Медитация для дошкольников
Медитация для дошкольников

**Медитация**.

1. *«Я – Солнышко»*.

Дети становятся лицом на восток. Ноги на ширине плеч, руки свободно опущены *(вдоль туловища)*; не сутулясь, держа спину прямо (позвоночник должен быть прямым, ровным, не скрюченным, чтобы не мешать глубокому дыханию и усиленному потоку энергии, дети закрывают глаза. Следует расслабиться, устремить взгляд под закрытыми веками к бровям, и как можно ярче, образней представить себе *«Солнышко»* и себя счастливым, довольным всем и всему. Затем спокойно, медленно открывают глаза. Дыхание должно быть глубоким, спокойным. Эту **медитацию** можно выполнять и лёжа на ковре, на кровати, сидя на стуле.

- Я – Свет ночи!

- Я – Пламя звёзд!

- Я – огонь Свечи!

- Я – Солнышко! Я – несу Свет!

- Я – Солнышко! Я – несу тепло!

- Я – Солнышко! Я – грею Землю!

- Я – Солнышко, сияющее всем Планетам, согревающее всех, кто нуждается в этом!

- Я – Солнце, сияющее красным светом!

- Я исцеляю всех, кто нуждается в этом!

**Медитация**: *«ОМ!»*

Воспитатель:

Желательно выбрать место, уединённое от шума. Можно проводить **медитацию и лёжа**, и стоя, и сидя. Но, главное, чтоб спина была прямой. И если сеанс проводится стоя или сидя, желательно, повернуться лицом на восток. Ушки дети закрывают средним пальчиком, и, набрав, полную грудь воздуха, делают глубокий вдох носом, и, медленно, певуче – протяжно произносят слог: *«О…М.»*: *«О-о-о-о-м-м-м-м!»* - на выдохе. *(Повторить 3 раза)*.

При правильном произношении звука, переходящего в слог *«Ом»*, зарождается из пупка с глубокой и гармоничной вибрацией и постепенно поднимается до ноздрей, где звучит как носовой звук: *«М»*. Громкость звучания *«Ом»* должна соответствовать громкости обычного разговора между близко стоящими людьми *(детьми)*. После завершения звучания *«Ом»*, необходимо взять паузу, до тех пор, пока снова не захочется выполнить глубокий вдох. После полного вдоха снова повторяется – поётся слог – звук *«Ом»*.

При этом надо представлять себя ярким, могучим, исцеляющим всех Солнцем, рассеивающим вокруг себя ярко – белые лучи. Чем меньше посторонних мыслей и глубже воплощение в образ Солнца, тем лучше эффект. Проводить данную **медитацию можно проводить**, как с детьми, так и с взрослыми.

Признаками правильного проведения **медитаций является**: теплота в теле, и даже интенсивное потение *(особенно вдоль позвоночника)*.

Начинать надо с 3 – 5 минут, и постепенно, изо дня в день, прибавлять понемногу. Взрослые могут довести до 20 – 30 минут утром и вечером.

2. *«Исцели Себя!»*

«Силы небесные! Силы Матушки Вселенной!

Дайте Здоровья и душевного тепла!

Дети воодушевлённо, с вдохом, смотря вперёд, поднимают ручки вверх, - к Небу, руки разводят в стороны, на медленном выдохе, произнося соответствующие слова; дети, опускают ручки и голову вниз, и стоят в таком положении 1 – 2минуты. Первоначальные движения повторяются.

«Солнце ясное, подари мне лучик жаркий!

Подари тепла и света!

Наполни Силой, Энергией мои ручки, ножки, сердечко!

Дай Здоровья мне, друзьям и всей моей родне!

3. *«Я люблю Вас!»*

Воспитатель, произнося слова, протягивает свои руки к детям. Дети, соответственно, выполняют те же движения, относительно воспитателя. А затем прикладывают ручки к сердечку. Соблюдается правильное *(глубокое, медленное)*дыхание: Вдох – выдох.

Воспитатель:

Я люблю Вас, Дети!

Я дарю Вам всем здоровые Сердечки!

А, ну – ка, скажите словечко:

Как стучит Ваше Сердечко?

Дети:

Слышим Сердца тихий стук:

Тихо, тихо: тук – тук – тук!

Воспитатель:

Я Вас очень всех люблю!

Дети произносят гласный звук: *«У…»*

Вам здесь нравится, в саду?.

Дети берутся за руки, образуя круг.

