**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!