


**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**