



**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 листве, среди деревьев и травинки. Постарайся входить в образ солнышка, деревьев, цветов, трав, лесных жителей.

"Дабарка"

и.и: пош сошута и максимално разведи,
подруба едну руку, кисти рук сложи-
вай в замок, обхватывай ширину, поды-
май руки к уловке.

Пош сошута в колени, совершаю рчи-
ливое, прыжки в покаянии:
ребенок старайся положить бедра
на пол, он может себе предста-
вить дабаркой, сидеть на цве-
те.





«Плыви море»
~ ~ ~ ~ ~

Представляю себе в образе мор-
ских рыбок, 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.