

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 414
Юридический адрес: г. Екатеринбург, Верх-Исетский район, ул. Юмашева, 4 а
Тел / факс: 368-42-81, 368-41-64, E-mail: mdou414@eduekb.ru

**Картотека
ИГР-МЕДИТАЦИЙ
для детей
дошкольного возраста**

Составила:
Корганюк С.Л., воспитатель

2024 г.

Картотека включает медитации в игровой форме, которые помогут маленьким детям успокоиться и прийти в равновесие.

Для детей неестественно медитировать. Они страстно исследуют и испытывают окружающий мир всеми возможными способами. Спокойствие, может показаться, им совершенно чуждо.

Но и у детей в жизни бывает стресс чаще всего потому, что стресс бывает у нас - их ролевых образцов, так что, на самом деле больше медитировать нужно взрослым.

«Третий глаз»

Уложите ребенка на пол и положите ему на лоб маленький камешек, стекляшку или кристалл. Попросите подумать о нем, вообразить его цвет или многоцветие, почувствовать тепло или прохладу, его вес и другие качества. Волшебный камень поможет тебе быть более спокойным и расслабленным... Дыши, и пусть его магия медленно проникает в твое тело и заполняет всего тебя до кончиков пальцев. Если лежать надоело, попробуйте принимать разные позы, не роняя камень и не прекращая его осознавать. Можно попробовать встать в полумостик, сделать «березку» или закинуть ноги за голову.

«Остановись и послушай»

Для этой игры вам понадобится тибетская поющая чаша или колокольчик, звон которого длится достаточно долго. Пусть дети свободно перемещаются по комнате, но как только звучит чаша или колокольчик, они должны остановиться, замереть и закрыть глаза. Пусть слушают звук очень внимательно, и только тогда, когда он окончательно иссякнет, начинают двигаться снова.

«Немой колокольчик»

Сядьте с детьми в тесный круг и пустите по кругу колокольчик (или несколько). Пусть каждый ребенок звонит в колокольчик, если захочет, и слушает звук. Затем постарайтесь передавать колокольчик, чтобы он не зазвонил. Покажите детям, как это сделать очень бережно и тихо. Это волшебным образом утихомиривает детей и подготавливает их к расслаблению. Можно делать это вдвоем, передавая друг другу. Дети есть дети, так что, может быть вам придется несколько раз повторить игру, прежде чем они поймут, что звонить не нужно. Если игра становится слишком простой, передавайте колокольчик тому, кто сидит дальше от вас — для этого будет нужно встать и подойти, по-прежнему не нарушая тишину.

«Круг колокольчика»

Сядьте в круг и закройте глаза. Пусть один ребенок держит колокольчик и

медленно обходит круг снаружи — так, чтобы не зазвонить. Затем, подойдя к кому-нибудь, кого он выберет, тихонько звонит ему над ухом, отдает колокольчик и садится на его место. Игра продолжается так несколько минут, пока вы не разрешите детям открыть глаза и увидеть — все поменялись местами, но круг остался целым.

«Зоо-рай»

Хорошая детская игра, чтобы попробовать и запомнить позы всевозможных животных. Она приносит спокойствие, любовь к тишине и самоконтроль. Для нее вам тоже будет нужна тибетская чаша или долго звучащий колокольчик. Назначьте йогическое животное, или пусть дети по очереди выбирают сами. Пусть они двигаются по комнате, изображая движения и звуки этого животного. Когда дети слышат звук, они должны замереть в этой животной позе и оставаться неподвижными, пока чаша не перестанет петь.

«Как тихо»

В этой игре детям нужно оставаться без движения необычайно долго. Что очень хорошо сказывается на способности слушать и концентрироваться. Вам понадобится тибетская поющая чаша и повязки на глаза. Попросите детей лечь на пол, руки вытянуть по бокам, на глаза надеть повязки (или выключить свет). Скажите, что чаша будет петь, а они должны слушать очень внимательно. Когда чаша остановится, им будет нужно осторожно положить руки на живот. Когда все это сделают, чаша снова запоет, а после остановки им снова нужно будет вытянуть руки. Вот какой у вас мирный и тихий класс детей! Пока они не разбегутся, разумеется.

«Спящие эльфы и феи»

Поставьте расслабляющую музыку и вооружитесь пылью фей. Пусть все дети отдыхают в позе Ребенка (колени под себя, расслабленные руки вытянуты вдоль тела к ногам). Каждый из них — фея или эльф. Ходите вокруг и легко касайтесь их спин кончиками пальцев, покрывая их магической пылью фей. Она даст им волшебную силу оставаться настолько неподвижным, насколько можно. Кто продержится дольше?

«Спокойная вода»

Все лежат на полу неподвижно. Если кто-то двинется, ему придется отойти в сторонку. В этой игре мы не то что говорим «не двигаться», а, скорее, приглашаем вовлечься в неподвижное лежание — так будет душевнее.

«Я вижу красоту»

Ходите по классу, по комнате, по улице или в парке. Позвольте детям останавливаться тогда, когда им самим покажется верным, и оглянуться вокруг в поисках красивого: "Поищи красивое перед тобой и тихонько скажи «Я вижу красоту передо мной». Оглянись назад, найди что-то красивое и тихо скажи: «Я вижу красоту за спиной»". Продолжайте так — направо, налево, наверх и вниз.

«Идем по небу»

Эту игру-медитацию безопаснее выполнять в парах на улице. Пусть один из детей держит под глазами маленькое зеркало, развернутое вверх к небу, а второй его ведет. Когда идешь с зеркалом у глаз – и правда кажется, словно идешь по облакам: у тебя совершенно иная перспектива и открываются глаза на целый новый мир.

«Дыхание океана»

Сядьте прямо или лягте. Закройте уши, чтобы снаружи ничего не было слышно. Теперь дышите глубоко и внимательно слушайте. Вы услышите в своем дыхании звучание океана. Слушайте, как волны накатывают и отходят, и позвольте себе совершенно расслабиться.

«Найти центр»

Можно делать сидя или лежа. Наклонитесь немножко направо, немножко налево, вперед и назад — пока не отыщите свой центр, положение, в котором вы чувствуете баланс. Теперь закройте глаза и представьте, как этот центр распространяется от ступней ног вверх, по позвоночнику, до макушки головы. Вдохните в этот центр и поглядим, что получится.

«Доска Будды»

Это специальная доска, на которой можно рисовать или писать водой. Вода испаряется с поверхности примерно через минуту, слова или картинка исчезают. Они продаются готовые, но в принципе можно делать это на сухом асфальте мокрой кисточкой, на школьной доске, на столе. Будда учил, что ничто не постоянно, что вещи не длятся вечно, и доска на практике это иллюстрирует. Каждый ребенок может что-то нарисовать на доске, но сначала предыдущее творение должно испариться и уступить место.