**Республика Бурятия**

**Администрация муниципального образования «Муйский район»**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад «Золотой ключик» общеразвивающего вида**

**Буряад Улас**

**«Муяын аймаг» гэһэн нютагай засагай байгууламжын захиргаан**

**Юрэнхы хүгжэлтын түхэлэй һургуулиин урдахи болбосоролой нютагай засагай**

**бюджедэй эмхи зургаан - хүүгэдэй сэсэрлиг «Золотой ключик»**

**Медитационные упражнения для детей 5-7 лет**

**Волшебные путешествия — медитация направленного воображения**

Воспитатель: Зарптдинова О.Э

Цели: обучать детей релаксации (снимать напряжение, развивать саморегуляцию, достигать расслабления и ощущения покоя); стимулировать воображение, управлять своими мыслями.

Материалы: фонограммы музыкальных произведений для медитации.

**Радуга**

1. Закройте глаза и представьте экран. На экране вы видите радугу — цвета, которые вам нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство. Вы видите то, что описываю я, а еще то, что захотите сами.

2. Первый цвет — голубой. Он может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубое небо, голубые цветы — незабудки. Что еще бывает голубого цвета? Подумайте, что вы видите, когда представляете голубой цвет.

3. Следующий цвет — красный. Красный цвет дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда холодно. Красный цвет — цвет огня. Что еще бывает красного цвета? Подумайте, что вы видите, когда представляете красный цвет?

4. Желтый — приносит нам радость. Он согревает, как солнечный свет, и мы улыбаемся. Что бывает желтого цвета? Желтый лимончик, желтый одуванчик, много- много желтых одуванчиков. О чем вы думаете, когда смотрите на желтый цвет?

5. Зеленый — цвет природы. Цвет природы помогает нам чувствовать себя лучше. Зеленые травы, кусты, деревья. Что еще бывает зеленого цвета? О чем вы думаете, когда смотрите на него? Замечаете ли вы, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Расскажите, что вы представляли.

**Сад чувств**

1. Сядьте поудобнее, спина прямая и расслабленная. Закройте глаза.

2. Представьте, что вы входите в заброшенный сад и становитесь его садовником. Вам хочется очистить его от мокрых листьев и веток. Вы берете грабли, садовые инструменты и начинаете свою работу: собираете сухие листья, срезаете старые ветки, ходите по саду и везде наводите порядок. Сажаете новые цветы, кустарники.

Сад наполняется разными звуками: вы слышите жужжание пчел, пение птиц, невдалеке журчит ручеек... Вы отдыхаете, вас окружает прекрасная природа. Вы чувствуете себя спокойно, расслабленно, легко и радостно.

Вы ощущаете запах розы, жасмина и других цветов, их так много. Как пахнет свежестью и хвоей сосны! Воздух отдает дымком. Кто- то разжег костер. Вероятно, собираются приготовить еду. Представьте что-нибудь вкусное...

3. Представьте, что сидите на бревне, а теперь опустите руку с края бревна, коснитесь прохладной, влажной земли.

Вы можете надолго остаться в этом саду. Волшебный сад дарит за вашу маленькую заботу в благодарность возможность вернуться сюда вновь. Этот сад прекрасен, и вы можете прийти в него в любое время. Он цветет в вашем воображении, и каждый день там появляются новые ростки и цветы.

4. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Медленно откройте глаза. Нарисуйте какой-нибудь уголок своего воображаемого сада.

**Тропический остров**

1. Сядьте поудобнее. Можно закрыть глаза. Вы видите прекрасный волшебный остров. Это может быть место, где вы однажды побывали или видели на картинке, или любое, нарисованное вашим воображением.

2. Каждый из вас — единственный человек на этом острове. Кроме вас — только добрые звери, птицы и цветы. Какие звуки вы слышите? Какие запахи чувствуете?

3. Вы видите чистый берег и чистую прозрачную воду. Поплавайте в море. Какое оно? Какая погода на вашем острове?

4. Как вы себя чувствуете там? Ведь каждый из вас здесь совершенно один. Захватите это чувство с собой, возвращаясь назад в свою комнату. Теперь вы можете представлять этот остров, когда захотите.

Отправляйтесь в свой собственный райский уголок, на свой чудесный остров, когда захотите, в любое время.

