

УПРАЖНЕНИЕ "РОМАШКОВОЕ ПОЛЕ"

Педагог – психолог: Захаренко Л. В.

Май 2024

Уважаемые родители! Предлагаю Вашему вниманию релаксационное, медитативное упражнение, которое поможет Вам отдохнуть, восстановить силы и душевное спокойствие!

Цель: снять усталость, восстановить силы.

Планируемое время: 5 минут.

Его суть заключается в визуализации образов природы. Необходимо представить себя в образе шмеля (стрекозы, бабочки и др.), сидящего под ромашкой.

Надо постараться ощутить себя в его образе, посмотреть его глазами на мир: рассмотреть соломинку, лежащую под цветком

(ее цвет, размеры, запах);

обратить внимание на божью коровку, пробежавшую мимо вас (посчитать на ее спине точки).

Представьте, что вы забираетесь по стеблю ромашки на сам цветок. Вы видите над собой огромную каплю росы, в которой отражается всеми цветами окружающий вас мир. Вот вы в центре цветка качаетесь на тычинках, опустив лапки в желтую теплую пыльцу. Почувствуйте это.

Потом вы взлетаете над ним все выше и выше. Вы видите, под собой огромное поле ромашек, которое сливается в единый желтый цвет. Кое-где видны островки других цветов: красных маков, голубого цикория.

Полюбовавшись этим зрелищем, вы делаете круг, и возвращаетесь на одну из ромашек, сползаете по ее стеблю в низ, приседаете и возвращаетесь в облик человека.

Душевного Вам спокойствия и позитивного настроения!!!