Конспект занятия по сказкотерапии по теме**«Лягушка—путешественница»**

*(по сказке В. М. Гаршина)*

***Цель:*** *Сня­тие психического напряжения. Развитие лучшего понимания себя и других, способно­сти к самовыражению. Совершенствование внимания. Снятие психического напряжения.*

***Задачи:***

*1. Развитие произвольного внимания и обучение навыкам расслабления.*

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

*3. Учить постепенно овладевать «телесным осознанием».*

Необходимые материалы: мешочек из ткани, игрушечная лягушка, коряга, гимнастическая деревянная палка или кусок прочной ткани(1,5х 1,5м), иллюстрации, запись музыки с шумом дождя и звуками лягушек☺

***Вступление***

Ведущий берет мешочек, в котором находится игрушечная лягушка. Дети по очереди на ощупь пытаются определить, что в мешочке.

После того как дети узнали, что в мешочке находится лягушка, ведущий вынимает ее и сообщает, что это не простая лягушка, а лягушка-путешественница, и что сегодня она приглашает нас в свою сказку.

***Вхождение****в****сказку***

— Перенесет нас в сказку лягушачий хор. Слушать надо очень-очень внимательно. Расслабьте тело, закройте глаза и слушайте…

Откройте глаза: мы уже в сказке. Лягушачий хор перенес нас на одно чудесное, заросшее травой болото. Чувствуете, как пахнуло сыростью? На этом болоте и начинается наша сказка.

***Сказка***

*Жила-была на свете лягушка-квакушка. Сидела она в болоте, ловила комаров да мошек, весною громко квакала вместе со своими подругами. И весь век прожила бы она благополучно, но как-то осенью случилось одно происшествие.*

*Лягушка сидела на сучке старой коряги и наслаждалась теплым мелким дождиком.*

*«Ах, какая сегодня прекрасная мокрая погода! — думала она. — Какое это наслаждение — жить на свете!»*

**Упражнение 1. Приятный дождь**

Дети встают, легким потряхиванием освобождают от напряжения плечи и руки, слегка закидывают назад голову, подставляя лицо под «моросящий теплый дождь», и слушают запись с шумом дождя. Мышцы лица расслабляются… легонько улыбаются губы… слегка полуприкрыты глаза… Нет никакого напряжения… Дождик теплый и приятный… Лицо выражает удовольствие и наслаждение…

*Пока лягушка так нежилась, на болото спустилась и села большая стая уток.*

*— Кря, кря! — сказала одна из них. — Становится холодно! Скорее на юг! Скорее на юг!*

*—  Госпожи утки! — осмелилась сказать лягушка. — Что такое юг, на который вы летите? Прошу извинения за беспокойство.*

*Утки начали наперебой кричать, хлопая крыльями: «Хорошо на юге! Кря! Там тепло! Кря, кря! Там такие славные теплые болота! Кря, кря! Какие там червяки! Хорошо на юге! Кря!*

**Упражнение 2. Беседа**

Один ребенок исполняет роль лягушки. Он принимает соответствующую позу, т. е. садится на корточки, раздвинув колени и упираясь двумя руками в пол перед собой.

Другие дети — «утки». Руки у них до локтей прижаты к туловищу, а предплечья и кисти выполняют роль крыльев. Можно слегка покачиваться из стороны в сторону.

«Лягушка» задает «уткам» вопрос, что такое юг. «Утки» отвечают, каждая по-своему восхищаясь югом.

После каждого ответа «лягушка» подпрыгивает и удовлетворенно или с удивлением произносит «ква».

*—  Возьмите меня с собой, — попросила лягушка.*

*—  Это невозможно! — воскликнула утка. — Как мы тебя возьмем? У тебя же нет крыльев.*

*—  Позвольте мне подумать только пять минут, — сказала лягушка. — Я сейчас вернусь, я, наверное, придумаю что-нибудь хорошее.*

*И она нырнула в болотную тину, чтобы посторонние предметы не мешали ей размышлять. Вскоре она вынырнула.*

**Упражнение 3. Лягушка и утки**

«Лягушка» становится в центр круга. «Утки» стоят вокруг, хлопают «крыльями» и радостно, громко, восторженно крякают. Как только «лягушка» ныряет *(приседает),*«утки» сразу же разлетаются и молча плавают, перебирая лапками *(выполняя волнообразные движения кистями).*

Когда «лягушка» выныривает *(встает),*«утки» снова ее окружают, хлопают «крыльями» и громко, весело крякают.

