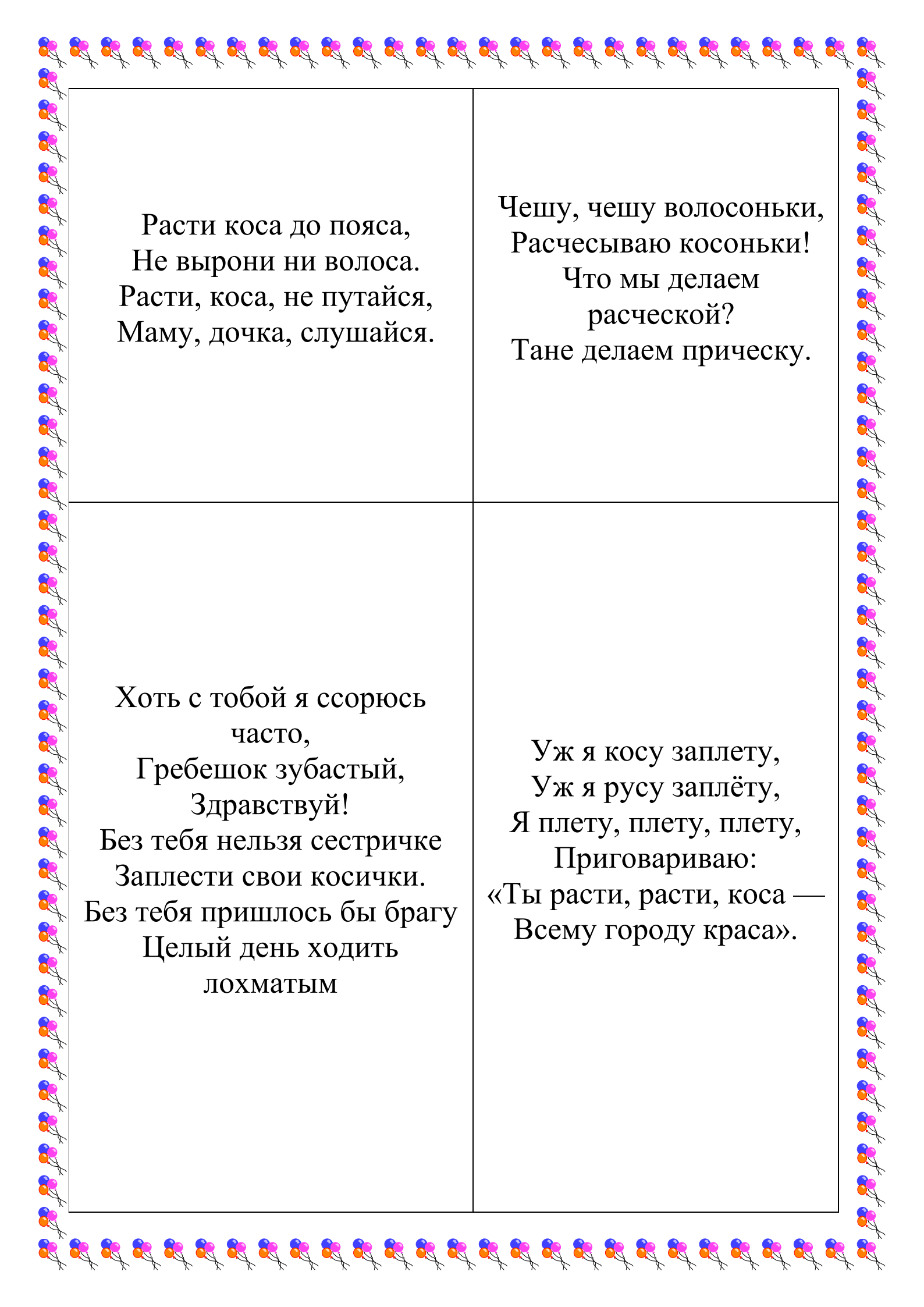


Расти коса до пояса,

Не вырони ни волоса.

Расти, коса, не путайся,

Маму, дочка, слушайся.



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

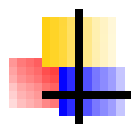
Чешу, чешу волосоньки,  
Расчесываю косоньки!  
Что мы делаем  
расческой?  
Тане делаем прическу.

