



## Jak uspat zvířátka v lese

Všímavost, Spánek

Uspávanka pro nejmenší, která provede děti večerním lesem. S přicházející tmou se zvířátka z tohoto lesa postupně ukládají k nočnímu spánku. I děti se takto naučí, že večer je čas na spánek a odpočinek.



⌚ 6 min

😊 1+

Hluboko **v horách**, pod vysokým kopcem, pramení **jeden malý potůček**. Není to však jen obyčejný pramen, který vyvěrá zpod kamene. Tento potůček má totiž přímo zázračnou moc. Pokaždé, když nastane večer, dokáže potůček uspávat zvířátka v lese a na svých vlnách jim přináší krásné sny.

A dnes večer nás zve, abychom mu pomohli uspat všechny neposedné obyvatele lesa. Přivřeme si proto oči a nasedněme společně na list, který právě spadl z vysokého dubu **přímo na jeho hladinu**.

Budeme se chvílku plavit po tichém proudu a naše tělo se bude přitom pomaličku uvolňovat. Nechme teď ruce i nohy odpočívat, neboť nás jemně unáší samotný proud. Celé tělo máme uvolněné a cítíme se příjemně. Také náš dech se přitom postupně zpomaluje. Nádech, výdech. **Nádech, výdech**. A ještě jednou - nádech, výdech.

Dubový list se pozvolna **plaví po mírném proudu** a my se s ním vydáváme na poutavou cestu lesem. Zatímco před sebou ještě vidíme poslední sluneční paprsky, všude za námi zavládne už jen tichá a klidná noc.

Blížíme se k okrouhlému kameni, na němž sedí malá žabka. I ona je po dlouhém dni plném všelijakých zážitků unavená a ráda by si zdřímla. Čeká už jen na nás, abychom jí ještě na dobrou noc zamávali a popřáli jí pěkné sny. Místo dne teď nastupuje tmavá noc s miliony třpytivých hvězd na obloze. Žabka si ještě naposledy **ospale zívla** a spokojeně zavřela **svoje očka**.

Také malé lišky, které dosud dováděly ve vodě, hned zpozorněly, když nás spatřily. Dobře vědí, že spolu s námi přichází tmavá noc a je čas jít už do postýlek. Máma liška je ani nemusí **volat do brlůžku**. Když plujeme kolem nich, zvědavě sedí před svojí norou nedaleko břehu a pozorně nás sledují, jako by se chtěly na vlastní oči přesvědčit, že už opravdu začíná tichá a

klidná noc. Nu, je tomu skutečně tak. Tento den skončí, hned jak proplujeme kolem vykotlaného stromu, kde mají lišky svůj příbytek. Ještě se na nás usmály a my jim už jen popřejeme pěkné sny. Liščí noru náhle přikryl tmavý závoj a malé lišky se spokojeně uložily ke svojí mamince do vyhřáté postýlky a **spokojeně usnuly**.

Jak proplouváme mýtinou, i poslední paprsky světla, které se prodírají mezi stromy, pohasnou. Ptáčci už nezpívají a také potůček jako by trochu zeslábl. I sem přinášíme příjemný klid. Všechny rostlinky se schoulí, aby se i ony uložily k nerušenému spánku. Jako každý večer i dnes jim cvrčci **zahrají na dobrou noc**.

My se však plavíme dál a téměř všechno, co je za námi, **už spí**. Ještě musíme uložit ke spánku malou srnku, která dnes celý den dováděla v hlubokém lese. Je hodně unavená, ale zato šťastná, že už je zpátky u svých rodičů. Také tady se už může zatáhnout tmavý závoj, protože milá srnčí rodinka je už spolu a všichni mohou jít klidně spát. Vyčerpaná srnka si potichu lehla do měkké trávy - už se nemůže dočkat, až projedeme kolem a nad ní se zase rozzáří hvězdičky. Všechno je v nejlepším pořádku, a tak můžeme i této rodince popřát dobrou noc. Dobrou noc i tobě, **milá srnko**.

Zdá se, že nejtěžší úkol bude uspat dva malé medvídky. Ti by si hráli **nejraději až do rána**. Ale to se už pomaličku plavíme ven z lesa a skoro všude vládne úplná tma, jen sem tam na obloze zablikají malé hvězdičky. A tak i medvídci dobře vědí, že nastal čas na odpočinek a načerpání nových sil do dalšího dne. Dva těžkopádní bratři ukončili honičku a společně se vydali do skalního úkrytu, odkud je už nedočkavě vyhlíží máma medvědice. I na ně zakrátko dolehla **pořádná únava**. Víčka jim ztěžkla a zívajíce se oba uložili do svých postýlek. Dobrou noc, **milí medvídci**.

A teď už nastal nejvyšší čas, abychom si i my odpočinuli po celém dni. Lístek necháme proplout kolem, aby i nás přikryl jemný noční závoj. Stejně jako všechna zvířátka v lese, i my už pohodlně ležíme ve své měkké postýlce. I na nás padla po dlouhém dni únava a teď nastala správná chvíle, abychom si dopřáli dostatečný odpočinek.

**Dobrou noc.**

