

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 521



Медитативные сказки

Интернет-ресурсы:

https://docs.google.com/document/d/17HJwyqokt4-to4z_JdO7aWzNHFKD1bpK8lz88VpWBcA/edit?pref=2&pli=1

<http://refdb.ru/look/2926346-p9.html>

http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/voprosy_vospitaniya/id/854/

Медитативные сказки на осознание себя в настоящем, "здесь и сейчас"

Принцип построения текста сказки прост: *"Мы с вами переносимся в удивительную сказочную страну, в самое ее сердце - на Волшебную Поляну.*

Мы лежим на волшебной поляне и видим над собой высокое чистое голубое небо (зрительный образ)... Слушаем, как поют птицы и переговариваются деревья, журчит ручей (слуховой образ)... Чувствуем аромат спелой земляники и свежее испеченного хлеба - его только что испекла Добрая Волшебница, живущая неподалеку (обонятельный образ)... А если мы протянем руку, то сорвем и положим в рот (кинестетический образ) крупную ароматную ягоду и ощутим сладость спелой земляники (вкусовой образ)... И шелковая молодая трава, устилающая Волшебную Поляну, нежно щекочет наши руки, ноги, лицо (тактильный образ)..."

Подобные сказки, рассказанные под музыку, развивают воображение и произвольное внимание. Но главное, они при систематических занятиях учат ощущать Настоящее. Дело в том, что множество проблем у взрослых людей создается еще и от того, что жизнь, как правило, протекает только в двух временах: в прошлом и будущем. Думая о прошлых ошибках и достижениях, мы психологически находимся в Прошлом. Строя планы на будущее, генерируя опасения и тревоги, мы фактически находимся в Будущем. А где же настоящее Настоящее? Что же называется жизнью? Быть может, только "миг между Прошлым и Будущим". А он включает в себя наши ощущения, мысли, эмоции, "здесь и сейчас".

Сказка для детей, которые всего боятся

Жил в одном лесу маленький ёжик. Однажды пошел он грибы собирать. Идёт ёжик, по сторонам смотрит, вдруг слышит – трава шелестит. Испугался ёжик, свернулся клубочком и дышать перестал. Потом успокоился, пригляделся, а это жучок с травой играет. Пошел ёжик дальше. А тут сова – как ухнет. Ёжик глаза от страха зажмурил и колючки выставил. Когда всё стихло, открыл ёж один глаз, другой, видит - нет совы. Развернулся ёжик и осторожно стал дальше пробираться.

Тут видит - мчится ему навстречу серый комочек с длинными ушами, а за ним волк гонится. Испугался ёжик, затрясся. Но потом подумал: «А зайцу-то ещё страшнее, чем мне». Бросился ёжик волку под ноги и свернулся клубочком. Покатился волк кубарем, упал в канаву и завыл: "У-у-у".

Вот каким ёжик смелым оказался!

Медитативные сказки для детей постарше

Представь, как на рассвете, пока все еще спят, ты заходишь в пробудившийся ото сна лес. На листьях деревьев, под солнечными лучами, переливаясь всеми цветами радуги, сверкают капельки прошедшего ночью дождя. Ты вдыхаешь свежий утренний воздух, шелковая трава нежно щекочет ноги, ветви деревьев приветствуют тебя своим тихим шелестом. Птицы поют твои любимые мотивы. На залитой солнцем поляне краснеет земляника. Ты срываешь сочные спелые ягоды и ощущаешь во рту их сладость. Из-под куста выглядывает ёжик. Он касается своим влажным носом протянутой к нему руки и убегает. Ты смеешься и идешь дальше.

Выйдя из леса, видишь огромное прозрачное озеро. Ложись на песчаный берег и смотришь в чистое небо. Шум волн действует успокаивающе. На голубом фоне - перистые облака, похожие на барашков. Тебе легко и спокойно.

А вот пролетает стая птиц. Наблюдая за их полетом, ты мечтаешь хотя бы о мгновении дарованной им свободы. И эта мечта осуществляется. Медленно и плавно ты отрываешься от земли, поднимаешься над озером и летишь, словно птица, переставая ощущать свое тело. Оно такое легкое, как облака, которыми ты недавно любовался. Движения твои легки и свободны. Ты паришь и наблюдаешь необыкновенную красоту, которую невозможно увидеть с земли. Сквозь кристально чистую гладь озера виден волнистый песок с гладкими камешками и ракушками. Из-под них высовывается маленький рачок, держа что-то в клешне. Он торопится на свое первое свидание, и, опускаясь ниже, почти касаясь воды, ты видишь у

него букет из водорослей, который он приготовил своей любимой. А вот и она появляется. На дне озера идет своя привычная жизнь. Ты улыбаешься и чувствуешь, как внутри тебя нарастает что-то большое и сильное. Это необъяснимое чувство делает тебя богаче, начинают открываться непознанные до этого ощущения, от которых становится легко и хорошо.

