

Картотека

МЕДИТАТИВНЫХ СКАЗОК



«Полет на воздушном шаре»

Сегодня чудесный летний день. Нежный ветерок ласкает лицо, добываясь аплодисментов у деревьев. «Браво! Здорово! Бис!» - хлопают они листочками. Под этот шелест листвы танцует подросшая зеленая травка, а полевые цветы грациозно покачивают в такт своими головками.

Одни птицы щебечут в кронах деревьев, другие - парят в голубом небе. Видишь их, и руки сами собой раскрываются как крылья. Кажется, взмахнешь руками и взмоешь в облака, словно беззаботная птица. Ветерок стремится помочь тебе, создавая теплый поток воздуха. Поймав его, ты отрываешься от земли и, взмахнув крыльями, летишь, смеешься, поешь песни. Но пока это только твоя фантазия, ведь на самом деле ты все еще стоишь на той же летней полянке и смотришь, как в небе летают птицы. Но к счастью, сегодня ты тоже сможешь подняться в облака. Да-да, по-настоящему почувствовать полет, прокатившись на воздушном шаре.

Воздушный шар придумал такой же мечтатель, как и ты, ведь без мечты полет невозможен! Поднявшись на нем в небо, ты сможешь посмотреть на привычный мир по-другому, расширить горизонты; ты увидишь больше и дальше. Поэтому собирайся в путь - воздушный шар уже ждет тебя на старте.

Вот он - колышется на поляне, напоминая пойманного кита. Воздушный шар уже рвется в небо! На его борту тебя приветствует пилот: он протягивает тебе руку и помогает забраться в большую пассажирскую корзину. Ты видишь, как пилот разогревает воздух в шаре с помощью горелки. Но чтобы шар смог набрать высоту, его нужно некоторое время удерживать близко к земле, и тебе поручена почетная обязанность - держать трос, который не даст шару взлететь раньше времени. Затем по команде пилота ты отпускаешь веревку, и воздушный шар отрывается от земли и начинает плавно подниматься вверх.

И вот ты летишь в одной компании с ветром и птицами! Ты легче воздуха. Вот ты пролетаешь над большим деревом. Обычно ты смотришь на него снизу, но теперь ты видишь его верхушку и даже можешь погладить рукой его самые верхние листочки - они приятные и гладкие на ощупь.

В ветвях дерева видишь гнездо, в котором сидят маленькие птенцы. Они с завистью и удивлением смотрят тебе вслед, ведь им еще только предстоит научиться летать.

А воздушный шар тем временем летит дальше, поднимаясь все выше и выше. И вот ты уже видишь, как облака, словно художники или скульпторы, создают причудливые картины и фигуры. Ты пролетаешь рядом с ними, разглядывая их. Вот плюшевый мишка, вот индийский слон, а вот почти такой же воздушный шар, только сотканный из облаков. Ты машешь рукой облакам! Как здорово уметь изменять форму и каждый раз превращаться во что-нибудь новое!

Твой шар продолжает полет. Ты ощущаешь прохладу воздуха. Теперь ты летишь над полноводной рекой. Сверху она кажется широкой голубой дорогой. Подобно человеческой жизни, река течет и изменяется. Вода в ней постоянно обновляется подземными ключами. В ее водной глади отражаются облака и твой разноцветный воздушный шар. По берегам реки растут плакучие ивы, ты знаешь об этом, но сверху их невозможно увидеть по отдельности, потому что с высоты полета деревья кажутся просто зеленой лентой берега.

Картины природы сменяют друг друга, словно в волшебном калейдоскопе, поражая оттенками и переливами своих цветов. Вот внизу проплывают желтые прямоугольники полей, то и дело чередующиеся с зелеными полосками леса. Маленькие деревянные домики уютно расположились на холмах, нити дорог соединяют людей с полем, лесом, другими людьми.

Солнце посылает свой горячий привет, лаская, даруя тепло. Но и солнышку необходим отдых, и вот оно уже медленно опускается за горизонт. Облака подсвечиваются оранжевым и фиолетовым светом. Вечереет. Значит, и тебе пора возвращаться домой.

