**СТИШКИ-ПРОСЫПАЛОЧКИ**

Потешки, которые помогут дошколенку проще вставать по утрам! Очень хорошо совмещать их с легкой гимнастикой и массажем.

  
  
  
☀☀☀  
Ручки-ручки – потягушки  
И ладошки – похлопушки.  
Ножки-ножки – топотушки,  
Побегушки, попрыгушки.  
С добрым утром, ручки,  
Ладошки и ножки,  
Щёчки-цветочки -  
Чмок  
  
☀☀☀  
Дили – дили- дили- дили  
Колокольчики звонили.  
Дили-дили-дили-дили!-  
Колокольчики будили  
Всех жуков, пауков  
И веселых мотыльков.

* Динь, день! Динь, день!  
  Начинаем новый день!  
  Дили-дили-дили-дили!  
  Колокольчики будили  
  Всех зайчат и ежат,  
  Всех ленивых медвежат.  
  И воробышек проснулся,  
  И галчонок встрепенулся…  
  Динь, день! Динь, день!  
  Не проспите новый день  
    
  ☀☀☀  
  Утром солнышко проснулось.  
  Деткам в окна улыбнулось.  
  Ты, котеночек, вставай,  
  И кроватку заправляй.  
    
  ☀☀☀  
  Солнышко, солнышко,  
  загляни в окошко.  
  Загляни в окошко,  
  разбуди Тимошку.  
  Чтоб денек чуть-чуть был дольше,  
  чтобы мы узнали больше,  
  чтоб игрушки не скучали,  
  а с Тимошечкой играли.  
    
  ☀☀☀  
  Мы проснулись,  
  Мы проснулись.  
  Сладко, сладко потянулись.  
  Маме с папой улыбнулись.  
  Мы проснулись,  
  Потянулись,  
  Вместе солнцу улыбнулись.  
  Здравствуй, солнышко,  
  Колоколнышко!  
    
  ☀☀☀  
  Это кто уже проснулся?  
  Кто так сладко потянулся?  
  Потягушки-потягушечки,  
  От носочков до макушечки!  
  Мы потянемся – потянемся,  
  Маленькими не останемся!  
  Вот как, вот как  
  мы растём, растём!  
  Вот как ножками пойдем, пойдем!  
    
  ☀☀☀  
  Вот проснулись,  
  Потянулись,  
  С боку на бок  
  Повернулись!  
  Потягушечки!  
  Потягушечки!  
  Где игрушечки,  
  Погремушечки?  
  Ты, игрушка, погреми,  
  Нашу детку подними!  
    
  ☀☀☀  
  Потянись дружок,  
  Повернись на бочок,  
  На животик повернись,  
  Нежно маме улыбнись.  
  Я по спинке пройду,  
  Хворобушку отведу,  
  Расти ладненький  
  Да здоровенький.  
    
  Чтобы ребенок просыпался легко и начинал день с хорошим настроением, важно:  
  1.соблюдать режим дня, даже в выходные стараться не отклоняться от него больше, чем на час-полтора;  
  2.следить, чтобы малыш спал свою возрастную норму;  
  3.обеспечить спокойное бодрствование перед сном - приглушить свет, включить телевизор, поиграть в тихие игры, почитать;  
  4.вставать заранее, чтобы было время спокойно собраться в садик, вкусно позавтракать, посмотреть короткий мультик.  
  Желаем легких пробуждений!