Конспект занятия по сказкотерапии по теме «**Аленький цветочек», ч. I**

*(по сказке С. Т. Аксакова)*

Цель: Развитие умения правильно выражать свои чувства. Ре­гулирование поведения.

Задачи:

1. Развитие произвольного внимания и обучение искусству расслабления.

2. Учить детей осознавать свои чувства,эмоции, побуждения и желания.

3. Учить постепенно овладевать «телесным осознанием».

Необходимые материалы: предметы для игры в «Секрет» см. «Вступление»), цветок алого цвета, искусственные цветы, сундучок, «товары» для «разбойников» (см. упр. 2); запись музыки для танца разбойников (см.упр.2), с раскатами грома (см. упр.6), с волшебной мелодией (см. упр.4)

***Вступление***

Игра «Секрет». Ведущий дает каждому ребенку «секрет» (пуговица, камень, перстень, бусинка, ракушка и т. д.).

«Секрет» кладется в ладонь, и ребенок сразу зажимает кулачок.

— Крепко-крепко зажали свой секрет. Чувствуете, как напряглась рука? Твердая, твердая…

Атеперь расслабьте руку, но кулачок не раскрывайте. Легче стало, приятнее? Или хуже?

Попробуйте догадаться на ощупь, что у вас в руке, но вслух не говорите: это секрет. Осторожно, не показывая другим, рассмотрите вой секрет. Переложите его в другую ладонь, крепко зажмите… Крепко-крепко… Теперь расслабьте руку.

А сейчас попробуем описать секрет, не называя его. Один из вас будет описывать, а другие отгадывать. Например: круглый, блестящий, носят на пальце. Что это?

***Вхождение в****сказку*

*—*Ваши «секреты» не простые, а волшебные. Они обладают тайной секретной силой. Кто такой «секрет» в руке подержит, тот и в сказку легко войдет и обратно вернется живым и невредимым.

Осталось только закрыть глаза, поднести кулачок с «секретом» к сердцу и повернуться вокруг себя три раза. Вот мы и в сказке.

***Сказка***

В некотором царстве, в некотором государстве жил-был богатый купец, и было у того купца три дочери, три красавицы писаные.

Вот собрался купец по своим торговым делам за море, за тридевять земель, в тридесятое царство, и спрашивает своих любезных дочерей, какие гостинцы им привезти.

Старшая попросила золотой венец на голову из каменьев самоцветных, средняя — зеркальце из хрусталя восточного, а младшая — аленький цветочек, краше которого нет на всем белом свете.

Вот загрузил купец товаром свои корабли и отплыл в далекое море.

Плывут корабли, на волнах качаются.

**Упражнение 1. Качка**

Дети становятся «кораблем», т. е. обнимают друг друга за талию и качаются вправо-влево. Ведущий «дирижирует» процессом: вправо — вдох носом, влево — выдох ртом через вытянутые и округленные губы. На выдохе получится шум, напоминающий звук «ф-ф-ф».

Упражнение выполняется спокойно, ритмично, согласованно.

Вот приплыли корабли в страны заморские, королевства невиданные. Достал купец свои товары, стал торг вести. Свои товары на другие меняет, продает да покупает.

Набрал купец товару заморского, отыскал заветные гостинцы для старших дочерей своих да домой собрался.

Одна печаль его гнетет: для меньшой, любимой дочери — аленького цветочка так и не нашел.

Едет он путем-дорогою по пескам сыпучим, по лесам дремучим. Вдруг откуда ни возьмись налетели на него разбойники, стали грабить, товар хватать, шелка персидские да каменья самоцветные.

**Упражнение 2. Разбойники**

Ведущий выкладывает на пол «товар» (шарфы, бусы, платки, ленты…).

«Разбойники» прячутся в «засаде», замирают и не двигаются, пока не зазвучит музыка. Ощущают положение тела, удобство или неудобство позы.

С первыми тактами музыки «разбойники» выскакивают, хватают «товар», танцуют, восхищаются «товаром», примеряют его на себя и т. д.

*Обязательное условие*— *все выполняется в ритме музыки.*

После танца «разбойники» падают без сил на «лужайку», расслабляются, успокаивают дыхание, сосредотачивая внимание на выдохе.

Ведущий проверяет расслабленность и собирает «товар».

Увидя беду неминучую, бросил купец товары свои, да и убежал в лес дремучий.

Бредет он по лесу дремучему, непролазному, и чем дальше идет, тем дорога лучше становится, словно деревья перед нимрасступаются, а кусты раздвигаются, вперед пропускают. Хочет купец назад поворотить — нельзя, не пускают деревья, плотной стеной стоят.

