


**Релаксационная
сказка**


**«Перышки в
подушке»**

Тепло и уютно пёрышкам в подушке. Любят пёрышки шептаться: «Шу-шу-шу, шу-шу-шу». А подушка говорит: «Тише, тише, не шумите, малыша не разбудите».



**Пёрышки ещё чуть-чуть
пошепчутся и замолкают.**

**«Спать, спать, спать..», —
успокаивает подушка.
Пёрышки укладываются
поудобнее..**



Становится тихо-тихо...

**Ручки-ворсинки
расслабляются, глазки
закрываются...**

**Пёрышки засыпают,
засыпают, засыпают...**



**«Спи, усни и сон присни,
— ласково поет подушка.
— Баю-бай, баю-бай».**

**Сладкий лёгкий сон
окутал пёрышки...**

**И снилось пёрышкам
что-то очень-очень
хорошее...**





**Сладких снов..
Приятного отдыха..**

Впереди выходные!

Подготовила:
Мрачковская И.А.
педагог-психолог
МДООО №1