Воздушный шар идет на снижение. Земля приближается, и все вокруг принимает свои привычные размеры. Мягко коснувшись земли, корзина подпрыгивает и садится. Полет окончен. Ты рад, что стоишь на земле, и твои ноги чувствуют опору. Ты благодаришь пилота и покидаешь борт воздушного шара. На земле тебя встречают родные, и вы вместе отправляетесь домой.

Оглянувшись назад, ты видишь, как в темнеющем небе светится воздушный шар. Он снова набирает высоту, и свет от горелки освещает его купол. Этот огонь, согревая воздух, вдыхает жизнь в

воздушный шар, позволяет ему летать. Так и от доброго человека исходит тепло и свет, он возвышается оттого, что делает других счастливее.

«Часы»

Наступает вечер. В природе все замирает, звуки становятся тише, и значит, приходит время отдыхать. Солнышко укладывается в свою розовую перинку и желает нам доброй ночи и спокойного сна.

Перед сном нужно обязательно привести себя в порядок: умыться и почистить зубки. Потом я надеваю чистую пижаму и ложусь в кровать. Мне нравится рассматривать мою комнату при свете ночника, абажур для которого мы сделали вместе с мамой: она натянула шелковую ткань, а я приклеил красивые звездочки - красные, желтые, серебристые. От ночника исходит приятный и спокойный свет. Вот я вижу письменный стол. Он похож на большой дом, который иногда служит мне тайным шалашом, волшебным кораблем и хранителем тайн и волшебных секретов.

На столе лежит мой альбом, и стоит стаканчик с карандашами. Я очень люблю рисовать, и с каждым разом у меня получается все лучше и лучше. Но сейчас альбом закрыт — он отдыхает.

Возле стола виден стул. На нем лежит моя рубашка, рукав которой похож на зевающего удава. Рубашка тоже засыпает, ведь за день ей пришлось несладко: она стала влажной от моих усилий по преодолению трудностей, попробовала на вкус кашу, а по пятнышку на ее рукаве можно определить, что она даже рисовала вместе со мной. Спи, моя дорогая рубашечка.

Окно закрыто шторами. На улице темно. Лишь изредка по комнате крадется луч от фар запоздалой машины. Возле окна стоит уютное кресло, а в нем лежит маленькая подушечка-думка, украшенная по краям красными кисточками. С ней всегда так приятно сидеть в кресле. Это мое любимое место для чтения книг. И хотя читать я еще не умею, но я с удовольствием рассматриваю картинки в книгах. Однажды я так даже запомнил целую книгу, и все подумали, что я научился читать.

Часы на стене стройно шагают своей тонкой стрелкой. «Тик-так, тик-так...» - слышится в комнате. Наверное, это очень тяжело - без отдыха

ходить и утром, и днем, и вечером, и ночью. И, наверное, им одиноко тикать в темноте, все время считая секунды, минуты, часы, дни, сутки. Вот я, например, уже который вечер не успеваю сосчитать сто овечек. Обычно я засыпаю на семьдесят восьмой или на семьдесят девятой овечке.

Пожалуй, **часы** - это единственная вещь в моей комнате, которая не знает сна. Даже серый слоненок, что стоит на тумбочке, и тот закрывает глаза. И я точно знаю, что он закрывает их вместе со мной. Вот только одно для меня загадка: как он видит, что я закрыл глаза, если я прячусь под одеяло? Наверное, он волшебный, и я в это верю.

Мое одеяло мягкое, легкое и теплое. Мне всегда так уютно под ним!

Я люблю свою комнату. Здесь живет полосатый мячик, машинки - они спят на полке. Цветные деревянные кубики, из которых я строю домики и широкие дороги для машинок, лежат рядом с ними. В коробке устроились солдатики - «по-походному», как говорит папа. На столе лежат мои любимые шахматы. Мы с папой часто в них играем. Шахматные пешки похожи на воинов, ладья - на замок, а кони как настоящие - могут перепрыгнуть любое препятствие! Папа подарил мне книжку с шахматными задачками. Одну задачу из нее я пока не могу решить, но я расставил все фигуры на доске, и, может быть, завтра папа поможет мне справиться с ней.

