



Доброй ночи!

ИСТОРИИ И УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ЛЁГКОГО ЗАСЫПАНИЯ

Авторы
КЛЭР ГРЕЙС,
ДЖЕССАМИ ХИББЕРД, психолог

Иллюстратор
ХАННА
ТОЛСОН

КЛЭР ГРЕЙС, ДЖЕССАМИ ХИББЕРД

Доброй ночи!

ИСТОРИИ И УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ЛЁГКОГО ЗАСЫПАНИЯ

Иллюстратор
ХАННА ТОЛСОН



Перевод Надежды Конча

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2021



Родителям: КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

В современном мире и взрослых и детей окружает огромное количество информации. Когда её слишком много, происходит перенасыщение, и в результате у многих возникают проблемы со сном. Эта книга может помочь вашему малышу засыпать без проблем. Здесь вы найдёте не только истории о созвездиях, но и простые и полезные упражнения для релаксации.

 Упражнения отмечены полумесяцем. 

Читать книгу необязательно подряд. Можно изучать каждый разворот отдельно. Для начала попробуйте выполнить два-три упражнения. Если вашему малышу понравится и захочется ещё, продолжайте. Если нет — не настаивайте. Главное — делать это в удовольствие! И ещё один совет: пробуйте новое. Даже если вы уверены, что такое упражнение вашему ребёнку не понравится, не отмечайте его сразу — попробуйте. Единого рецепта для всех нет, нельзя предугадать, что для кого окажется полезным. А значит, чем больше попробуете, тем больше найдёте ценного для себя.

Выполняйте упражнения вместе! Во-первых, вполне вероятно, что так ваш малыш станет заниматься охотнее.

Во-вторых, вам тоже будет приятно расслабиться после трудного дня.







О ЗВЁЗДАХ

Ночное небо с давних времён завораживало людей. Они смотрели на звёзды и выделяли **СОЗВЕЗДИЯ**, в которых им виделись боги и герои, магические предметы и волшебные животные. Сотни лет люди рассказывали друг другу истории звёзд, некоторые из них дошли и до нас. Устраивайтесь поудобнее, постарайтесь успокоиться, отбросить лишние мысли...

**ВАШЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО НОЧНОМУ НЕБУ
НАЧИНАЕТСЯ!**

В ночном небе нетрудно найти созвездие Ориона. **ОРИОН** — охотник. Он выставил перед собой щит и занёс свой могучий меч. Ориону верно служат две собаки — это созвездия **БОЛЬШОГО ПСА** и **МАЛОГО ПСА**. На кого же они охотятся? У самых ног Ориона притаилось небольшое созвездие **ЗАЙЦА**. Кстати, в Большом Псе находится самая яркая звезда ночного неба — **СИРИУС**.



Хочешь стать зайчиком? Давай попробуем! Встань на четвереньки прямо на кровати, сдвинь стопы. Теперь сядь, а руки вытяни перед собой — это будут длинные заячьи уши. Прижмись грудью к ногам, а лбом — к матрасу. Глубоко вдохни и медленно выдохни. А теперь ещё разок! И ещё.





МАЛЫЙ ПЁС

ОРИОН

БОЛЬШОЙ ПЁС

ЗАЯЦ



Заяц старается убежать от охотника и его собак — быстро скачет: прыг-скок, прыг-скок! Пум-пум-пум!

Ляг на спину, расслабься и прижми ладонь к груди слева. Чувствуешь, как бьётся сердце?
Пум-пум, пум-пум. Вдохни как можно глубже и медленно выдохни.



В ночном небе есть созвездия **ОРЛА** и **ВОРОНА**. В орла превращался древнегреческий бог Зевс, а ворон был помощником другого бога — Аполлона. Однажды тот послал ворона за водой. По пути ворон заметил дерево со вкусными спелыми фигами. Ворон набросился на плоды, ел и ел, позабыв обо всём на свете. А когда наелся, вспомнил, что Аполлон ждёт, и испугался. Вернувшись к Аполлону, ворон сказал, что задержался, потому что его не пускала водяная змея — гидра. Но Аполлон сразу понял, что ворон врёт, рассердился и превратил ворона в созвездие.