Путешествие в волшебный лес

1. Сядьте поудобнее. Можете закрыть глаза. Представьте себе: летний теплый день, вы видите невдалеке лес. Вы идете по тропинке, вдоль которой возвышаются раскидистые деревья, растут незнакомые кустарники и очень красивые цветы. Вы заходите все дальше в лес... В самой чаще стоит белая каменная скамейка. Присядьте на нее, отдохните.

2. Прислушайтесь к звукам. Почувствуйте, как пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Вы слышите пение птиц, шорохи трав.

3. Представьте, что сказочные персонажи, обитающие в лесу, пришли к вам. Они рассказывают свои секреты, помогают разгадать загадки или смешат вас. Подружитесь с ними.

4. Как вы себя чувствуете? Вас ждет долгая дорога домой из вашего сказочного леса. Вы идете, смотрите вокруг и разговариваете со своими новыми друзьями. Послушайте их советы.

**Золотой путешественник**

1. Сядьте поудобнее (можно прилечь). Закройте глаза. Дышите глубоко. Вдохните и представьте, что вы вдохнули золотой свет. Этот свет постепенно заполняет все-все внутри, руки и ноги. Тело начинает светиться, ноги, руки, пальцы... От вас исходит золотой свет. Подумайте об этом как об энергии, укутывающем и всепроникающем облаке мягкого золотого цвета, как о силе. Глубоко дышите. Мысленно произнесите: «Я спокоен...». Вы чувствуете золотую энергию, ваше тело расслаблено, вы отдыхаете.

2. Откройте глаза. Некоторое время посидите спокойно. Как вы себя чувствуете? Теперь медленно вставайте. Вы зарядились энергией. Вы бодры и веселы.

3. Скажите, на что был похож золотой свет? Что вы представляли и где были в своем воображении?

Небо

1. Сядьте в кресло прямо, опираясь на спинку (но не напрягаясь), ноги должны касаться пола (можно присесть или прилечь на коврик, пол). Закройте глаза.

2. Представьте прекрасное голубое небо. По нему двигаются облака. Вы наблюдаете за ними. Если вы о чем-то думаете, пусть ваши мысли улетят вместе с облаками. Вы сосредоточены на небе. Представьте прекрасное голубое небо. Вы спокойны, уравновешены. Вам хорошо, вы счастливы. Вы ощущаете покой, тишину и радость.

3. Откройте глаза. Некоторое время посидите спокойно. Затем медленно встаньте.

Путешествие в лес

Сегодня мы совершим маленькое путешествие в лес. Будем использовать нашу фантазию и, фантазируя, создавать различные картинки в нашем воображении. Дышите спокойно. Представьте себе, что вы идете по лесной тропинке, прекрасный летний день, вокруг — лес. Светит солнышко, и вы ощущаете, как оно вас греет, какое оно теплое и ласковое. Дует нежный ветерок, который вас освежает. Солнце светит сквозь листву деревьев. В воздухе стоит удивительный лесной аромат. Вы идете вперед, ощущая твердую почву, и слышите, как под ногами шелестят листья. Тропинка выводит вас к прекрасному лесному ручью.

Вы садитесь на камушек, он очень теплый, удобный, и глядите на воду. Она сверкает в лучах солнышка, пузырится и поет, протекая мимо вас. Вы легко можете перейти через ручеек, если захотите, но продолжаете сидеть на камушке, свесив ноги в прохладную воду. Небо синеет над головой. Все дышит миром и спокойствием. Вы видите, как листья тихо падают с деревьев в воду и плывут, переворачиваясь в водном потоке. Вы слышите, как поют птицы. Вам хорошо и спокойно. Ничто не беспокоит, все в порядке, и вы можете оставаться на этом месте, у лесного озера, в сказочном лесу столько, сколько захотите. (Пауза.)

Вы оборачиваетесь и видите оленя, который выходит из леса к другой стороне озера. Олень останавливается и оглядывается. Вы сидите тихо-тихо, наблюдая за ним. Вам он очень нравится, и вы передаете ему свои мысли, что все в порядке и что вы его друг. Он смотрит на вас и, кажется, понимает, что может вам доверять. Он склоняет голову к ручью и пьет воду. Затем медленно и спокойно поворачивается и уходит в лес.