Мы за ручки взялись дружно,

Потому что все мы дружим!

От **ладошки к ладошке** идёт тепло понемножку.

Держишься ты, держусь и я,

Потому что мы – Семья!

Выполняется дыхательная гимнастика. На слове: *«Ты!»* - дети показывают указательный палец; На слове: *«Мы!»* - обе ручки вытягивают вперёд **ладошками вверх**; *«Я!»* - обе руки к груди **ладошками внутрь**.

Дыхательное упражнение:

*«Ты!»* *«Мы!»* *«Я!»* - дружная Семья!

В слове: *«Мы!»* - сто тысяч *«Я!»*.

5. *«Волшебник – ОМ»*.

Выполняется данная **медитация перед сном детей**. Дети, соблюдая правильное дыхание, на вдохе - поднимают руки, на выдохе, со словом: *«ОМ!»* дети руки опускают.

В спальню к нам явился Гном: - вдох – выдох: *«О…М.»*

Все в кроватки мы пойдём?. О…М!.

Спим спокойно крепким сном. О…М.

5. *«Исцели сам себя!»*

Силы небесные,

Облака чудесные,

Вы, словно, Птицы в небе летите,

Просим Вас, Здоровьем нас наделите!

Дайте тепла,

Чтоб Я *(Мы)* по жизни здоровая, сильная шла!

Дети за Воспитателем выполняют соответствующие движения, соблюдая правильное дыхание.

Солнышко ясное, нас обогрей,

Лучиков для нас своих не пожалей!

Взор детей направлен на Небо. Выполняются движения руками.

Матушка – Земелюшка,

Здоровье укрепи!

Своей силой, энергией нас надели!

Ветер, Ветер, поиграй, *(Руки подняты над головой, покачивание руками.)*

Освежи нас, Ветер, силы дай! *(Руки вперёд, в стороны, к груди.)*

7. *«Прочь болезни изгони!»*

Дети плавно, нежно проводят по своему торсу сверху - вниз, как бы, стряхивая с себя отрицательную энергию, негатив, и произносят слова – обереги:

Прочь, Болезни, уходите!

Быть здоровой, помогите!

Болезни прочь изгоним в ночь,

Быть сильными Мы себе должны помочь!

Проблемы все ушли в болото,

И ждёт сегодня нас работа!

Болезни все ушли во тьму, -

Здоровьем, Силой Я дышу!

8. *«Волшебник ОМ!»*

Невозможно не согласиться с тем, что регулярная **медитация**: снижает количество заболеваний сердечно – сосудистой системы, онкологических, нервно – психических заболеваний, респираторных и прочих заболеваний. Из мантра – йоги взяты священные слоги ОМ. На первый взгляд произношение их и текстов с ними довольно – таки, наивны. Но, как раз, в этой простоте и заключается их сила. Эти *«хрустальные»*дары и есть кладезь силы, могущества, мудрости и радости, а так же, любви к себе, к жизни.

Воспитатель и Дети:

Волшебник Ом пришёл в наш дом… ОМ! Ом! Ом!

Хорошо Мы с ним поём… ОМ!

Дружно, слаженно живём. ОМ!

ОМ и Мы в саду живём. ОМ!

То летим на аэродром. ОМ!

Утром, вечером и днём. ОМ!

Мы играем и поём. ОМ!

Спим, устав, Мы крепким сном. ОМ!

Дети проговаривают слог *«ОМ!»*, соблюдая правильный вдох и выдох.

9. *«Наш друг – ОМ!»*

Проводится после дневного сна.

Наш прекрасный, светлый дом. ОМ!

Славно всем живётся в нём. ОМ!

Мы простились все со сном. ОМ!

Мы здоровье бережём. ОМ!

Помогает в этом ОМ. ОМ!

10. **Медитация**: *«Солнышки»*.

- Вы, Дети, Солнышки! – Яркие и красивые!

Вначале дети называют цвета спектра, т. е радужные цвета. Каждый ребёнок выбирает себе определённый цвет. Глазки у детей широко открыты. Они, с воодушевлением, произносят предложения, используя выбранный для себя цвет, представляя себя Солнышками. Затем те же слова произносят с закрытыми глазами, и вновь с открытыми глазами *(3 раза)*. Обязательно соблюдать правильное дыхание.

1. - Я - Солнышко Красного цвета!

- Я – Солнышко оранжевого цвета!

