

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 недалеко 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.