Вы по-прежнему сидите на камушке, тихо и спокойно, отдыхаете и любуетесь окружающим: лесом, этим озером, вспоминаете сказочного оленя...

Потом вы неторопливо встаете с камушка, возвращаетесь на лесную тропинку, которая выводит вас обратно из леса в эту комнату.

Раз, два, три, вы здесь, в этой комнате. Вы сидите на стульях, ваши ноги касаются пола. Вы начинаете слышать звуки в комнате. А теперь спокойно откройте глаза.

Путешествие к морю

Сделайте бесшумно, чтобы никто не услышал, три медленных глубоких вдоха и выдоха.

Сегодня мы с вами совершим путешествие к морю. Мы будем использовать вашу фантазию, чтобы создать тот мир, который хотим увидеть. Чтобы подготовиться к путешествию, сделайте 3 — 4 глубоких вдоха и медленных выдоха. Вдох... Задержите на миг дыхание, затем медленно выдохните. Ваше тело успокаивается, расслабляется...

Используйте ваше воображение. Представьте, что вы находитесь на прекрасном морском берегу. Нежно и ласково светит солнышко. Вас мягко обдувает прохладный морской ветерок. Погода замечательная. Вы ложитесь на песок и чувствуете его тепло. Вы закрываете глаза и слушаете звуки моря, слышите, как тихо плещутся волны. Слышите крики морских чаек и видите, как они лениво летают в синем небе... Вам хорошо и спокойно. Вы лежите, глядя на белые пушистые облака, на морских чаек, чувствуете запах свежего, солоноватого от моря, воздуха, слушаете ритм моря, чувствуете теплоту песка. Все вокруг спокойно, и вам очень хорошо. Вы лежите на песке и отдыхаете... (Пауза.)

Вы отдохнули и пора возвращаться назад. Поднимайтесь с песка. До свидания, море.

Раз, два, три! Откройте глаза. А теперь, не торопясь, возвращайтесь в нашу комнату.

Жизнь в лесу

Давайте поиграем. Будем превращаться в различных животных! Пофантазируем... Мы будем жить понарошку в одном волшебном лесу.

Ах, ведь звери не знают человеческого языка. Как же им общаться? Давайте придумаем свой язык. Когда мы хотим поздороваться, то тремся друг о друга носиками (психолог показывает, как это нужно делать, подходя к каждому ребенку), когда хотим спросить: «Как дела?» — хлопаем своей ладонью по ладошке другого (показ), когда хотим выразить другому свою дружбу и любовь — кладем голову на плечо другу, а когда проголодаемся — показываем на рот, а если хотим спать, осторожно трем глазки. Готовы? Включите вашу фантазию. Раз, два, три! Превращения...

Сейчас утро. Лес просыпается, звери радостно потягиваются и желают друг другу доброго утра. Вы только-только что проснулись. Выглянуло солнышко... Потянулись, потянулись... Поздоровайтесь друг с другом. Такая хорошая погода — можно пойти погулять. (Далее произвольный ход игры.)

Пришла ночь, и звери ложатся спать.

Добрые эльфы

Дети садятся в кружок, и воспитатель начинает рассказывать сказку.

воспитатель. Когда-то давным-давно люди не умели спать. Они работали днем и ночью и, конечно же, уставали. И тогда добрые эльфы решили им помочь. Когда наступала ночь, они прилетали к людям, нежно гладили их, успокаивали, ласково убаюкивали, посылали им добрые сны. И люди засыпали. Они не знали, что их сон — желание добрых эльфов, ведь эльфы не умели разговаривать на человеческом языке и были невидимы.

Неужели вы никогда об этом не слышали? А ведь они прилетают к каждому из вас до сих пор и охраняют ваш сон. Давайте поиграем в добрых эльфов. Пусть те, кто сидит справа, будут «людьми», а те, кто слева — «эльфами». А потом мы поменяемся. Готовы? Начнем!

Наступила ночь, люди ложатся спать, а добрые эльфы прилетают и убаюкивают их.

Дети, изображающие «людей», лежат на коврике, а дети-«эльфы» подходят к каждому из них, нежно гладят, тихо напевают песенки, осторожно поправляют волосы и т.п. Потом ребята меняются ролями.