- Я – Солнышко зелёного цвета! *(Жёлтого, голубого, синего, фиолетового, белого и др.)*

2. Дети закрывают пальцами ушки. При вдохе носом набирают полную грудь воздуха, медленно, протяжно, певуче, при выдохе, произнести слог *«ОМ»*. - 3 раза.

11. *«Хорошее настроение!»*

В садик утром мы идём. ОМ!

Даже, если под зонтом. ОМ!

Улыбаемся, идём?. ОМ!

А снег кружится за окном?. ОМ!

А чудес и сказок ждём?. ОМ!

С хорошим настроением в саду Мы все живём?. ОМ!

Сейчас Мы скажем громко ОМ. ОМ!

Ещё Мы можем тихо ОМ. ОМ!

12. *«Исцели себя!»*

Солнышко - Малышка!

Солнышко – Жалейка!

Обогрей нас, пожалей – ка!

Обогрей, освети, подари свои Лучи!

Лучик мне забрался в грудь,

Ну, и ладно, ну, и пусть!

Пусть прогонит злость и грусть!

Мы откроем свету путь!

Матушка – Земелюшка,

Тихонько мне шепни:

Чтобы крепкими росли недели целые и дни!

Ветер, нежный Ветерок,

Дай нам свежести глоток!

А ты, Водица, освежи нам лица!

Чтоб были Мы красивы и нежны!

13. *«Добрый волшебник Гном по имени ОМ!»*

К нам пришёл волшебник ОМ. ОМ!

Наш весёлый добрый Гном. ОМ!

Спал в лесу Он крепким сном. ОМ!

Сон прошёл, пришёл в наш дом. ОМ!

Потянулись! Всех Мы ждём. ОМ!

А сейчас все дружно, вместе, вдох глубокий, -

Все на месте! Выдох – просто и легко,

Повторим – ка Мы ещё!

А ещё волшебник Гном попросил сказать нам: ОМ!

14. *«Сонятка - ОМ!»*

Тишина пришла в наш дом. ОМ!

Засыпаем крепким сном… ОМ!

На подушке вашей ОН –

Маленький, воздушный Сон!

Засыпает с вами Он,

Угомон поёт канон!

15. *«Просыпалочка – встречалочка!»*

*«Просыпалочка»* молчком забралась к ребятам в дом!

А потом и под кровать, начала всех поднимать!

К Вам пришёл волшебник ОМ. ОМ!

Ждал Вас долго под окном,. ОМ!

Вам давно пора вставать -

*«Просыпалку»* забавлять!

Дружно Мы в саду живём. ОМ!

Учимся, играем, спим волшебным сном. ОМ!

Приходи к нам чаще в дом… ОМ!

Славный слог волшебник ОМ. ОМ!

16. «Здоровейка

Здравствуй, Солнце ясное, Лучик золотой,

Очень – очень здорово,

Что встретились с тобой!

Дай – ка, нам скорей тепла,

Будет жизнь всегда светла!

Там под полом есть фундамент,

А под ним живёт Земля!

Здравствуй, милая Земелька,

Дай Здоровья нам капельку,

Дай нам хлеба и тепла…

Благодарны Мы Земельке,

Оттого и хороша!

Кланяемся низко Матушке Земле:

Спасибо за Здоровье, что подарила мне!

17. *«Дружок – Ветерок!»*

Ветер, Ветер, Вихровей. Эй! Эй! Эй!

Ты подуй на нас смелей. Эй! Эй! Эй!

Дети хором отвечают Воспитателю, не забывая про глубокий вдох и медленный выдох. Дети махают руками, как веером.

Ветер буйный, волевой. Ой! Ой! Ой!

Повтори – ка всё за мной. Ой.

Эй. Эй. Ой. Ой.

Подружись ка ты со мной!

18. *«Вода – водица, Святая Кореница!»*

Дети лежат на ковре, руки в стороны, ноги произвольно разведены. Махи руками вверх – вниз, не поднимая от пола. (Упражнение *«Полёт птиц»*)

Водица всех нас освежила,

Осветила и умыла!

Силу, здоровье вернула, вселила!

Дети встают, продолжая выполнять мхи руками, Стоя, - глубокий вдох, руки через стороны поднимают вверх и опускают вниз.

Водица, Водица, летишь, словно, птица!

Водица, Водица, Святая Кореница!

Освежи и умой, я рядом с тобой!

