

**Картотека**

**художественных произведений**

**для приобщения детей**

**1 младшей группы к здоровому образу жизни через формирование КГН**



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,

Сьешь 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!

Травка-муравка со сна поднялась,

Птица-синица за зерна взялась,

Зайка - за капусту,

Мышка - за корку,

Детки - за молоко.

Утка - утенка, мышка - мышонка,

Кошка – котенка звала на обед.

Утки - поели, мышки - поели

Кошки - поели, а ты еще нет.

Дубы, дубочки,

Пеку блиночки,

Блиночки горячи,

Не хотят сидеть в печи.

Блиночки румяные

С маслицем, сметаною.

**Потешки во время приёма пищи**

Гойда, гойда, люленьки,

Прилетели гуленьки,

Стали гули говорить,

Чем Ванюшу накормить.

Один скажет - кашкою,

Другой - простоквашкою,

Третий скажет - молочком

И румяным пирожком.

Жили-были сто ребят,

Все ходили в детский сад.

Все садились за обед,

Все съедали сто котлет.

Все потом ложились спать.

Начинай считать опять.

Это – ложка, это – чашка.

В чашке – гречневая кашка.

Ложка в чашке побывала –

Кашки гречневой не стало!



Глубоко и мелко,

Корабли в тарелке,

Вот кораблик плывет,

Заплывает прямо в рот.

Час обеда подошел,

Сели деточки за стол.

**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 обедом не сори,

Насорил — так убери.

**Обед**

Тили-час, тили-час

Вот обед у нас сейчас

Скушаем за маму ложку,

Скушаем за папу ложку,

За собачку и за кошку,

Воробей стучит в окошко,

Дайте ложечку и мне…

Вот и кончился обед.

Люли, люли, люленьки,

Прилетели гуленьки,

Стали гули говорить:

"Чем нам Машеньку кормить?"

Один скажет: "кашкою",

Другой – "простоквашкою",

Третий скажет – "молочком,

И румяным пирожком".

А у нас есть ложки

Волшебные немножко.

Вот — тарелка, вот — еда.

Не осталось и следа.

На моей тарелочке

Рыженькая белочка,

Чтоб она была видна,

Все съедаю я до дна.

Пей, дружок, томатный сок,

Будешь строен и высок.

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!



**Потешки во время умывания**

Никто, никто, тирлим - бом - бом

Не может догадаться

Куда идёт весёлый гном

А гном идёт купаться!

Мы под краном будем мыться,

Без воды мы никуда.

Моем руки, моем лица

Мылом, щеткой и водой.

Если ты не любишь мыться,

Эту песенку не пой.

Кто тут будет куп-куп,

По водичке - хлюп-хлюп?

В ванну быстро - прыг, прыг,

В ванне ножкой - дрыг, дрыг!

Будет мыло пениться,

И грязь куда-то денется.

Закатаем рукава,

Открываем кран – вода.

Моем глазки, моем щечки,

Моем уши и ладошки!

- Посмотрите, крошки,

На свои ладошки!

- Ах, какие ладошки!

Чистые ладошки!



Котик-коток

Просыпался ранешенько,

Бежал на мосток,

Умывался белешенько.

Носик мыл, хвостик мыл,

И про лапки не забыл.

Ай, лады, лады, лады

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся.

Дождик, лей, лей, лей

На меня и на людей!

На людей по ложке,

На меня по крошке.

А на Бабу Ягу –

Лей по целому ведру!

Ой-ой-ой-ой,

Ой, кто голенький такой?

Кто купаться пошел?

Кто водичку нашел?

Ах, водичка хороша!

Хороша водичка!

Искупаем малыша,

Чтоб сияло личико!



В маленькую ванночку

Воду наливают,

Маленького Ванечку

Моют-намывают.

И растут до потолка

Белой пены облака,

И сверкают пузыри,

Как цветные фонари.

У лесного родничка

Пили воду два бычка

Пили, пили, напились

И бодаться принялись.

Ай, боду – боду – боду!

Ой, сейчас я упаду!

**Л. Яхнин**

Моем носик, моем щёчки

Маминого птенчика,

А на маленьком крючочке

Ждёт нас полотенчико.

Чтоб зубки засверкали,

Мы их пополоскали.

Теперь кусочек мыльца

Поможет нам умыться.



Дождик, дождик, поливай -

Будет хлеба каравай.

