



# Релаксация в положении «лежа»

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Наши ноги отдыхают,

Отдыхают, засыпают (2 раза).

Шея не напряжена и расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется (2 раза).

Дышится легко...ровно...глубоко...

Длительная пауза.

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!

**Животные благодарят  
вас за то, что вы  
разучили их  
гимнастику и  
приготовили вам  
сюрприз**



















