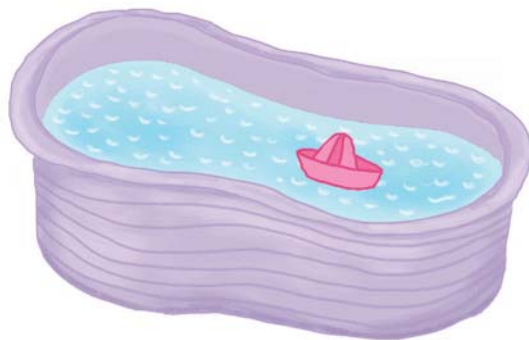


Umýváme se

Proč se Kačka zapatlala?
Přece proto, že je malá.
Vezmem na to vodu, mýdlo,
ať už je pryč všechno jídlo.

A ti, co se zapatlali,
umyjí se, velcí, malí.
Umyje se holka, umyje se kluk,
a teď šupky do postýlek,
budeme tam coby dup.



*Ještě se nechceme mýt a pak jít do postýlky?
Zkusíme to s básničkou a z odchodu na mytí se může stát rituál.*

Usínáme po večeri

Halí, belí, halí, belí,
copak jsme to k jídlu měli?
Co by? Přece spoustu mlíčka!
A teď po tom velkém jídle
zbývá zavřít víčka.



*Jsmo už v postýlce, na pohádku jsme ještě moc malí,
a tak to zkusíme s tichou básničkou.*

Všichni spí

Spinká pejsek, kočička,
spinkej i ty, maličká.
Už spí psi i kočičky,
spinkej i ty, maličký.



*Už samo slovo „spinkat“ přináší uklidnění.
Stejně tak představa spícího zvířátka.*

Spíme v pelíšku

V hlubokém a temném lese
veverka si šišku nese.

Nese si ji do pelíšku,
raduje se, že má šišku.

Dá si hlavu na šišku,
spinká ve svém pelíšku.



K brzkému usnutí může pomoci například představa hlubokého a temného lesa i povídání o teplém veverčím pelíšku. Klidně básničku několikrát šeptem zopakujeme – děti mají opakování rády a mazlivá slova „šiška“, „pelíšek“ navodí atmosféru pro klidné usínání.

Návštěva

Skřítek Sníček do tvých víček
přináší ti hezký sen.
Pohoupá tě, zazpívá ti,
pak vyletí oknem ven.



*Fantazijní představy, například skřítko Sníčka, usínání rovněž usnadní.
Dítě si ho představuje buď podle obrázku, nebo vlastní fantazie – může
mít i svého vlastního, tak jak si ho nakreslilo.*