Дождик, дождик, припусти -

Дай капусте подрасти.

Дождик, дождик, веселей!

Капай, капай, не жалей!

Только нас не замочи,

Зря в окошко не стучи!

Перед тем, как спать ложиться,

Нужно нам с тобой умыться.

Моем глазки, бровки, носик,

Чтобы сон пришел к нам в гости.

**Зайчик в туалет ходил,**

**Потом с мылом лапки мыл.**

**Ты как зайчик поступай –**

**Руки мыть не забывай.**

Водичка, водичка,

Умой моё личико,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Водица, водица,

Умой наши лица

Умой наши щечки,

Умой наши губки,

Умой наши зубки,

Умой наши ручки!



Петушок-петушок,

Одолжи мне гребешок.

Ну, пожалуйста, прошу,

Я кудряшки расчешу.

Расти, коса, до пояса,

Не вырони ни волоса.

Расти, косонька, до пят -

Все волосоньки в ряд.

Расти, коса, не путайся -

Маму, дочка, слушайся.

Расти, коса, до пояса,

Не вырони не волоса.

Расти, косынька, до пят –

Все волосыньки в ряд.

Расти, коса, не путайся –

Маму, дочка, слушайся

В ручейке вода струится

В речке плещется вода.

Мы под краном будем мыться,

Без воды мы никуда.

Моем руки, моем лица

Мылом, щеткой и водой.

Если ты не любишь мыться,

Эту песенку не пой.

Шла лисичка по мосту,

Несла вязанку хворосту.

Вытопила баньку,

Выкупала Ваньку,

Посадила в уголок,

Дала сладкий пирожок

**Загадка про воду**

Меня пьют, меня льют,

Всем нужна я.

Кто я такая?

(Вода)



**Не умыться, не напиться без воды,**

**Листику не распуститься без воды,**

**И потому всегда**

**Всем, везде нужна вода.**

Губкой мы помоем ловко

Ручки, ножки и головку

Лейся, лейся, вода

Будем чистыми всегда!

Если носик твой сопит,

Значит, он совсем забит.

Свой платочек доставай,

Нос получше вытирай.

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.

Ладушки, ладушки,

С мылом моем лапушку.

Чистые ладошки,

Вот вам хлеб и ложки.



Никогда не забываем

Мы одежду просушить

И почистить и повесить,

Аккуратно в шкаф сложить.

Зайчик Саша - скок - поскок,

Подберет штаны, носок.

Свои вещи не теряет

И на место убирает.

В небе солнышко гуляет,

С ясным днем нас поздравляет.

Собирайся, детвора, -

Нам давно гулять пора!

Будем быстро одеваться,

На прогулку собираться.

Вот они, сапожки:

Этот - с левой ножки,

Этот - с правой ножки.

Если дождичек пойдет,

Наденем сапожки:

Этот - с правой ножки,

Этот - с левой ножки.

Вот так хорошо!

**Потешки во время одевания**



Наша Катя маленька,

На ней шубка аленька,

Опушка бобровая,

Катя чернобровая.

У нас Олеженька один,

Никому не отдадим.

Мы пальто ему сошьем,

Погулять его пошлем.

**Прогулка**

А сейчас пойдем гулять.

Будем с детишками играть.

Но чтобы Настенька моя

Не замерзла никогда.

Мы наденем шапочку,

Чтобы спрятать ушки,

У Насти на макушке.

А на шейку шарфик

теплый,

Очень мягкий и большой.

Ну, теперь комбинезон

Настенькин любимый.

Станешь ты, как гномик,

Цветик мой, родимый!



**Самообслуживание**

**Лейка - молодец**

— Лейка, лей-ка!

Воды не жалей-ка!

— Если очень жарко,

Мне воды не жалко.

Пей, морковка,

Репка, пей,

Помидор

И лук-порей!.. —

И зеленый огурец

Хвалит лейку:

— Молодец!

**В. Ланцетти**

**«Кто не умывается»**

Кто горячей водой умывается,

Называется молодцом.

Кто холодной водой умывается,

Называется храбрецом.

А кто не умывается –

Никак не называется.

**П. Синявский**

**Мойдодыр** (отрывок)

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам

А нечистым трубочистам -

Стыд и срам!

Стыд и срам!

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!

**К. И. Чуковский**

**«Приказ»**

Кран, откройся! Нос, умойся!

Мойтесь сразу, оба глаза!