Все, что тревожило раньше: все страхи и неприятности уходят, уступая место теплу и доброте этого солнечного утра.

Ты опускаешься на волну и она покачивает тебя, будто бумажный кораблик.

Облака, птицы, солнечные лучи - все улыбается вокруг, даря эти улыбки тебе.

Ты плывешь к берегу, поднимаешь со дна камешек на память о том мире, в котором сейчас находишься. Мире тепла, доброты и любви. Возьми его с собой, и вместе с этим камешком с тобой всегда будет то, что ты увидел и прочувствовал.

Ольга Зайцева "Бабочка". Сказка на проживание рождения, реабилитацию после болезни

В далекой волшебной стране, где много ярких благоуханных цветов, где светит солнце, дует легкий ветерок, и где всегда голубое небо, жила-была Бабочка. Яркая и прекрасная. Жители этой страны очень любили ее и всегда рады были ее видеть.

Но еще совсем недавно она была большой лохматой гусеницей и жила на высоком старом дереве. У гусеницы было много лапок, но уползти далеко она не могла. А ей так хотелось повидать весь мир! Узнать, как живут там, за горами, вдали от их волшебной страны.

И в волшебной стране, и в жизни, многие гусеницы превращаются в куколок. Превратилась в куколку и наша гусеница. Лежа в коконе, она мечтала увидеть мир. И очень скоро мечты ее осуществились - она превратилась в прекрасную Бабочку.

Теперь она могла летать высоко-высоко и видеть гораздо больше прежнего.

Часто в небе она встречала радугу, и они подружились.

И вот, однажды, попрощавшись с обитателями волшебной страны, Бабочка отправилась в путешествие.

Прогулка по Волшебному лесу

"В одной далекой стране есть Волшебный лес Ему уже очень много лет. Он многое видел и очень многое знает. Тому, кто в него входит, он дает силу и мудрость. И сейчас мы входим в этот Волшебный лес В лесу свежо и хорошо. В лесу много полян с удивительными цветами и волшебными ягодами. Погуляйте по

Волшебному лесу и найдите для себя самое лучшее место. Может быть, вы познакомитесь с птицами, может быть, вы познакомитесь с животными и другими обитателями Волшебного леса. А может быть, вы будете собирать ягоды или цветы. Что бы вы ни делали — Волшебный лес охраняет вас и дает вам силу..."

Выводить детей из медитации можно так же, как и в первом случае.

Вы сами можете придумать тексты и сказки для медитаций. Главное, чтобы то, о чем Вы рассказываете, было наполнено покоем, светом и радостью. Потому что именно эти чувства и состояния оказывают позитивное терапевтическое воздействие.

Сказка для хвастливых и скромных детей

Одна девушка, гуляя по лесу, потеряла свое колечко. Села она на пригорок и заплакала. Собрались вокруг плачущей девушки разные лесные звери и птицы. Сова сказала: «Не плачь, у меня глаза такие зоркие, что я найду твое кольцо». Заяц сказал: «Не плачь, я такой быстрый, что обегу весь лес и найду твоё кольцо». Мышка сказала: «Не плачь, я очень юркая – в каждую дырочку загляну и отыщу твое кольцо». Но однако же никто из них даже не сошел с места, они только сидели и рассуждали. Зато муравьи ничего не сказали и ничего не обещали. Они разбежались по лесу, нашли кольцо и принесли его девушке.

Сказка для неуверенных в себе детей

В далекой Индии жил-был слоненок. Он был большой и сильный, но почему-то думал, что он слабый и маленький. Мама всегда ему говорила: "Когда вырастешь - будешь царем зверей". Но слоненок не верил: "Нет, скорее тигр будет царем зверей, чем я". А тигренок поддакивал: "Да, когда я вырасту, я буду царем зверей, потому что я самый сильный и смелый". Но когда слоненок и тигр выросли, произошла одна случайность. Наш слоненок, который к тому времени стал могучим слоном, случайно наступил спящему тигру на хвост. Тигр жалобно завизжал и закричал: "Слон! Ты самый сильный, самый смелый и самый главный! Ты - царь зверей! Только уйди с моего хвоста!". Тогда слон, наконец, понял, что он и вправду самый сильный и достоин быть царем зверей!