**Занятие. Снежная королева, (по сказке Г. X. Андерсена)**

 Цель: Осознание учащимися своих качеств, на которые они могут положиться в жизни; формирование способности опираться на сильные стороны своей личности.

Необходимые материалы: надушенная искусственная роза

в плотно закрытой шкатулке, белый тюль или капрон (3,5 х I м); бе-

лый пуховый платок или тюль, капрон; иллюстрации цветов; платки,

ленты, ткани разного цвета, макет сердца, музыкальное сопровождение.

Ход урока:

**Вступление**

- Говорят, «доброе сердце».

-.А как еще можно сказать о сердце?

Дети называют слова: большое, горячее, золотое, злое, равнодуш-

ное, холодное, прекрасное, любящее, каменное и т. д.

-Посмотрите какое сердце у нас с вами на доске?

 -Давайте вспомним героев из разных сказок и скажем, у кого какое

сердце

(Дюймовочка, крот, ласточка. Золушка, Иван-царевич, Кощей

Бессмертный, старик, старуха).

- Что значит «золотое»?

-Оно из золота?

-Что значит каменное? и т.д.

**Вхождение в сказку**

- Сегодня мы отправляемся в сказку Г. X. Андерсена «Снежная

королева», а помогать нам в путешествии будет наше... сердце. Сердце

обладает невероятной силой, если оно доброе, любящее, доверчивое и

радостное. Я думаю, что у каждого из вас такое сердце.

А теперь положите правую ладонь себе на грудь, закройте глаза и

тихо-тихо послушайте, как бьется ваше горячее доброе сердце...

Попросите свое сердце дать вам силу для путешествия по сказке.

Молча, про себя...

Получилось? Молодцы. Поблагодарите свое сердце.

включение отрывка фонотеки сказки

*Сказка*

*В большом городе жили двое бедных детей: Кай и Герда. Они*

*не были родственниками, но любили друг друга, как брат и сестра.*

*Родители часто позволяли мальчику с девочкой ходить друг к*

*другу в гости и сидеть на скамеечке под розами. Как прекрасны*

*были эти летние дни и кусты благоухающих роз!*

**Упражнение 1. Аромат розы**

Психолог достает из плотно закрытом шкатулки надушенную ис-

кусственную розу.

Дети тихо, спокойно, без напряжения, расслабив плечи, вдыхают

аромат розы и мягко длительно выдыхают.

Внимание фиксируется не на запахе (он и так будет ощущаться), а

на мышцах живота. Во время выдоха живот втягивается внутрь, а на

вдохе слегка, выпячивается.

Движения живот должны быть не резкими, а мягкими и ритмич-

ными.

сказка

*Зимой это удовольствие кончалось. Дети сидели дома и слу-*

*шали рассказы бабушки.*

*- А у снежинок есть королева -.спрашивал мальчик.*

*- Есть, - отвечала бабушка. - Часто летает она по город-*

*ским улицам в полночь и заглядывает в окошки - тогда они по-*

*крываются ледяными узорами, словно цветами.*

*- А Снежная королева не может ворваться сюда? - спроси-*

*ла как-то раз девочка.*

*-- Пусть только попробует! - сказал Кай. - Я посажу ее на*

*теплую печку, она и растает.*

*Вечером Кай смотрел, как за окном порхают снежинки. Одна*

*из них, очень крупная, вдруг начала расти. Росла-росла, пока на-*

*конец не превратилась в женщину.*

**Упражнение 2. Необычная снежинка**

Дети танцуют под музыку, порхают как. снежинки: легко и плавно.

В какой-то момент ведущий выключает музыку, и лети сразу же

садятся на корточки, обняв руками колени и наклонив вперед голову.

Из этого положения «снежинки» по сигналу ведущего начинают

медленно «расти»: сначала распрямляются колени, потом спина, далее

поднимается голова...

Дети наблюдают за ощущениями в себе. После того как все «сне-

жинки» « выросли», ведущий включает музыку и танец продолжается.

*Женщина эта, необычайно прекрасная, была вся изо льда, из*

*ослепительного сверкающего льда! Глаза ее сияли, как звезды,*

*но в них не было ни тепла, ни ласки.*

*Она крикнула мальчику и поманила его рукой.*

*- Ай! - вскрикнул вдруг мальчик. - Больно! Меня кольнуло*

*прямо в сердце, и что-то попало в глаз!*

*Бедняжка Кай! Теперь его сердце стало превращаться в кусок*

*льда. А глаза стали видеть во всем добром и прекрасном только*

*злое и некрасивое.*

*- Фу, какие гадкие розы, - сказал Кай. - У, какая ты некра-*

*сивая, Герда.*

**Упражнение 3. Снежная королева**

Ведущий набрасывает на себя белый платок и превращается в

«Снежную королеву».

Дети становятся полукругом и расслабляются.

«Королева» рассыпает «снежинки» (конфетти), и как только «сне-

жинки» касаются детей, последние тут же превращаются из спокой-

ных, расслабленных в грубых, резких, злыx. Это состояние они пока-

зывают жестами, мимикой, выражают словами. Разрешается говорить

грубости.

