**Конспект занятия по сказкотерапии по теме: «Снегурочка»**

*(по мотивам русской народной сказки)*

**Цели:** обучение телесному осознаванию и навыкам расслабления, развитие произвольного внимания

**Задачи:**

Развитие произвольного внимания: умения слушать и слышать свое дыхание, наблюдая при этом за ощущениями в теле.

Формирование способности регулировать процессы возбуждения и торможения, умения быстро переключаться с активной деятельности на пассивную и наоборот.

Активизация произвольного слухового внимания, умения концентрировать на слуховых образах.

Развитие внимания, связанного с координацией слухового и зрительного анализаторов.

Стабилизация психических процессов, развитие умения расслабляться и восстанавливать внутреннее равновесие.

Развитие моторики рук, координации движений, укрепление мышц и суставов кистей.

Развитие умения произвольно напрягать и расслаблять мышцы рук.

Развитие тонких тактильных ощущений.

Расширение представления детей об эмоциях, развитие умения передавать заданное эмоциональное состояние различными выразительными средствами.

Развитие наблюдательности, воображения, образного мышления.

Активизация лучших черт ребенка, чувствительности, восприимчивости к окружающему миру.

**Оборудование и необходимые материалы:** ковер, шарф или ткань красного цвета, бусины белого цвета или прозрачные, кукла «Снегурочка», различные игрушки и предметы (Фея, волшебная палочка, цветик-семицветик, волшебное кольцо), запись музыки А. Рыбникова из фильма «Волшебный портрет».

***Вступление***

Игра «Четыре стихии». Дети стоят полукругом. На слово «вода» дети вытягивают руки впереди выполняют волнообразные движения, на слово «воздух» — поднимают руки вверх, на слово «огонь» — вращают поднятыми вверх руками в кистевых и локтевых суставах, на слово «земля» — опускают руки вниз.

— Какая стихия вам больше всего не нравится: воздух, огонь, вода или земля? Почему?

А что больше всего нравится? Почему?

***Вхождение****в****сказку***

*—*Сегодня только тот попадет в сказку, кто сумеет перепрыгнуть через огненную реку *(на полу ткань красного цвета).*

Эта огненная река очень горячая, пламя поднимается высоко-высоко. Если вы хотите сами перепрыгнуть через реку, это очень хорошо. Но можно попросить помощи у волшебных героев или волшебных предметов.

*(У ведущего на отдельном столе находятся игрушки и предметы: фея, волшебная палочка, цветик-семицветик.)*

— Вы все замечательно преодолели огненную реку и оказались в сказке «Снегурочка».

***Сказка***

Жили-были старик со старухой. Жили ладно, дружно. Все бы хорошо, да одно горе — детей у них не было.

Вот пришла зима снежная, намело сугробов до пояса.

— А что, старуха, — говорит старик, — давай мы себе из снега дочку сделаем.

—  Давай, — говорит старуха.

Вышли они на улицу и принялись дочку из снега лепить. Скатали снежный ком, ручки, ножки приладили, сверху снежную голову приставили.

**Упражнение 1. Снежные комочки**

Дети «загребают снег и лепят комочки».

— Посильнее нажимайте, чтобы комочки стали тугими, упругими. Наблюдайте, в каком месте руки устают больше всего.

А теперь отложите «комочек», потрясите кистями, расслабьте руки… Хорошо… Вылепим следующий комочек…

**Упражнение 2. Катание комочков**

— А теперь из маленьких комочков надо скатать большие. «Катим комочки по снегу», напрягается спина. Остановились, отдохнули стоя, расслабили все тело.

Ох, какие большие комки получились!

Покачаем комки.

Дети разбиваются на пары. Один в паре — «снежный ком», другой — «дед» или «баба». «Ком» ложится на спину, подтягивает ноги к животу, а голову к груди. «Дед» качает «ком».

