



**Презентация
«Игры медитации»
Воспитатель : Зиновьева
. Т.С**



«Жизнь леса»

Представь себя в лесу ранним утром: видишь солнышко, просыпающиеся лесные обитатели, улыбающиеся ему и качающей своей шумеливкой, среди деревьев и травинки. Поочередно входи в образы солнышка, деревьев, цветов, трав, лесных жителей.



«Плыви море»
~ ~ ~ ~ ~

Представляю себе в образе мор-
ских раков, коньков, морских
звезд, медуз, губок, которые
плавают в морской воде сре-
ду остальных существ



Горы

Средствалишь себя моби-
мой пилкой, которая
кармашу своё лёгкий
полёт среди белых об-
лаков.