*Реснички опускаются. Глазки закрываются. Мы спокойно отдыхаем. Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко .*

*Наши руки отдыхают. Отдыхают, засыпают. Шея не напряжена и расслаблена. Губы чуть приоткрываются. Все чудесно расслабляются. Дышится легко, ровно, глубоко. Мы спокойно отдыхаем. Сном волшебным засыпаем.*

*Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем. Их повыше поднимаем. Потянулись! Улыбнулись! Всем открыть глаза и встать.*

<http://ololo.fm/search/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0+%D0%94%D0%BB%D1%8F+%D0%A0%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8>

<http://ololo.fm/search/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0+%D0%94%D0%BB%D1%8F+%D0%A0%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8>