Вылепил старик носик, рот, подбородок. Глядь, а у Снегурочки губы порозовели, глаза открылись; смотрит она на стариков и улыбается. Потом закивала головой, зашевелила ручками, ножками, стряхнула с себя снег — и вышла из сугроба.

**Упражнение 3. Снегурочка**

Дети превращаются в Снегурочку, стоят, не двигаясь с закрытыми глазами, слушают ощущения в теле.

По сигналу ведущего сначала чуть-чуть моргают ресничками, затем открывают глаза, медленно поводят глазами вправо, влево *(только глазами!).*Делают глубокий вдох носом, ощущая, как входит в ноздри воздух, наблюдают за своим дыханием, за тем, как воздух мягко входит и выходит… входит и выходит…

Потом «Снегурочки» улыбаются, медленно поворачивают голову в одну сторону, в другую; плавной медленно разводят в стороны руки и делают шаг вперед.

Обрадовались старики, привели Снегурочку в избу. Глядят на нее, не налюбуются.

И стала расти у стариков дочка не по дням, а по часам: что ни день, то все краше становится.

Кончилась зима. Начало пригревать весеннее солнышко. А Снегурочка вдруг запечалилась. От солнца прячется. Все бы ей тень да холодок, а еще лучше — дождик.

**Упражнение 4. Солнце и дождик**

Наслово «солнышко» дети приседают и сжимаются в комочек, накрыв голову руками. На слово «дождик» дети встают, улыбаются, прыгают по «лужам», танцуют, выражают радость.

Раз надвинулась черная туча, посыпался крупный град. Обрадовалась Снегурочка граду, точно жемчугу перекатному.

**Упражнение 5. Град**

Дети барабанят пальцами по жесткой поверхности до усталости в пальцах рук. Затем потряхивают кистями, расслабляют руки и слушают ощущения в кончиках пальцев. Ведущий спрашивает, на что похожи эти ощущения. Какие они?

Ведущий рассыпает по полу «град» *(бусины белого цвета или хрустальные).*Дети собирают бусины в ладонь, рассматривают их, любуются, пересыпают из одной ладони в другую…

За весной и лето пришло. Собрались девушки на гулянье в рощу и Снегурочку с собой позвали. Стали в лесу цветы собирать, венки плести, песни петь да хороводы водить.

**Упражнение 6.** **Хоровод**

Дети вместе с ведущим водят хоровод. Характер движений зависит от музыки.

А как свечерело, набрали девушки хворосту, разложили костер и давай все друг за дружкой через огонь прыгать. Позади всех и Снегурочка встала. Побежала она в свой черед за подружками. Прыгнула над огнем и вдруг растаяла, обратилась в белое облачко. Поднялось облачко высоко-высоко и поплыло по небу.

**Упражнение 7. Костер**

Ведущий кладет на пол кусок желтой или красной ткани, и дети прыгают через «костер».

**Упражнение 8. Облачко**

— А теперь через костер будет прыгать Снегурочка. Как вы думаете, страшно ей было? Почувствуйте ее состояние, ее страх, печаль… Покажите ее печаль, ее страх. Справилась Снегурочка со страхом?

Включается музыка.

Дети по одному прыгают через «костер». Сразу после прыжка ведущий набрасывает на ребенка газовый платок, и «Снегурочка» превращается в «облачко». «Облачко» мягко, плавно плывет по небу, двигаясь в соответствии с характером и ритмом мелодии.

***Заключение***

— Закончилось наше путешествие по сказке «Снегурочка». Каким показался вам конец сказки: грустным, радостным или спокойным?

Вы порадовались за Снегурочку или пожалели ее? Почему порадовались? Почему пожалели?

Хорошо или плохо превратиться в облачко? Почему хорошо? Почему плохо?

Что интересного может увидеть облачко?

Что хорошего может сделать облачко?



Автор: Погосова Н.М. Погружение в сказку. Сказкотерапевтические программы для детей. – СПБ.: Речь; М.: Сфера, 2008.