

0+

Сказки Сонной Подушки

истории для спокойного сна



сборник 1

Для детей 2 - 8 лет  в авторском исполнении

Светлана Волошина

Светлана Волошина
Сказки сонной подушки.
Сборник 1. Истории
для спокойного сна

<https://litres.ru/74147258>

ISBN 9785006985254

Аннотация

Сказки Сонной Подушки — сказки-медитации для быстрого, лёгкого и спокойного засыпания детей 2–8 лет.

В этих историях нет тревог и волнений — только доброта, уютные образы и дыхательные подсказки, которые помогают ребёнку расслабиться и настроиться на сон.

Истории звучат в авторском исполнении и сопровождаются мягкой фоновой музыкой.

Эти сказки идеально подходят для:

- вечернего ритуала перед сном
- детей 2–8 лет
- мягкого расслабления и спокойного засыпания

Содержание

Сказки сонной подушки	5
Лодочка черепашонка Тори, которая ожила	6
Ручей и капелька счастья	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Сказки сонной
подушки. Сборник 1
Истории для
спокойного сна**

**Светлана Николаевна
Волошина**

Иллюстратор Светлана Николаевна Волошина

© Светлана Николаевна Волошина, 2026

© Светлана Николаевна Волошина, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0069-8525-4 (т. 1)

ISBN 978-5-0069-8526-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Сказки сонной подушки

Истории для спокойного сна

Сборник 1

Лодочка черепашонка Тори, которая ожила

Укутайся одеялком, как будто это мягкое тёплое облачко, которое бережно обнимает тебя. Сделай глубокий вдох и медленный выдох.

Представь, что все твои игрушки тихо улыбаются тебе. Они глядят тебя мягким взглядом и шепчут:

— Мы рядом, мы ждём, когда ты снова будешь с нами играть.

А теперь мы отправляемся в волшебный лес, и впереди нас ждёт новая сказка — полная добра и чудес.

Сегодня тёплый вечер, солнце мягко клонится к закату. Воздух тёплый, вдалеке стрекочет кузнечик и журчит ручеёк.

На зелёной полянке играют два друга — черепашонок Тори и маленький скорпиончик Риу. Черепашонок строит домик из ярких кубиков, а Риу катит деревянную машинку, которая переливается всеми цветами радуги.

Вскоре к ним прибегают друзья — лисёнок Арни, зайчишка Лисса, белочка Сима и добрый медвежонок Тёпа. У каждого из них своя любимая игрушка. Сима принесла золотую

пишечку, Тёпа — мягкий мячик, Лисса — плюшевого зайчика, а Тори ставит рядом свои кубики и маленькую любимую лодочку.

Все играют весело — мяч летает, кубики падают, веточки трещат, и вдруг — бах! — лодочка Тори падает и рассыпается. Тори замирает.

— Это моя любимая лодочка, — шепчет он.

Вдруг кусочек лодочки начинает слегка мерцать и шевелиться. Он превращается в маленькую живую игрушку. Кусочек лодочки шепчет нашим друзьям:

— Мы — ваши игрушки, и с нами играть весело. Пожалуйста, берегите нас, не кидайте, не ломайте, чтобы мы всегда могли радовать вас и быть счастливыми.

Наши друзья широко раскрыли глазки от удивления, когда увидели, что все игрушки ожили.

Лисса обняла своего любимого зайчика и шепнула:

— Нам нужно заботиться о наших друзьях-игрушках, ведь они живые.

Белочка Сима кивнула и улыбнулась:

— Давайте всегда будем беречь и охранять игрушки.

Лисёнок Арни воскликнул:

— Давайте устроим волшебную спасательную операцию, чтобы собрать лодочку!

И все дружно берутся за дело. Тёпа находит блестящий элемент под цветком. Белочка Сима нашла детали и аккуратно их протирает. Скорпиончик Риу выравнивает неровности

хвостиком. Зайчишка Лисса нашла верхушку лодочки. А лисёнок Арни и черепашонок Тори вместе собирают её основу.

И вдруг лодочка Тори оживает, светится и улыбается.

— Спасибо, друзья, что вы собрали меня, — шепчет она.
— Я могу радовать Тори снова.

Тори глубоко вздохнул и мягко выдохнул и почувствовал тёплую радость внутри.

— Я рад не только тому, что лодочка цела, а тому, что вы помогли мне, мои друзья.

Травка на полянке мягкая. В воздухе пахнет чабрецом и мятой. Наши друзья садятся в кружок. Каждый кладёт рядом свою волшебную игрушку. Наши друзья делают вдох и выдох. Тихо и спокойно.

Черепашонок Тори закрывает свои глазки. Его лодочка лежит рядом с ним. Зайчишка Лисса держит своего зайчика. Медвежонок Тёпа обнимает свой любимый мячик. Сима нежно держит в своих лапках любимую шишечку. Лисёнок Арни укладывает рядом свою деревянную машинку.

Наши друзья делают глубокий вдох и медленный спокойный выдох и постепенно засыпают.

И ты сделай глубокий вдох и медленный выдох. Представь, что твои игрушки тоже улеглись спать вокруг тебя, а твоя любимая игрушка уютно лежит рядом. Улыбается и охраняет твой сон.

Ты засыпаешь, ты в безопасности.

Спокойной ночи

Ручей и капелька счастья

Укройся своим уютным одеялком — оно мягкое и тёплое, как пушистый хвостик, который обнимает тебя и согревает. Сделай глубокий вдох и мягкий выдох. Ещё один вдох, лёгкий и спокойный, и мягкий выдох. Почувствуй, как твоё тело становится мягким и лёгким. Ручки и ножки отдыхают, мысли успокаиваются. А теперь вместе с друзьями мы отправимся в лес, где живёт новая сказка.

Лисёнок Арни, медвежонок Тёпа, белочка Сима, зайчишка Лисса, черепашонок Тори со своим маленьким другом — скорпиончиком Риу — гуляют по летнему лесу. Они идут по мягкой тропинке, сквозь деревья пробивается тёплый закатный свет. Ветер играет в листьях, а в воздухе пахнет свежей мятой.

— Давайте посмотрим, куда течёт лесной ручей, — предлагает Арни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.