

Релаксация «Волшебный сон»

Реснички опускаются ...
Глазки закрываются ...
Мы спокойно отдыхаем ...
Мы спокойно отдыхаем ...
Сном волшебным засыпаем ...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают ...
Отдыхают ... засыпают...
Отдыхают ... засыпают...
Шея не напряжена и расслаблена ...
Губы чуть открываются ...
Все чудесно расслабляется ...
Дышится легко ... ровно ... глубоко ...

(Длинная пауза. Дети выходят из «Волшебного сна»)

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали ...
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!