Сейчас родители вместе пьют чай. Они устали после работы, ведь люди совсем не похожи на часы. А мне так хочется к ним, взрослым. И пусть они называют меня малышом, но я-то знаю, что уже большой: и сплю уже сам, и темноты не боюсь (ну, если только чуть-чуть, но это секрет). Правда, папа сердится, когда я долго не иду спать.

А вот и они — мои родители — пришли пожелать мне сладких снов. Папа поправил подушку, а мама — одеяло. «Спи, малыш», — прошептали они.

Что ж, пора. Спокойной ночи, машинки! Спокойной ночи, слоненок. Отдыхай, альбом! Спокойной ночи, часы. Завтра будет новый день... Одна овечка, тик-так, две овечки, тик-так...

«Герой»

В прошлую пятницу у мальчика Игоря был **день рождения**. И исполнилось Игорю уже много лет — целых пять. Вернувшись с

мамой из садика, мальчик рассказал, как его поздравляли ребята и воспитатели и какой веселый был день. А еще Игорь интересовался, что ему подарят мама с папой.

- Не спеши, малыш, сейчас приедет папа, и ты получишь свой **подарок**.

Игорь поужинал и ходил по коридору, прислушиваясь к звукам за дверью: не идет ли папа? Но вот послышались знакомые шаги. Замок весело щелкнул, дверь открылась, и Игорь бросился обнимать папу, появившегося в дверях. Угомонив сына, папа подарил маме букет цветов.

- Поздравляю, любимая, - сказал он. - Спасибо за сына!

«Ну вот, а про меня забыли, наверное?!» - возмутился Игорек.

- А-а-а, ты же у нас еще без подарка! Нужно немедленно это исправить! - Папа вышел за дверь и вернулся с большущей коробкой. - Вот, держи, сынок! С днем рождения!

Обрадованный Игорь потащил коробку в свою комнату. Мама и папа помогли ему разобраться с упаковкой, и вот посреди комнаты стоял, покачиваясь и сияя лаком, боевой **конь-качалка**. На его боках красовались белые яблоки, сбруя была украшена медными пластинками, а седло так и манило наездника. И конечно, Игорь тут же вскочил на коня. Конь начал раскачиваться, и мальчик с восторгом замер в седле, обняв коня за шею.

(Сидя на стульчике, ребенок совершает легкое покачивание корпусом вперед-назад, а можно начать выполнять это упражнение на ногах, раскачиваясь с пяток на мыски. Затем, сидя, необходимо выровнять ритм, сделать его более медленным, плавным.)

— Спасибо! Я назову его Герой, — сказал Игорь.

— Очень хорошее имя для коня, — похвалил папа. — Игорек, ты поиграй часок, а потом я приду почитать тебе вечернюю сказку перед сном.

— Всего часок? — попытался закапризничать мальчик, но потом соскочил с коня, достал из ящика свою саблю, лук, блестящий шлем и, снарядившись всем этим, решил отправиться в поход.

Игорь так раскачивал коня, что вскоре можно было представить, будто Герой спрыгнул с качалки и на самом деле зашагал по комнате со всадником на спине.

— Прочь враги, трепещите! Князь Игорь с дружиной вышел на бой!

Мальчишка «скакал» на коне по широкой степи. Рядом, блистая доспехами, скакали его преданные воины. Вражеские стрелы свистели вокруг, но дружину невозможно было испугать!

(Чувствуешь, как нарастает напряжение во всем теле, как крепко сжимаются твои кулачки? Ножки натянули стремяна и чувствуют опору, ступни упираются в пол.)

Сдвинув брови, обнажив меч, русские богатыри наступали и обратили врагов в бегство. Победа!

Конь Игоря подпрыгнул, взмыл ввысь и полетел по небу. Исчезли враги и дружина, рядом теперь скакали лишь свободные кони-облака. Мимо неторопливо проплывал воздушный замок с розовыми и голубыми крышами, на его лестнице порхала, словно нарядная бабочка, прекрасная танцовщица.

(Вот и твое тело расслабляется, становится легким и невесомым, ты сейчас отдыхаешь, тебе спокойно и хорошо.)

