**РЕЛАКСАЦИОННЫЕ СКАЗКИ**

**«Спи, моя радость, усни...»**

В сложный период привыкания к жизни в изменившихся условиях (в частности при поступлении ребенка в учреждение образования) особенно болезненно дети переносят дневной сон. А некоторые болезненные дети и в целом нередко испытывают огромные сложности с тем чтобы уснуть вечером. Слова взрослого о том, что пора спать, причиняют малышу гамму неприятных ощущений. Это не только сигнал к прекращению деятельности, но и обострение чувства страха и горя. Ребенок начинает плакать, капризничать, отказывается снимать обувь и одежду, ложиться в кроватку. Снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уверенность в своей безопасности ему помогают сказки. Как правило, дети с удовольствием слушают их перед сном. Однако вместо того чтобы быстро и спокойно уснуть, они начинают проявлять неподдельный интерес к происходящему, задавать вопросы, высказывать предположения. Обычные сказки (о животных или волшебные) способны ненадолго отвлечь ребенка, но не помогают ему уснуть.

Релаксационные сказки не несут смысловую нагрузку. Сюжет их прост и понятен ребенку: сказочный персонаж очень хочет спать и в конце концов крепко засыпает. Плавное, монотонное рассказывание сказки о приятном засыпании расслабляет и успокаивает малыша. В таком состоянии происходит определенное отключение от окружающего. Ребенок становится восприимчивым к словам и действиям взрослого, который знает, насколько необходим спокойный и крепкий сон.

Придумывание релаксационных сказок не составляет особого труда для любящего и творческого взрослого. При этом важно придерживаться определенных правил:

1. Сказочный персонаж хорошо знаком ребенку, вызывает в памяти приятные ощущения тепла и покоя (перышко, птенчик, лодочка, листок и др.).

2. Все события в сказке направлены на засыпание сказочного персонажа.

3. Длительное и подробное описание приятных ощущений в состоянии расслабления.

4. Повторы слов, внушающих расслабление и покой.

5. Наличие простых предложений.

6. Плавное, монотонное рассказывание сказки.

7. В конце сказки главное действующие лицо обязательно засыпает.

Как показывает практика, дети охотно слушают релаксационные сказки. Многократное слушание одной и той же сказки вырабатывает у малышей условный рефлекс на засыпание. Их рекомендуется рассказывать под тихую спокойную мелодию.

**БАБОЧКА**. Светит тёплое солнышко. Солнышко греет травку, цветы и маленькую бабочку. Бабочка медленно летает, летает, летает. Лёгкие крылышки порхают вверх-вниз, вверх-вниз. Бабочка устала. Бабочка хочет спать, спать, спать. Она лениво опустилась на большой пушистый цветок. «Здравствуй, — сказала бабочка цветку. — Ты очень красивый и пахнешь мёдом. Можно я посплю в твоих лепестках?» «Можно, можно, можно», — ответил цветок и плавно закачался: «А-а-а, а-а-а». Бабочка опустила уставшие крылышки, расслабила лапки, усики, закрыла глазки. А добрый цветок продолжал свою песенку: «А-а-а, а-а-а». «Спи, спи», — шептали травы. «Спи, спи», — шептало солнышко. «Хорошо, как мне хорошо», — подумала бабочка и сладко уснула.

**ПЁРЫШКИ 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 поёт подушка. — Баю-бай, баю-бай». Сладкий лёгкий сон окутал пёрышки. И снилось пёрышкам что-то очень-очень хорошее.

**ИГРЫ ВЕТЕРКА**. Тёплый, ласковый ветерок радостно играет с маленькими, жёлтыми песчинками на берегу озера. Ветерок разгоняется, пробегает легко-легко по песку и поднимает песчинки в воздух. Песчинки кружатся, вертятся, кувыркаются и не спеша опускаются вниз. Играет ветерок с песчинками, словно в колыбельке качает. Песчинкам легко и спокойно. Резвится ветерок, укачивает, убаюкивает маленькие песчинки. Песчинки хотят спать. Им нужен покой и отдых. Песчинки всё сильнее и сильнее хотят спать, спать, спать. Ветерок стал слабее, слабее и совсем затих. Он удобно уложил песчинки в мягкую, нагретую солнышком постельку и прошептал: «Спите, сладко спите, мои маленькие друзья. Я буду охранять вас». Песчинки подумали: «Ах, как хорошо, как чудесно спать! Какую славную песенку поёт ветерок». Потом песчинки широко зевнули, медленно закрыли глазки и крепко уснули.

**МЕДВЕЖОНОК.** Маленький-маленький пушистый медвежонок с мягкими волосами и чёрным носиком жил с мамой, папой и братиком в большом тёмном лесу. Всё лето работали они для того, чтобы запастись едой на зиму. Потому что как только выпадет снег, никакого овоща, листочка или даже корешка для еды уже не найдёшь. Но теперь уже можно лечь и отдохнуть. Медвежонок ложится на подстилку из ароматного сена и закрывает глаза. Руки кладёт свободно вдоль тела. Ноги выпрямлены. Как хорошо и спокойно медвежонку! Медвежонок чувствует, что его рука становится тяжёлой, как будто из камня, медвежонок не может её поднять. Теперь другая рука становится тяжёлой, как будто превратилась в каменную глыбу. Она уже такая тяжёлая, что медвежонок не может приподнять её. А теперь медвежонок чувствует, что его ножка становится тяжёлой, и другая ножка становится тяжёлой, они как будто проваливаются сквозь землю. Обе ручки и ножки тяжёлые, но медвежонку очень хорошо. Медвежонку приятно, он отдыхает, слушает, как ветер шевелит листья. Но вдруг медвежонок почувствовал, что его ручка стала тёплой, словно на неё попали лучи солнца и согрели её. Теперь согревают и другую ручку. Ручка становится такой же тёплой, обе ручки тёплые. Им приятно, спокойно. Лучи солнца движутся по ножкам. Сначала одна ножка становится тёплой, потом другая. Медвежонок разленился, ничего ему не хочется делать, так хорошо, приятно, спокойно. Пусть бы можно было так лежать подольше и слушать ветер, что шелестит листочками! Медвежонок лежит спокойно, ему хорошо, ручки и ножки тяжёлые и тёплые. Хорошо, приятно, спокойно... Медвежонок засыпает, засыпает, засыпает…