**Упражнение 3. Дремучий лес**

— Лес дремучий… А как по-другому сказать? (темный, непролазный, мрачный, страшный, непроходимый, густой, таинственный, заколдованный…).

Дети идут по кругу друг за другом. По сигналу ведущего первый ребенок останавливается и начинает спиной давить на идущих за ним. Задача детей — удержаться на месте без помощи рук, используя только мышцы туловища.

— Покажите, какая часть тела напряглась больше всего? Расслабьтесь и пойдем дальше.

Первый ребенок становится последним, и упражнение повторяется.

Чем дальше купец идет — тем светлее становится *(ведущий постепенно включает весь свет).*Выходит он на поляну широкую, а посередь той поляны — дворец красоты неписаной: весь огнем горит, переливается от каменьев самоцветных, от серебра да золота.

Дивится купец богатству несказанному. Входит он во дворец, ходит из залы в залу, красивым убранством любуется. Музыка играет не смолкая, но ни музыкантов, ни хозяина, ни прислуги во дворце не видно.

**Упражнение**4. Дворец

Дети ходят по «дворцу», рассматривают предметы, любуются, восхищаются.

Ведущий выключает музыку, и дети рассказывают, что они увидели во «дворце», что им понравилось больше всего.

Ведущий помогает детям увидеть предметы в комнате в другом свете (например, столы становятся золотыми, шторы — бархатными с серебряными звездочками и т. д.).

«Все хорошо, да есть нечего», — подумал купец. И только подумал — вырос перед ним стол, а на нем кушанья такие, что и сказать нельзя.

Поел купец, поблагодарил хозяев невидимых, поклонился до земли.

Выходит купец из дворца и видит вокруг сады диковинные. На деревьях висят плоды спелые, румяные, сами в рот так и просятся; цветы цветут распрекрасные, пахучие; птицы летают невиданные.

**Упражнение 5. Цветы**

На столе разложены разнообразные искусственные цветы. Ведущий предлагает каждому ребенку выбрать понравившийся ему цветок и описать его.

Много ли, мало ли времени ходит купец по саду — неведомо, только вдруг видит он, на пригорочке зеленом цветет цветок цвету алого, красоты невиданной и неслыханной.

— Так вот он какой, цветочек аленький, краше которого нет на всем белом свете, — подумал купец и сорвал цветок.

И в ту же минуту, без всяких туч, сверкнула молния, грянул гром и вырос перед купцом человек — не человек, зверь — не зверь, а какое-то чудище, страшное и мохнатое, и заревело диким голосом:

—  Что ты наделал? Как посмел ты сорвать мой любимый цветок? Я принял тебя как дорогого гостя, а ты так-то платишь за мое добро. Умри же смертью безвременной.

**Упражнение 6. Чудище**

Ведущий — «купец», дети — «чудища».

Сначала все слушают аудиозапись с раскатами грома. Затем «чудище» (все дети по очереди) кричит страшным низким голосом на «купца»: «Что ты наделал?».

У купца от страха зуб на зуб не попадает. Пал он насыру землю, стал прощения просить: «Каюсь я в вине своей! Ты прости меня глупого, отпусти меня к моим дочерям родимым и подари мне цветочек аленький для гостинца моей меньшой дочери!»

**Упражнение 7. Мольба**

Ведущий — «чудище», дети — «купцы».

Сначала все дети изображают страх, а затем по очереди встают на колени и просят прощения: «Ты прости меня, глупого».

— Что вы чувствовали, когда просили прощения? Вам было приятно? Неудобно? Страшно?

Говорит купцу зверь лесной, чудо морское: «Отпущу я тебя домой невредимого, коли дашь ты мне честное слово купеческое, что пришлешь заместо себя одну из дочерей своих; обиды ей я никакой не сделаю, а будет жить она у меня в чести и приволье. А коли дочери твои не поедут, сам возвращайся. Вот тебе перстень с руки моей: кто наденет его на правый мизинец, тот очутится там, где пожелает».

И только успел купец надеть перстень диковинный, как тут же очутился в дому родном.

**Упражнение 8. Волшебный перстень**

Каждый ребенок по очереди «надевает перстень» на правый мизинец, закрывает глаза, расслабляется и доверяется ведущему. Ведущий «закручивает» ребенка и уводит в сторону.

Глаза не открывать до тех пор, пока все дети не выполнят упражнение. Стоя с закрытыми глазами, дети слушают ощущения в теле и пытаются определить, какие чувства они испытывают.

Открыв по сигналу ведущего глаза, дети делятся своими ощущениями.

***Заключение***

—  Купец оказался в дому родном, а мы где, как вы думаете? Осмотритесь вокруг… Мы были в сказке, а теперь где? Правильно, в детском саду. А что ожидало купца и дочерей его в дальнейшем, мы узнаем на следующем занятии.

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