



Привет, малыш!

Т-ш-ш-ш, Сова спит.
У Совы все наоборот, ночью она занята
своими делами, а днем ложится спать.
Раньше друзья Совы удивлялись,
что к ней нельзя прийти в гости
на обед, а только на ужин, когда солнышко
уже заходит. Но теперь они знают,
что отдых важен всем, просто в разное время.
Почему так важно ложиться спать
и какая от этого польза,
тебе расскажет Сова!

ПОЧЕМУ НУЖНО ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ?

Мы гуляли,
Мы играли,
Мы конструктор собирали.
И теперь пора в кровать?
И теперь ложиться спать?

Да-да-да – пора ложиться,
Хватит прыгать и кружиться –
Ночью нужно отдыхать,
Ночью людям нужно спать,
Ночью силы прибывают,
Сны в кроватку приплывают:

Отдыхают глазки,
Отдыхают ушки,
Носики и щёчки,
Сладкие макушки.
Отдыхают ручки,
Отдыхают ножки,
Животы и спинки,
Пятки и ладошки.

Спят игрушки рядом с нами –
Целый мир окутан снами.
Чтобы силы к нам вернулись,
Чтоб весёлыми проснулись,
Чтобы были мы бодры
Для учёбы и игры.

