


Дистанционное обучение

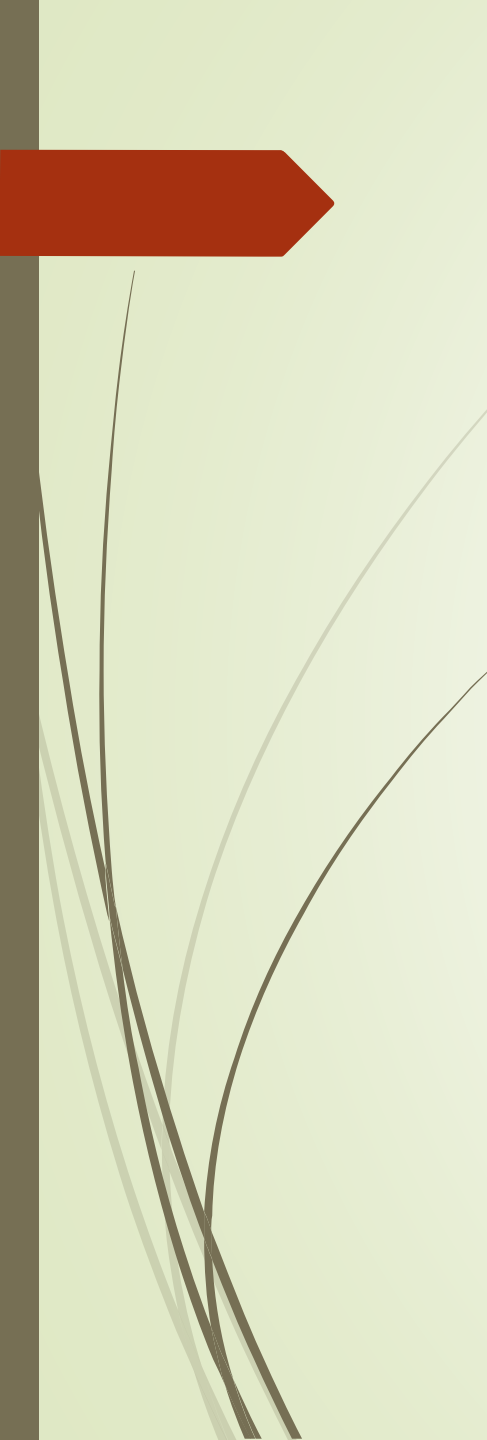
МЕДИТИРУЙТЕ ДОМА
ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ.

Подготовила педагог дополнительного образования Евдошенко А.А.



Закройте глаза и ощутите себя в океане голубого цвета, почувствуйте и поверьте, что вы – волна в этом океане, струящаяся вверх и вниз, вы медленно поднимаетесь и спадаете, как волны. А теперь ощутите, что вы растекаетесь и исчезаете... Теперь вы составляете одно целое с океаном голубого цвета, в котором больше нет волн, нет разницы между вами и океаном. А теперь прислушайтесь...медленно вслушайтесь в себя... слушайте голос океана у себя в голове и ощущайте себя одним существом с этим голосом. А сейчас звук затихает, и вновь возникает волна, совсем так, как волна в океане, которая вновь появляется, после того как исчезла, образует другую волну, а затем еще и еще, пока они не начинают напозать на берег, и тогда мы откроем глаза.

Это упражнение хорошо раскрывает чувственный мир ребенка. Дети еще некоторое время лежат на ковре, а затем каждый, следуя своим ощущениям, начинает двигаться по комнате подобно волнам в океане.



«Встаньте, сядьте или лягте – поза несущественна. Закройте глаза. Сделайте два глубоких вдоха, каждый раз шумно выдыхая воздух. Теперь представьте себе, что прямо у вас над головой висит светящийся шар. Он не соприкасается с вашей головой, а плавает в воздухе над ней. Шар круглый и сияющий, полный света и энергии. Теперь вообразите, что лучи света от шара направлены на ваше тело. Шар испускает лучи постоянно. В нем избыток энергии. Эти лучи, эти потоки света проникают в ваши органы через вашу голову. Они проникают легко, без труда. Представьте себе, что каждый луч направляется в какую-то часть вашего тела. Представьте, что один из лучей проходит через вашу голову, шею, плечо, в левую руку, опускаясь к пальцам, к кончикам пальцев, и излучается из них в пол. Другой луч проникает в вашу правую руку и излучается из нее. Еще один луч проходит по спине, другой – по груди и животу, следующие – по бокам. Один из лучей идет в вашу левую ногу, другой – в правую. Ваши внутренние органы омываются лучами света, пока вы не почувствуете, как лучи проходят по всем вашим органам, эти лучи теплые и приятные. Как только вы насытитесь ими, медленно откройте глаза».

Играйте дома вместе с детьми

упражнение «КОШЕЧКА».

«Люди очень любят кошек. Они добрые, мягкие, игривые животные. Когда человеку грустно, он берет в руки котенка, гладит его, разговаривает с ним, а котенок жмется, урчит и мурлычет...

Сейчас мы представим себя такими котятами, веселыми и чуть озорными.

Ложитесь на коврик, покатайтесь с животика на спинку, поднимите ножки и поиграйте, как с клубочком...

Почешите за ушком.

Сядьте на задние лапки, посмотрите на свой хвостик и весело-весело поиграйте с ним.

Ложитесь на бочок, свернитесь клубочком...

Кошечка поиграла и легла отдохнуть.

Закройте глаза.



Снится котенку сон. Он сидит у теплой печки, потрескивают дрова, пахнет теплым хлебом и молоком. Котенок принюхивается, облизывается, ему тепло, уютно и приятно... Мама-кошечка нежно лижет его ушки, лобик, носик, щечки, ротик и приговаривает: «Ты красивый, добрый, тебя все любят, оберегают, радуются твоим успехам. Ты все понимаешь, много знаешь, любишь своих родителей и друзей, веришь в себя». Мама щурит глазки, а котенок ровно, спокойно дышит. Вдох – выдох, вдох – выдох. Кошка гладит котеночку лапки, животик, спинку. Как хорошо дома! Уснул котенок, растянулся во сне. Сладко улыбается, потягивается и мурлычет: «Мур-мур-мур-р-р...»

- Эй, котик, вставай, хватит спать.
- Ты добрый, тебя ждут твои друзья.
- Тебе будет весело с ними играть, прыгать и бегать.

Это упражнение хорошо развивает воображение, концентрирует внутренние резервы организма.

