***«Отдыхаем-засыпаем…»***

(релаксация перед дневным сном)

Автор- Завьялова Татьяна Александровна,

воспитатель МБДОУ д/с №2, г.Таганрог,

Ростовская обл.

Мы поели, поиграли,

А теперь пора в кровать.

Мы немножечко устали,

Надо-надо нам поспать…

Мы зеваем, мы зеваем…

Отдыхаем …отдыхаем…

Свое тело расслабляем…

Отдыхаем …отдыхаем…

Наши ручки отдыхают…

Засыпают…засыпают…

Наши ножки отдыхают…

Засыпают…Засыпают…

Наши глазки отдыхают…

Засыпают..Засыпают…