Вдалеке виднелись и другие причудливые фигуры: облака — сладкие лакомства, облака — легкие перышки, облака — радужные карусели, облака — спящие зайчата и медвежата.

(Да мало ли на что способна твоя фантазия! Какие облака ты видишь сейчас? На что они похожи, какого они цвета, размера? А теперь внимательно посмотри на одно облако, видишь, оно начинает меняться. Какое оно было и во что превратилось? Мысленно измени его цвет, размер, форму так, как тебе хочется.)

А внизу зелеными островками проносились леса, сверкали озера и реки, золотились поля, ветер овевал Игоря и его верного коня.

— Хозяин, ты не устал? — спросил Герой.

— Нет, но думаю, нам нужно отдохнуть! — ответил Игорь и устремил коня на лесную полянку. Там росла сочная зеленая травка для коня и возвышались кусты спелой малины для мальчика.

На лесной поляне слышалось ласковое, успокаивающее щебетание птиц. Игорь собрал крупную спелую малину в свой шлем. Затем, присев на мягкую теплую траву, он ел ягоды и смотрел, как гуляет его конь. Когда голоса птиц утихли, мальчик услышал журчание воды. Игорь пошел на звук и увидел в овражке маленький родник. Струйка воды выбивалась из земли и текла ручьем. Мальчик зачерпнул воду в ладоши. Вода оказалась обжигающе холодной, от нее ломило пальцы. Игорь осторожно попробовал воду — она была очень вкусная,

ароматная. «Наверное, это живая вода», — подумал Игорь, вспоминая волшебные сказки. Он чувствовал, как целебная вода разливается по всему его телу, даря силу и здоровье. Зачерпнув воду в шлем, мальчик поспешил напоить ею и своего верного коня. И герой благодарно припал к воде.

В лесу было так хорошо, что не хотелось больше никуда ехать. Игорь взобрался на коня, обнял его за шею, уткнулся в теплую пушистую гриву. Конь тем временем смирно стоял на месте. И хотя опасности не было, могучий скакун все время был начеку. Мальчик знал об этом и спокойно заснул.

Когда родители вошли в детскую, Игорь действительно спал. Папа осторожно перенес сына на кроватку, а мама ласково переодела его в пижамку и укрыла мягким теплым одеялом. Игорь тут же свернулся клубочком и благодарно улыбнулся во сне.

Конь-качалка стоял посреди комнаты. Папа подошел, погладил его по гриве, поправил уздечку и осторожно присел в седло. Он смотрел вдаль и что-то вспоминал. Наверное, ему тоже захотелось вернуться в прекрасную страну под названием Детство, в которой каждый из нас бывает, к сожалению, только раз в жизни...

«Волшебство мастера»

Жил-был **художник**. Его звали Иван. Работы его были уникальны: в них было много доброты и спокойствия, они ласкали и убаюкивали взгляд. Иван работал с прялками, матрешками, украшал шкатулочки, а после продавал все это на ярмарке.

Однажды у Ивана спросили, как он создает свои работы, откуда берется этот тонкий узор и веселый цвет? Художник ответил: «Я просто закрываю глаза и представляю себе что-то, что у меня точно купят». И правда, не стоит художникам раскрывать своих секретов. Хотя секретов никаких и не было: три краски, опыт предшественников и живая фантазия.

Семья Ивана жила дружно. Красавина жена помогала художнику, да и ребятишки со временем стали заниматься **рописью**. Ребятишки если и пошаливали немного, то без злобы — просто ради шутки. Вечерами вся семья садилась за работу. Во время работы они пели, рассказывали

друг другу сказки, вплетая сказочные волшебные слова в неуловимые узоры своих работ.

Однажды вечером в дверь их дома постучался незнакомый человек. Одет он был необычно, и весь его вид говорил о том, что он иностранец.

— Вечер добрый! — поздоровался незнакомец.

— Здравствуй, добрый человек! С чем пожаловал? — спросил Иван.

— Я знаменитый у себя на родине художник. Мои картины очень дорогие. Я достиг совершенства в своем деле. Я создал новые краски и множество оттенков. Мои ученики тоже уже добились некоторых успехов.

— Что ж, за вас можно порадоваться, — сказал Иван. — Вы многого добились, но, видимо, пришли не для того, чтобы хвастать этим перед нами.

