

СОН



Вот лежат в кроватке

Розовые пятки.

Чьи это пятки -

Мяжки да сладки?

Прибегут гусятки,

Ущипнут за пятки.

Трячь скорей, не зевай,

Одеяльцем накрывай!





Бай, бай, бай, бай,

Ты, собаченька, не лай

И в гудочек не гуди

Наших деток не буди.

Наши детки будут спать

Да большими вырастать.

Они поспят подольше,

Вырастут побольше.

Спи, усни, детка Андрюшенька.

Все ласточки спят,

Все касаточки спят,

Нашему Андрюшеньке

Спать велят.





Ходит сон по лавочке

В красненькой рубашечке

А Сониха - по другой -

Сарафанец голубой.

Они вместе идут,

Дрему Катеньке несут.

А КУДА ПОЕДЕМ ДНЕМ, ПЕРЕД СНОМ
Со станции Топтушкино,
До станции Кровать
Скорей добраться нужно нам!
И - чуточку поспать!
На станции Вставайкино
Проснешься - выйдешь сам!
И побежишь в Играйкино,
К друзьям и чудесам!
Ну а пока приехали
На станцию Кровать!
На этой сонной станции
Так сладко засыпать...



Байки-побайки,
Прискакали зайки,
Стали люльку качать,
Сладку дрему навевать.
Стали в дудки играть,
Начал Миша засыпать.



Баю-баю-баиньки,

Купим детке валенки.

Наденем на ножки,

Пустим по дорожке.

Будет детонька ходить,

Будет валенки носить.





Ах, ты котик серенький,
Хвостик у тебя беленький,
Брысь, котик, не ходи!
Наших деток не буди.

Реснички опускаются,
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко..
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают...
Шея не напряжена
И расслаблена она.
Губы чуть приоткрываются,
Всё чудесно расслабляется.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Напряженье улетело
И РАССЛАБЛЕНО ВСЁ ТЕЛО...