Все расслабляются в положении сидя на пятках.

*—  Я придумала! — сказала лягушка. — Пусть две из вас возьмут в свои клювы прутик, а я прицеплюсь за него посредине. Вы будете лететь, а я ехать. Нужно только, чтобы вы не крякали, а я не квакала, и все будет превосходно.*

*Ее ум привел уток в такой восторг, что они единодушно согласились нести ее.*

*Лягушка взяла в рот прутик, и вся стая поднялась в воздух. У лягушки захватило дух от страшной высоты. Она болталась в воздухе из стороны в сторону и изо всех сил стискивала свои челюсти.*

**Упражнение 4. В полете (выполняется по возможности)**

Вариант 1. Ведущий с ассистентом (взрослым) держат палку на уровне плеч. Каждый ребенок по очереди хватается за нее руками, и взрослые проносят ребенка на некоторое расстояние.

Вариант 2. Ведущий, ассистент и дети держат в натянутом виде прочную ткань. Каждый из детей по очереди ложится на нее, и его качают.

Вскоре лягушка привыкла к своему положению и даже начала осматриваться. Под нею быстро проносились…

**Упражнение 5. Взгляд с высоты**

— Закройте глаза, представьте себя лягушкой в воздухе и «посмотрите» вниз. Что вы видите? Начинать ответ можно со слов «Подо мной…» (поля, горы, реки, озера, леса, города, деревни и т. д.).

*Отдыхая на земле, утки неустанно хвалили лягушку.*

*—  Удивительно умная голова наша лягушка, — говорили они. — Даже между утками мало таких найдется.*

*У лягушки от восторга замирало сердце. На следующий день утки летели так низко, что лягушка услышала даже голоса людей.*

*—  Смотрите, смотрите! — кричали дети в одной деревне. — Утки лягушку несут!*

*«Знают ли они, что это придумала я, а не утки?» — подумала квакушка.*

*—  Смотрите, смотрите! — кричали в другой деревне. — Экое чудо! И кто это придумал такую хитрую штуку?*

*Тут лягушка уже не выдержала и, забыв всякую осторожность, закричала изо всей мочи:*

*—  Это я! Я! Я!*

**Упражнение 6. Хвастовство**

— Как вы думаете, что случилось с лягушкой после того, как она закричала?

Почему она не промолчала?

Приятно, когда хвалят? Сейчас поиграем. Я буду задавать вопросы, а вы в ответ громко и отчетливо отвечайте: «Я!»

— Кто из вас самый умный? (красивый, ловкий, смелый, честный, Добрый, веселый…).

Кто самый хвастливый?

*Лягушка, дрыгая всеми четырьмя лапками, быстро падала вниз и наконец бултыхнулась в грязный пруд на краю деревни.*

*Она тотчас же вынырнула из воды и закричала во все горло:*

*—  Это я! Это я придумала!*

*Но вокруг нее никого не было. Испуганные неожиданным всплеском, все местные лягушки попрятались в воду.*

**Упражнение 7. Лягушки**

Все дети — «лягушки». Они ритмично прыгают под музыку. Услышав плеск (хлопок ведущего), замирают на месте, не меняя позы. Слушают ощущения в теле, отмечают, есть ли усталость в ногах, удобная ли поза.

Ведущий уменьшает громкость звучания музыки.

После сигнала «лягушки» снова прыгают до очередного хлопка.

*А потом лягушка-путешественница рассказала местным лягушкам чудную историю о том, как она думала всю жизнь и наконец изобрела необыкновенный способ путешествия на утках; как у нее были свои собственные утки, которые носили ее куда угодно; как она побывала на прекрасном юге, где так хорошо, где такие чудесные теплые болота.*

*—  Я заехала к вам посмотреть, как вы живете, — сказала она. — Я пробуду у вас до весны, пока не вернутся мои утки, которых я отпустила.*

*Но утки уже никогда не вернулись.*

***Заключение***

*—*Закончилась сказка, и волшебная сила перенесла нас обратно. Посмотрите вокруг. Видите, вместо болота под ногами у вас ковер, а на месте деревьев снова появились шкафы, стены…

Какое упражнение из сказки понравилось вам больше других?

А какое не понравилось? Почему?

Что мы делали в сказке, какие действия выполняли? (квакали, прыгали, крякали, хлопали «крыльями», кричали, хвалились, слушали лягушачий хор, говорили, расслаблялись и т. д.).

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