



Играем вместе с Феей светлячок.

*Эти игры и упражнения помогут
детям понять и прочувствовать,
что свет — это не только
физическое явление, но и важная
часть их внутреннего мира!*

1. Свет и Тень

- Описание: В темной комнате с фонариком дети могут создавать разные тени с помощью рук или предметов. Обсудите, как свет создает тени и как тени могут быть интересными.
- Урок: Поговорите о том, что свет помогает нам видеть, а тень может скрывать. Это пример внешнего света!

2. Внутренний Свет

- Описание: Каждому ребенку дается по камешку или небольшой предмет. Дети должны представить, что это их внутренний свет. Задача – придумать, как он светит, и описать, какие чувства и мысли он приносит.
- Урок: Внутренний свет – это наши эмоции, мечты и стремления!

3. Светлая Палитра

- Описание: Дети берут краски и рисуют на бумаге свои ощущения о свете. Они могут использовать яркие цвета для счастья и темные для грусти.
- Урок: Как различные эмоции могут быть связаны со светом и цветом.

Упражнения по Визуализации и Медитации

1. Лучик Солнца

- Описание: Дети садятся в круг и закрывают глаза. Они представляют, что над ними светит теплый солнечный луч. Этот луч проникает в их тело, согревая и наполняя светом.
- Цель: Укрепление чувства радости и внутреннего света.

2. Светящийся Шар

- Описание: Дети представляют, что у них в груди есть яркий шар света. На вдохе они визуализируют, как этот шар растет, а на выдохе – как он мягко светит внешним миром.
- Цель: Развитие самопринятия и уверенности в себе.

3. Путешествие к Внутреннему Свету

- Описание: Под руководством взрослого дети представляют, что они идут по лесу, где свет солнца проходит через деревья, создавая прекрасные цветные блики. Они идут к источнику света, где находится их внутренний свет.
- Цель: Пробуждение воображения и осознание внутреннего света.

Март 2025 г.