Мойтесь, уши, мойся, шейка!

Шейка, мойся хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся!

Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!

**Э. Мошковская**



Я один у мамы сын,

Нет у мамы дочки.

Как же маме не помочь,

Постирать платочки.

Мыло пенится в корыте,

Я стираю - посмотрите!!!

(автор неизвестен)

**Аккуратные зайчата**

Лапки?

Мыли.

Ушки?

Мыли.

Хвостик?

Мыли.

Всё помыли.

И теперь мы чистые

Зайчики пушистые.

**Г. Лагздынь**

**Наши полотенца**

Мы картинки разные

Сами рисовали,

Их над полотенцами

Сами прибивали.

Полотенце Олино

Саша не возьмет:

С птичкой он не спутает

Синий самолет.

Знает свой кораблик

Боря-новичок,

Миша - землянику,

Машенька - волчок.

У Сережи - яблоко,

У Володи - груша,

А картинку с вишнями

Выбрала Катюша.

Бабочка - у Игоря,

Заяц - у Наташи...

Мы совсем не путаем

Полотенца наши!

**Н. Найдёнова**



**Пчелка**

Залетела к нам пчела.

У оконного стекла.

Кружится, старается.

Улететь пытается.

Да не получается!

Я дружить хочу с пчелою.

Я ей форточку открою

Улетай-ка на свободу.

Принеси-ка на лапках меду.

**Б. Белова**

**Веселая работа**

Папа для мамы сажает цветок.

Мама для бабушки вяжет платок.

Бабушка гладит Катины платья.

Катя стирает панамки для братьев.

Братья для всех мастерят самолет.

Весело в доме работа идет.

А почему? Это дело понятное:

Весело делать.

Друг другу приятное.

**Б. Белова.**

**Не мешайте мне трудиться**

Не мешайте мне трудиться.

Я водицы притащу

И колодезной водицей

Всех, конечно, угощу.

Пейте,

Пейте,

Не жалейте!

А хотите,

В лейку лейте -

Поливайте огород:

Он ведь тоже воду пьёт!

**Е. Благинина**

**Девочка чумазая**

(отрывок)

- Ах ты, девочка чумазая,

Где ты руки так измазала?

Черные ладошки;

На локтях - дорожки.

- Я на солнышке лежала,

Руки кверху держала.

ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.

**А. Барто**.



**На санках** (отрывок)

Покатились санки вниз.

Крепче, куколка, держись!

Ты, сиди, не упади, -

Там канавка впереди

Надо ездить осторожно!

А не то разбиться можно!

**О. Высотская**

**КАША**

Ну-ка, ну-ка, ну ли!

Не ворчите вы, кастрюли!

Не ворчите, не шипите,

Кашу сладкую варите.

Кашу сладкую варите,

Наших деток накормите.**И. Токмакова**

**Обедать**

Рая, Машенька и Женька,

Мойте руки хорошенько,

Не жалейте мыла!

Я уж стол накрыла.

Всем поставила приборы,

Всем салфетки раздала.

Прекращайте разговоры –

Я вам супу налила.

Ножик, вилку или ложку

Не держите в кулаке.

Не кормите ту же кошку:

Плошка кошки в уголке.

Хлеб в солонку не макайте

И друг дружку не толкайте.

На второе будет рыба,

А на сладкое компот.

Пообедали? Ну вот!

Что должны сказать?

- Спасибо!

**Е. Благинина**



**Научу обуваться и братца**

Я умею обуваться,

Если только захочу.

Я и маленького братца

Обуваться научу.

Вот они - сапожки.

Этот - с левой ножки.

Этот - с правой ножки.

Если дождичек пойдёт,

Наденем калошки.

Эта - с правой ножки,

Эта - с левой ножки.

Вот как хорошо!

**Е. Благинина**

**Приходите, поглядите**

Метлу взяла,

И двор подмела.

Всюду нос метла совала,

Но и я не отставала,

От сарая до крыльца

Подметала без конца.

Приходите, поглядите,

Хоть сориночку найдите.

**Е. Благинина**

**Обед**  
Глубоко- не мелко,  
Корабли в тарелках:  
Луку головка,  
Красная морковка,  
Петрушка, картошка,  
И крупки немножко.  
Вот кораблик плывет,  
Заплывает прямо в рот!

**И. Токмакова**

**Голышок – малышок**

Голышу-малышу

Сшила понемножку,

Малышу-голышу

Новую одёжку:

Алую рубашку,

Синие штаны.

