

### «Путешествие на облаке»

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Путешествие начинается... Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер освежает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в волшебную страну, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» эту страну как можно более подробно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо.

Теперь ты снова на своём облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило. Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе. Потянись, выпрямись и снова будь бодрым, свежим и внимательным.

### Психодинамическая медитация «Заколдованная фигура»

Представьте себе, что вы оказались на поляне в волшебном лесу. Эта поляна заколдована злой волшебницей, и кто попадает на неё – застывает, как каменная фигура. Застыньте, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь.

И тут мимо пролетала добрая фея. Она взмахнула волшебной палочкой – и все мы расколдовались. Наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались. Станьте подвижными. Слегка согните колени и почувствуйте, что ваше тело становится мягким.

Только фея обрадовалась, увидев двигающихся детей на поляне, как злая волшебница налетела тучей и опять заколдовала всех. Все застыли как дерево и камень.

Но фея не привыкла отступать, она снова взмахнула волшебной палочкой и «разморозила» детей. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины. Теперь стряхните воду с волос. А сейчас – с верхней части ног и ступней. Потянитесь, выпрямитесь. Мы бодрые и свежие.

### «Солнышко и тучка»

Вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться. Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились.

### «Игра с песком»

Вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (*на вдохе*). Сильно сжав пальцы в кулак, удержите песок в руках (*задержка дыхания*). Посыпьте колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы.

### «Муравей»

Вы сидите на поляне, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (*задержка дыхания*). Сбросим муравья с ног (*на выдохе*) Носки вниз, стопы в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

### «Мороженое»

Вы – мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными.

### «Штанга»

Мы готовимся к рекорду,  
Будем заниматься спортом,  
Штангу с пола поднимаем...  
Крепко держим и бросаем!  
Наши мышцы не устали –  
И еще послушней стали!  
Нам становится понятно:  
Расслабление приятно.

### «Олени» (показывают рога оленей, руки за головой)

Посмотрите: мы олени,  
Рвется ветер нам на встречу!  
Ветер стих, расправил плечи.  
Руки снова на колени,  
А теперь немного лени...  
Руки не напряжены и рас-слаб-ле-ны...  
Знайте, девочки и мальчики:  
Отдыхают ваши пальчики...  
Дышится легко... ровно... глубоко...

### «Кулачки»

Руки на коленях,  
Кулачки сжаты,  
Крепко, с напряжением,  
Пальчики прижаты.  
Пальчики сильнее сжимаем –  
Отпускаем, разжимаем.  
Знайте, девочки и мальчики:  
Отдыхаю ваши пальчики.

### «Бабочка»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос к солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (*задержка дыхания*). Прогоняя бабочку, можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (*на выдохе*).

### «Улыбка»

Вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь... Ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка.

### «Лягушонок»

Вот понравилось лягушкам:  
Тянут губы прямо к ушкам!  
Потяну – перестану и нисколько не устану!  
Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны...

### «Варвара»

А Варвара смотрит вверх!  
Выше всех, все дальше вверх!  
Возвращается обратно – расслабление приятно!  
Шея не напряжена и рас-сла-а-бле-на...  
А теперь смотрите вниз –  
Мышцы шеи напряглись!  
Возвращается обратно – расслабление приятно!  
Шея не напряжена, а рас-слаб-ле-на...  
Любопытная Варвара  
Смотрит влево... смотрит вправо...  
А потом опять вперед – тут немного отдохнет.  
Шея не напряжена и рас-слаб-ле-на...

### «Пчелка»

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (*разжать губы и зубы на вдохе*). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (*задержка дыхания*). Прогоняя пчелку, можно энергично двигать губами. Пчелка улетает. *Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух.*

### «Хоботок»

Подражаю я слону:  
Губы «хоботком» тяну.  
А теперь их опускаю  
И на место возвращаю.  
Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны...

## Релаксационные настройки

### «На поляне»

Представьте себе лесную поляну, на которой растет мягкая травка. Вы лежите на ней, как на перине. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Над вами склоняет голову полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков. Вы чувствуете, как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щечки, дотрагиваются до рук... Лучики гладят ... (*имя, и так каждого ребенка*). Вам хорошо, приятно... А теперь потянитесь и насчет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

### «Радуга»

Теплое летнее утро. Вы находитесь в очень красивом месте, лесу. Вы лежите на мягкой траве, над вами чистое голубое небо и ласковое солнце. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Вы смотрите в небо и видите большую прекрасную радугу. Она переливается яркими цветами. Это не простая радуга, она волшебная. Она опускается на землю рядом с вами. Радуга светится необычным теплым светом. Почувствуйте, как этот свет согревает вас. Ваши ручки становятся теплыми, ножки становятся теплыми. Вы все наполняетесь светом и теплом волшебной радуги... *(пауза – поглаживание детей)*. Тебе ... *(имя)* тепло, и тебе ... *(имя)* тепло. С этим теплом вы чувствуете себя сильными, счастливыми, самыми лучшими. Вам спокойно и тепло. Но вот радуга улыбнулась – она прощается с вами. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь волшебной радуге.

### «Ручей» *(журчание воды, шум леса)*

Вы лежите возле небольшой речки в лесу. Прислушайтесь к тихому журчанию и плеску воды в ручье. Вода в ручье чистая, прозрачная и прохладная. Ручеек журчит тихо-тихо, как ваше дыхание. Прислушайтесь к своему дыханию, медленно вдохните, выдохните. Вам спокойно и тепло. Вокруг тихо, только слышно журчание воды. Вода из ручейка обдает вас своими ласковыми брызгами. Ваши ручки становятся теплыми от волшебных брызг, все тело становится легким-легким от прикоснувшейся воды. Ручеек погладил ... *(имя)* и ... *(имя)* погладил. Журчание успокаивает вас. Вам легко и спокойно. Но пришла пора расставаться.

Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь ласковому ручейку.

### «Волшебный сон»

Я знаю, что вы сегодня устали. Я предлагаю вам немного отдохнуть. Вы лежите на мягком, красивом волшебном ковре. Вокруг все тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Волшебный ковер дает ощущение приятного покоя и отдыха. Вы погружаетесь в волшебный сон.

Реснички опускаются,  
Глазки закрываются.  
Мы спокойно отдыхаем *(2 раза)*,  
Сном волшебным засыпаем.  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Наши ручки отдыхают...  
Ножки тоже отдыхают, отдыхают, засыпают *(2 раза)*.  
Шея не напряжена и расслаблена...  
Губы чуть приоткрываются.  
Все чудесно расслабляются *(2 раза)*.  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем.  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!  
Крепче кулачки сжимаем  
И повыше поднимаем.  
Потянуться!  
Улыбнуться!  
Всем открыть глаза и встать!

## «Тишина»

Услышать случалось  
Меня иногда,  
Но видеть – не видел  
Никто никогда.  
Ведь я не имела  
Ни ног и не рук,  
И все мое тело –  
Блуждающий звук.

- *Давайте послушаем тишину...*
- *Как звучат тишина?*
- *Какие звуки живут в ней ?*
- *Какого цвета тишина?*