



**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 листвою, среди деревьев и травинки. Постарайся входить в образ: солнышко, деревья, цветы, трава, лесные жители.

"Бабочка"

и.и: ноги сошты и максимальное разведи,
подойти согнутой, кисти рук сложены
в замок, обхватывающей ступни, поды-
мать пятки к уловке.

Ноги сошты в коленях, совершаю рчи-
мание, прыжки с выносом:
ребенок сядет на пол, ноги согнуты
на пол, он может себе представ-
лять бабочкой, сидеть на цвет-
ке.





«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
карману своё лёгкий
полёт среди белых об-
лаков.