Видишь, по кармашку

С каждой стороны.

Сшила жёлтый кожушок...

Ай да щёголь малышок- Голышок!

**Е. Благинина**



**Я одеться сам могу…**

Мне уже четыре года.

Я одеться сам могу.

Если тёплая погода –

Без пальто во двор бегу.

Если ветер сильно дует,

Если слякоть или дождь,

В детский садик не пойду я

Без пальто и без калош.

Я привык свои ботинки

Чистить щёткой каждый день.

Из костюма все пылинки

Мне вытряхивать не лень.

**В. Зайцев**

**Мишка – неряха**

Утром звери просыпались,   
Чисто звери умывались.   
Лишь Медведь не умывался,   
Неумытым он остался.  
Тут все звери закричали,  
Мишку в речку затолкали.   
Стали мыть его, купать,   
С головою окунать.   
Плачет Мишенька: - Простите!   
Не топите! Отпустите!   
Я большой, я буду сам   
Умываться по утрам!

**В. Степанов**



**Умывалочка**

Знаем, знаем, да-да-да,

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По – нем – нож - ку.

Нет, не понемножку –

Посмелей!

Будет умываться веселей!

\*\*\*

Давай – ка с тобой закаляться:

Холодной водой умываться!

Студёной водой умываться –

Простуды зимой не бояться!

**Н. Пикулёва**

**ПИСЬМО КО ВСЕМ ДЕТЯМ ПО ОДНОМУ ОЧЕНЬ ВАЖНОМУ ДЕЛУ**

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо:

Я прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Всё равно какой водою:

Кипячёной, ключевой,

Из реки, иль из колодца,

Или просто дождевой!

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём -

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой,

Потерпите - не беда!

И чернила, и варенье

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще -

Я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям,

Не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто.

До свиданья!

Ваш Тувим.

**Ю. Тувим**

**(пер. с польского С.Михалкова)**



**КАТЯ В ЯСЛЯХ**

Раз, два, три, четыре, пять:

Собираемся гулять.

Завязали Катеньке

Шарфик полосатенький.

Катя саночки везет

От крылечка до ворот.

А Серёжа на дорожке

Голубям бросает крошки.

… Девочки и мальчики

Прыгают, как мячики,

Ножками топочут,

Весело хохочут.

Почему не пляшет

Новенькая наша?

Катя к новенькой идет,

В хоровод ее ведет.

… Огни погасли,

Уснули ясли:

И Лида, и Катя,

И куклы в кровати.

Только Мишка не спит,

На окне сидит;

Глядит на луну:

«Никак не усну!»

**З. Александрова**

**ЧТО ВЗЯЛА, КЛАДИ НА МЕСТО!**

Это Оленьке известно:

Что взяла, клади на место!

Только девочка мала:

Забывает, где взяла.

На кроватку ставит кружку,

На паркет кладет подушку.

Прячет ботики в буфет.

Всё на месте или нет?

Если мама промолчала,

Надо делать всё сначала:

На буфет нести подушку,

На паркет поставить кружку,

Сунуть ботики в кровать.

Кажется, не так опять?

Оля смотрит виновато:

Нет, стояло всё не там...

Помогите ей, ребята,

Всё расставить по местам.

**З. Александрова**



**ПОСИДИМ В ТИШИНЕ**

Мама спит, она устала...

Ну, и я играть не стала!

Я волчка не завожу,

А уселась и сижу.

Не шумят мои игрушки,

Тихо в комнате пустой.

А по маминой подушке

Луч крадётся золотой.

И сказала я лучу:

- Я тоже двигаться хочу.

Я бы многого хотела:

Вслух читать и мяч катать,

Я бы песенку пропела,

Я б могла похохотать,

Да мало ль я чего хочу!

Но мама спит, и я молчу.

Луч метнулся по стене,

А потом скользнул ко мне.

- Ничего, - шепнул он будто, -

Посидим и в тишине!..

**Е. Благинина**

**НА ПРОГУЛКЕ**

Мяч, ведерко и лопатка,

Вам приходится не сладко.

Если взяли вас гулять,

Надо рыть, носить, скакать.

По земле зеленый мячик

Целый час лягушкой скачет.

И лопатке недосуг –

Раскопала все вокруг.

У ведерка дело хуже –

Воду черпает из лужи.