Достань звезду

«Достать с неба звезду» — что означает это выражение? Сделать что-то особенное, добиться успеха, осуществить мечту...

Детям предлагается удобно сесть и закрыть глаза.

Воспитатель. Представьте себе, что вы стоите на поляне. Над вами — темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом.

Люди говорят, что когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но, может быть, они просто не пробовали? Найдите на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. Загадайте желание. О какой мечте она вам напоминает? Хорошенько представьте себе: чего бы вы хотели. (Пауза.)

А теперь откройте глаза, глубоко вдохните, задержите дыхание, постарайтесь дотянуться до «звезды». Это непросто: тянитесь изо всех сил, напрягите руки, встаньте на носочки... Еще, еще немного, вы уже почти достали ее. Уф, достали «звезду»! Выдохните и расслабьтесь. Ваше счастье в ваших руках. Положите свою «звезду» перед собой в красивую шкатулочку. Порадуйтесь, глядя на нее. Теперь можно немного отдохнуть. Закройте глаза. Представьте, что ваша мечта исполнилась.

Если хотите, нарисуйте свою мечту.

Малыш (этюд)

Когда ребенок очень маленький, только-только появился на свет, он беззащитен, еще не успел ничего совершить в своей жизни, ни в чем не провинился, его все любят, любят просто за то, что он есть, этот малыш.

Представьте себя совсем крошкой: вы лежите в колясочке или маленькой уютной кроватке. Вас окружают любящие люди: мамочка, родные. Вас нежно гладят, берут осторожно на руки, ласково прижимают к груди. Вам приятно, радостно, вы чувствуете себя надежно. Вы еще ничего не можете делать сами. Вас то пеленают, то берут на руки, дают соску; затем укрывают симпатичным одеяльцем. Вам удобно, тепло и уютно. А вот вас кормят чем-то очень вкусным из бутылочки. Вы доверчиво протягиваете ручки. Вам хорошо и спокойно, вы доверяете им, ведь рядом мама, любящие вас близкие родные люди, они заботятся о вас. Вас все любят. Вы чувствуете себя спокойно и хорошо.

Свеча в торте

1. Расслабьтесь, сядьте поудобнее. Закройте глаза.

2. Представьте себе следующее: вы — праздничная свеча в торте, прямая, красивая. Свеча зажжена. Горит теплое, ровное, крошечное пламя, которое согревает. Маленький огонек радует окружающих. Свеча стоит прямо, возвышаясь среди целого поля кремовых цветов. Но вот свеча, отдавая тепло, начинает таять. Она становится мягче и мягче и начинает оседать и уменьшаться. (Руки расслаблено опущены, голова наклонена.)

3. А теперь постепенно «выходим из образа». Раз, два, три. Откройте глаза, вы в нашей комнате.

Вариант. «Снежная Баба» («Снеговик»). Снежный человечек стоит на пригорке, вокруг него мягкий, пушистый снег. Солнечные лучики пригрели снеговика. Он начинает медленно-медленно таять.

Облака в небе

1. Расслабьтесь. Сядьте поудобнее. Закройте глаза.

2. Вы видели, как плывут по небу облака?.. Кто не мечтал, представляя их мягкими и пушистыми, как перина, оказаться на одном из них? Представьте, что ваше желание сбылось: вы оказались на облаке. Вдох — вы вдыхаете свет и становитесь все легче и легче... И вот вы уже в вышине. Вы лежите, раскинув руки, медленно покачиваетесь на мягком, пушистом и самом большом, какое только можно вообразить, облаке. Вам легко и свободно. Вы отдыхаете. Облако мягко покачивается, словно убаюкивает вас. Вы утопаете в белоснежном мягком облаке. Только синее-синее небо и белоснежный простор облака — вот и все, что вас окружает. Одно ваше желание, и облако может подняться выше в небо или опуститься ниже к земле. Что вы решаете? Ваше маленькое путешествие на облаке подходит сегодня к завершению. Чудесный полет. И сейчас вы можете спуститься ниже к земле, затем еще ниже. Плавно, медленно и мягко вы опускаетесь на землю, осторожно ее касаетесь. Вот и спустились с облака.

3. Раз, два, три. Откройте глаза, вы в нашей комнате