Хоть с тобой я ссорюсь  
часто,  
Гребешок зубастый,  
Здравствуй!  
Без тебя нельзя сестричке  
Заплести свои косички.  
Без тебя пришлось бы брагу  
Целый день ходить  
ЛОХМАТЫМ

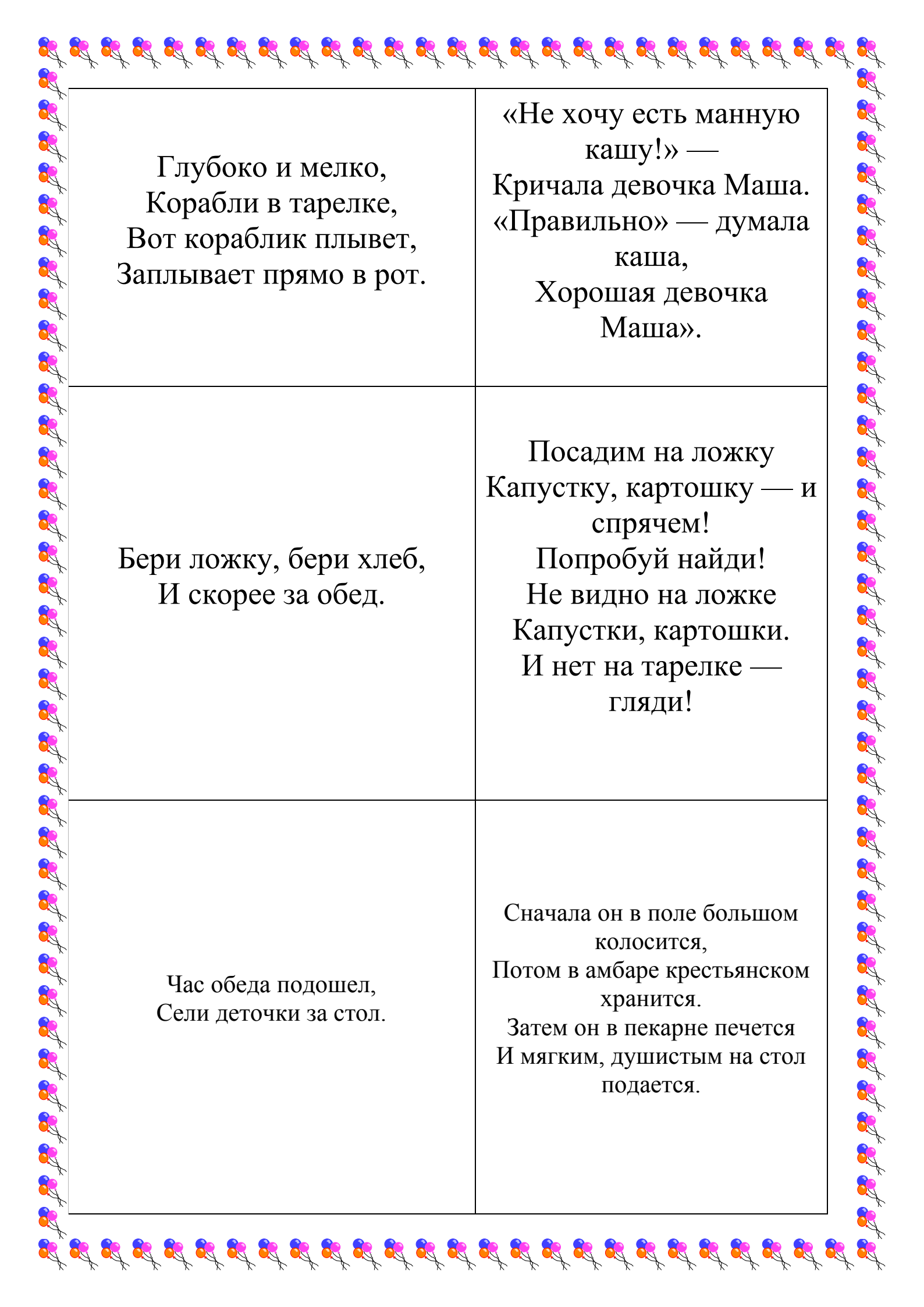
Уж я косу заплету,  
Уж я русу заплёту,  
Я плету, плету, плету,  
Приговариваю:  
«Ты расти, расти, коса —  
Всему городу краса».

# НЯМ-НЯМ

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.



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



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

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

Бери ложку, бери хлеб,  
И скорее за обед.

Посадим 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.

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