— Вы угадали, — согласился незнакомец. Он достал из сумки фрагмент прялки, расписанной некогда Иваном. — Это ведь ваша работа?

— Да, я ее узнаю, — удивился Иван.

— Все мои ученики гениальны! — воскликнул незнакомец. — Но все же никому из них не дано передать той **красоты**, которой наполнены ваши работы. Мои ученики талантливы глазом и рукой, но бездушны и злы. Дело в том, что в моей школе каждый стремится быть лучше другого. И это соревнование порой перерастает в большие драки. Я смог научить учеников своему мастерству, но не смог затронуть души. Поэтому я пришел к вам за советом. Ваши работы просты и наполнены добром. Поделитесь со мной секретом вашего **мастерства**.

Художник Иван взглянул на свою семью, потом на гостя и, наконец, сказал:

— Прошу к столу! Жenuшка, поставь самовар!

За чаепитием и неспешной беседой время пролетело незаметно. Напоследок Иван сказал гостю:

— Тайна моего мастерства заключается в том, что никакой тайны и нет. Я расписываю свои изделия яркими красками, создаю узоры и орнаменты, которые испокон веков знакомы моему народу. Как могучее дерево не может жить без своих корней, так и талант человеческий погибает без опыта, переданного предками, без связи со своим народом. Мое ремесло много лет передается по мужской линии,

от отца к сыну. Каждый день я вижу вокруг себя своих близких, чувствую их заботу и сам помогаю им. Я радуюсь тому, что могу сделать мир ярче, и всей душой люблю свою работу. Я счастлив жить скромно и не гонюсь за деньгами и славой. Где есть стремление заживой — нет места творчеству и красоте. Возможно, поэтому люди любят мои работы. Не знаю, что еще вам сказать...

— Я понял вас, уважаемый коллега. Пожалуй, я приобрету еще несколько ваших работ.

После этого гость ушел, унося с собой тепло приветливого дома и знания, переданные мастером.

«Космическое путешествие»

Маленькая ракета «Малышка» только что вылетела с земной орбиты. Ее перестало трясти, и теперь она спокойно летела по небу, словно корабль по тихим волнам океана. Она вздохнула и открыла глаза. Сначала, ей показалось, что она все еще с закрытыми глазами, так было темно вокруг. Потом привыкнув к черной синеве космоса, Малышка разглядела маленькие звезды. Вернее свет от далеких планет. Она знала, что до них ей не долететь, а потому решила изучать те, что проплывали рядом.

Внизу под собой она увидела красавицу Землю. Она казалась такой спокойной и мирной. Синие, зеленые, и белые цвета придавали ей ни с чем несравнимое очарование. Бесспорно в космическом пространстве планета Земля — самая красивая!

Неотступно от Земли следовала Луна, полная загадок и тайн. Малышке показалось, что она увидела, как в кратер нырнул Лунынин. Даже там, где он только что стоял, остался его след. Но на поверхности Луны снова все замерло.

Ракета посмотрела влево от себя и увидела, как сорвалась и упала в пространство маленькая звезда.

— Вот было бы здорово, если бы она исполнила чью-то мечту, — мечтательно подумала Малышка.

Ее размышления прервала стремительно пронесшаяся мимо Комета. Ее хвост — желто-огненной стрелой еще долго мерцал впереди.

Маленькая путешественница залюбовалась звездами. Они были прекрасны и совершенно не похожи друг на друга. Вон та круглая, как

мяч, красно-оранжевого цвета. А вот эта похожа на привычную пятиконечную звездочку серебристо-голубого цвета.

Вон те звездочки столпились вместе, словно хотят спрятаться от космического холода и согреться. За ними Малышка увидела другую группу звезд, которые все вместе образовали забавную фигуру, похожую на большой ковш...

— Это же созвездие Большой Медведицы! — догадалась ракета.

Мерцающие звезды словно переговаривались друг с другом. И Малышка присоединилась к их разговору, мигнув им своими огнями.

— И вам доброго времени!!! — прошептала она.

Но вот звезд стало совсем много. Они выстроились друг за другом, словно идут по большой невидимой дороге. Это Малышка пролетала вдоль Млечного Пути.