Дети продолжают выполнять махи руками, но перед собой, а так же, - массаж: потирание лица, рук, ног.

Дай нам радость и покой,

Две минуты так постой!

17. *«Сила Небес!»*

Сила небесная, всем своей властью известная!

Матушка Вселенная, ты неизменная!

Дайте нам Силу, Здоровье, Энергию,

Забери боль, простуду и слабость,

Подари нам Жизнь и великую радость!

18. *«Владыка Земля!»*

Ты, Владыка Земля. Я.

Я живу с тобой всегда. Да.

Кто накормит, напоит меня, Земля?. Я.

Мы, Земля, тебе благодарны всегда. Да.

Низкий поклон тебе, Владыка - Земля. Да!

19. Я – разная!»

Я – Тучка голубая, - воздушная такая!

А я – Цветочек аленький, -

Красивый, очень маленький!

Я – Птичка невесомая, -

Но Вам я всем знакомая!

Я – ягодка лесная, -

Вся красная такая!

А я, ребята – Мотылёк, и совершаю свой полёт!

Я – Солнце Жёлтое!

Я – Солнце оранжевое!

А я – Солнце Розовое!

А я – Радуга! *(дети называют цвета радуги)*

Как хорошо, когда есть краски!

Они приносят радость, ласку!

Хорошо, когда всё в цвете, -0

Вспоминаем Мы о Лете!

20. **Медитация**: *«В лесу!»*

Дети сидят на стульчиках, глаза закрыты, тело расслаблено. Звучит музыка. Глаза полуоткрыты, прищурены, медленно, спокойно помаргивают.

Солнце светит нам в глаза. За.

Ветер дует нам в лицо. Цо.

Махи руками перед собой.

Лес шумит, поёт листва,

Шуршит под ногами трава. Ва.

Тихо травка шелестит. Ит. Ит.

Дети спокойно встают, выполняют движения *«Ходьба»*,

В лес пришли Мы подышать. Ать.

Дышим воздухом и ветром,

Дышим свежестью и Летом!

Позовём сейчас Сову,

Крикнем, дети, ей *«Ау!»*

Скажем Лесу Мы *«Спасибо!»*

Дети кланяются Лесу. Тянут руки вперёд и говорят:

Подари нам свежесть Леса,

Теплоту Небес и Лета!

Надели здоровьем нас,

Просим Вас, вот здесь, сейчас!

Ты прости, Природа, нас, -

Отдаём поклон для Вас!

21. *«Цветок»*.

Дети группируются в комочек, постепенно, меняя свои положения.

Я – Цветочек, - тихо сплю! *(Руки под щёчкой)*

А польёшь меня, -я - прорасту! (Один ребёнок изображает, что поливает цветы, подходит к каждому *«Цветочку»*)

Дети *«Цветочки»* медленно разводят **ладошки**, поднимают голову, тянут ручки вверх, постепенно встают, кулачки разжимают, Глаза широко открыты, на лице улыбка.

Прорасту я стебельком,

Стану сочным я ростком!

Лепесток за лепестком, -

Распускаюсь я потом! *(Показываются пальчики на руках один за другим)*

Там – листок, здесь – лепесток,

Вот и вырос наш цветок!

22. *«Мои друзья!»*

У меня есть добрый Слон. Он.

У меня живёт Питон. Он.

У меня цветёт Пион. Он.

К нам приходит добрый Гном. ОМ.

Громко в небе слышен Гром. ОМ.

В сказке правил Царь Дадон?. Он.

Лужи есть перед Окном?. ОМ.

Ты гулять пойдёшь потом?. ОМ.

Солнце светит тебе в Дом?. ОМ.

Спать ложимся Мы потом?. ОМ.

Угомон приходит в Дом. ОМ.

23. *«Я и моя Семья!»*

Дети лежат на ковриках с закрытыми глазами.

Я мечтаю, – Я летаю!

Может, просто, отдыхаю.

Сон уходит прочь от нас, -

Просыпаюсь я сейчас!

Я и Мама – мы – семья,

Есть сестрёнка меня!

Папа сильный! –

Ну, а я?

Это вся моя семья!

Мы – Сильные!

Мы – Смелые!

Мы – Добрые и Верные!

Мы - Важные, Умелые!

Мир и радость всем нам и другим существам!

Счастья и Здоровья и Вам и нам!

Мир и радость существам!

И благополучия всем Нам!

Кто Здоровье всем желает,

Тот во благе вырастает!