Только в луже – вот беда! –

Не кончается вода!

**З. Александрова**

**ГВОЗДИК**

Рядом с папой я кружусь

Знаю - папе пригожусь

Папа пилит - я стою.

Он строгает - я пою.

Прибивает - я гляжу.

Гвоздик тоненький держу.

**В. Левановский**



**Лемеле хозяйничает**

Мама уходит,

Спешит в магазин.

- Лемеле, ты

Остаешься один.

Мама сказала:

Ты мне услужи.

Вымой тарелки,

Сестру уложи.

Дрова наколоть

Не забудь, мой сынок,

Поймай петуха

И запри на замок.

Сестренка, тарелки,

Петух и дрова...

У Лемеле только

Одна голова!

Схватил он сестренку

И запер в сарай.

Сказал он сестренке:

Ты здесь поиграй!

Дрова он усердно

Помыл кипятком,

Четыре тарелки

Разбил молотком.

Но долго пришлось

С петухом воевать -

Ему не хотелось

Ложиться в кровать.

**Л. Квитко (пер. Н. Найдёновой)**

**Машины**

Шуршат по дорогам

Веселые шины,

Спешат по дорогам

Машины, машины.

А в кузове – важные,

Срочные грузы…

Цемент и железо,

Изюм и арбузы.

Работа шоферов

Трудна и сложна,

Но как она людям

Повсюду нужна!

**К. Чалиев**

**ТАНЯ ПРОСЫПАЕТСЯ**

Таня просыпается,

Таня одевается.

За уборку комнаты

Таня принимается.

Не знакома Тане лень

С ней она не знается!

Так у Тани каждый день

Начинается!

**И. Беляков**



**ПОМОЩНИЦА**

У Танюшки дел немало,

У Танюшки много дел:

Утром брату помогала,

Он с утра конфеты ел.

Вот у Тани сколько дела:

Таня ела, чай пила,

Села, с мамой посидела,

Встала, к бабушке пошла.

Перед сном сказала маме:

- Вы меня разденьте сами,

Я устала, не могу,

Я вам завтра помогу.

**А. Барто**

**КУКЛУ КУПАЮ...**

Я купаю куклу Таню

Прямо в речке, словно в ванне!

Мылом ей отмою ловко

Щечки, глазки и головку!

Воду в лейку наливаю –

Мыло с куколки смываю!

А потом - скорей в простынку,

Разотру животик, спинку.

Стала чистенькой Танюшка,

Милая моя подружка!

**А. Герасимова**

**ЕСЛИ БЫЛ БЫ Я ДЕВЧОНКОЙ**

Если был бы я девчонкой,

Я бы время не терял!

Я б на улице не прыгал,

Я б рубашки постирал.

Я бы вымыл в кухне пол,

Я бы в комнате подмел,

Перемыл бы чашки, ложки,

Сам начистил бы картошки,

Все свои игрушки сам

Я б расставил по местам!

Отчего ж я не девчонка?

Я бы маме так помог!

Мама сразу бы сказала:

- Молодчина ты, сынок!

**Э. Н. Успенский**

**НА ПОСАДКЕ**

Проходи, ребятки,

У кого лопатки.

Возле нашего крыльца

Мы посадим деревца.

**Ф. Троицкий**



**Актуальность сопровождения гигиенического воспитания**

**художественными произведениями**

**(отрывками из стихотворений, сказок, потешками и прибаутками)**



**ПОВАРА**

Как легко приготовить обед!

Ничего в этом трудного нет,

Это проще простого:

Это раз - и готово!

(Если мама готовит обед.)

Но бывает, что некогда маме,

И обед себе варим мы сами,

И тогда

(Не пойму, в чём секрет!) -

Очень

Трудно

Готовить

Обед!

**ШОФЁР**

Качу,

Лечу

Во весь опор.

Я сам – шофёр.

И сам - мотор.

Нажимаю

На педаль -

И машина

Мчится вдаль!

**Б. Заходер**

**САПОЖНИК**

Мастер, мастер,

Помоги -

Прохудились

Сапоги.

Забивай покрепче

Гвозди -

Мы пойдем сегодня

В гости!

**СТРОИТЕЛИ**

Пусть не сердятся родители,

Что измажутся

Строители,

Потому что тот, кто строит,

Тот чего-нибудь да стоит!

И неважно, что пока

Этот домик из песка!

**Б. Заходер**