Вдруг Ракета услышала красивую мелодию.

— Это же Планета Музыки! — обрадовалась она.

На Планете Музыки маленькие жители дружным составом играли чудесную спокойную мелодию. А музыкальные колокольчики мягко кивали своими головками: Дзинь... дзинь... дзинь...

— Кажется, я немного устала, — зевнула Малышка. — Пожалуй, я отдохну на Планете Музыки, а утром вновь отправлюсь в путь. И обязательно долечу до Солнца.

Ракета плавно опустилась на мягкую поверхность Планеты Музыки и крепко заснула под тихий звон колокольчиков.... Дзинь... дзинь... дзинь...

«Волшебный лес»

Далеко, далеко, за высокими горами есть волшебный лес. Тот лес полон необыкновенных чудес! Высокие зеленые ели тянутся к небу, кудрявые дубы крепко держатся за землю своими корнями, краснолистные клены раскинули свои пышные шевелюры, а тоненькие осины красуются друг перед другом. Да, да, в этом лесу живут непростые деревья. Все они умеют разговаривать. Они смеются, спорят, беседуют или перешептываются друг с другом. Путешественник, попавший в этот лес, может даже и не заметить, что деревья живые. Они будут тихонечко стоять или незаметно помогать ему в пути через лес. Все они – очень добрые деревья!

Кроме добрых деревьев живут в этом лесу маленькие гномы. Они строят свои дома в больших пнях, или в пещерках под лесными водопадами. Эти гномы большие трудяги. День и ночь следят они за порядком в лесу, очищают заросшие тропинки, лечат пораненных птиц и зверей, перевязывают сломанные ветром ветки деревьев и еще делают много, много добрых дел. А еще гномы очень любят вечером собраться на большой поляне и пить чай с малиновым вареньем, которым их угощает Медведица. Частенько к ним на чай прилетают лесные феечки. Ах, какие они красавицы! Они носят лиловые, розовые, голубые или серебряные платьица и вплетают утреннюю росу в свои золотистые волосы. А еще феечки ужасные хохотушки и болтушки. Они рассказывают гномам забавные истории, произошедшие с ними за день, и заедают чай своим любимым миндальным печеньем. Позже, когда солнце полностью сядет за горизонт и только луна и звезды освещают землю, гномы развешивают по веткам деревьев маленькие фонарики, которые освещают все вокруг своим волшебным светом. Допив чай, и вдоволь наговорившись, все они отправляются по своим делам, кто-то из них заступит на ночную смену, чтобы следить за порядком в лесу, другие же пойдут спать в своих маленьких кроватках. Им, конечно же, приснятся сладкие, как малиновое варенье, сны.

«Озеро»

Однажды, после сильного дождя, умытое озеро замерло в ожидании чуда. Никого из людей не было вокруг. Казалось, что время остановилось. Но вдруг... из полураскрытых цветов, растущих на берегу, вылетели маленькие крылатые существа. Они стряхивали с себя дождевые капельки и перемигивались друг с другом. Конечно, это были лесные эльфы. Они взяли за руки и со смехом полетели к озеру.

От воды поднимался пар. И эльфы принялись играть в прятки, то теряя, то находя друг друга в тумане.

Их звонкий смех разбудил русалок, дремавших под шум дождя на дне озера. Они выглянули из воды и зажмурились. Дело в том, что смешинки эльфов превращались в радужные искорки, которых было так много, что воздух вокруг стал светиться.

Выглянули из норы гномы, чтобы вдохнуть последождевую свежесть. Их тоже поразили искорки-смешинки. Гномы подумали, что это их драгоценные камни научились летать, и обеспокоились этим. Еще бы! Все их сокровища могли разом разлететься! Гномы принялись ловить искорки и складывать в мешки.

Это так развеселило эльфов, что искрящихся смешинок становилось все больше и больше. Вскоре часть их осела на берегу, и все они превратились в маленький огонек.

Огонек поселился в корнях старого дерева и своим теплом отогрел их.

Так после дождя ожил чудесный мир, и случайно попавший в это место странник мог бы сказать:

— Я знаю, что такое волшебство!