Перед началом упражнения ведущим объясняет, что в этой игре

нельзя обижаться на грубости своих товарищей. Ведь никто не вино-

ват, что Снежная королева превратила их добрые сердца в кусок льда.

После упражнения ведущий предлагает каждому попросить про-

щения у всех и самому простить своих товарищей. Все стоя расслаб-

ляются. Ведущий помогает детям снять напряжение и возбуждение.

поглаживая их по спинам, рукам, плечам.

- Теперь вы снова становитесь мягкими, добрыми, а ваше сердце

разогревается и наполняется радостью.

*Однажды в зимний день, когда Кай катался на салазках, на*

*площади вдруг появились большие белые сани. Кай быстро при-*

*цепил к ним свои салазки и покатил.*

*Снег вдруг повалил большими густыми хлопьями, так что ни*

*зги не было видно, а сани помчались, ныряя в сугробах, прыгая*

*через изгороди и канавы. Это были сани самой Снежной королевы.*

**Упражнение 4. Сани Снежной королевы**

Дети встают друг за другом, положив руки на плечи. На них набра-

сывают белый тюль. Ведущий берет за руку первого ребенка и тянет за

собой, меняя темп и направление движения, преодолевая препятст-

вия... Задача детей - удержаться в цепочке. Затем дети садятся на пя-

тки и расслабляются.

*А что же было с маленькой Гердой после того, как исчез Кай?*

*Кого только не спрашивала девочка о брате, но никто не знал,*

*куда он девался. Долго ждала его Герда, и вот однажды утром,*

*когда было еще очень рано, Герда поцеловала спящую бабушку,*

*надела башмачки и отправилась искать Кая.*

*Через некоторое время она оказалась возле маленького до-*

*мика с прекрасным садом. Здесь жила добрая старушка, которая*

*умела колдовать.*

*Герда так понравилась доброй колдунье, что та решила оста-*

*вить ее у себя навсегда. Старушка стала расчесывать Герде во-*

*лосы золотым гребешком, и чем дольше она их расчесывала, тем*

*быстрее забывала Герда своего Кая.*

**Упражнение 5. Причесывание**

Дети разбиваются на пары и по очереди очень нежно, мягко, с лю-

бовью гладят друг друга по голове.

Ребенок, которого гладят, должен расслабиться, довериться при-

косновениям, «забыть» обо всем, слушая свои ощущения.

*Потом старушка пошла в сад, дотронулась до розовых кустов,*

*и они все ушли глубоко-глубоко в землю. Старушка боялась, что*

*Герда увидев ее розы, вспомнит о своих розах, а там и о Кае, да*

*и убежит от нее.*

*Упражнение 6. Кусты роз*

*Все дети – «кусты роз». Они стоят на одном месте, подняв вверх и*

*в стороны руки и пошевеливают пальцами (ветерок колышет ветки).*

*Ведущий поочередно подходит к каждому ребенку и, нажимая на*

*его плечи, вынуждает присесть (куст уходит под землю).*

*Ребенок слегка сопротивляется (тяжело входить в землю) и на-*

*блюдает за напряжениями в мышцах тела.*

*Сделав свое дело, старушка повела Герду в цветник. Как там*

*было красиво! Тут цвели все цветы сразу - и весенние, и летние,*

*и осенние! Герда прыгала от радости, играя среди цветов. Так*

*прошло много дней...*

**Упражнение 7. Цветы**

Дети припоминают разные цветы, при необходимости смотрят ил-

люстрации, затем «превращаются» в свой любимый цветок.

Для того чтобы превращение было более глубоким и интересным,

детям предлагаются платки, шарфы, ленты, ткани разного цвета. Де-

ти импровизируют, создавая зрительное сходство со своим цветком.

По знаку ведущего все «цветы» застывают, а ведущий, играя роль

Герды, ходит по саду и любуется цветами (хвалит цветы, восхищается

ими...).

Все «цветы» свободно танцуют.

Затем дети расслабляются, сидя на пятках. Ведущий проверяет

расслабленность их рук и плеч легким потряхиванием.

**Заключение**

- На этом сказка не закончилась, но наше путешествие заверши-

лось. Та чудесная сила, которую подарило вам ваше собственное серд-

це, истрачена. Для дальнейшего путешествия надо попросить сердце

дать вам новую силу и энергию. Но это мы сделаем в другой раз, а се-

годня пусть ваше сердце отдыхает: оно достаточно потрудилось. Еще

раз молча поблагодарите его.

**Занятие. Снежная королева, II**

Необходимые материалы: искусственные цветы, чистые

листы белой бумаги, разноцветные сердечки из картона.

Вхождение в сказку

- Чем закончилось наше первое путешествие в сказку «Снежная

королева»?

Сегодня мы продолжаем наше путешествие.

Сказка

Герда знала уже каждый цветочек в саду. Они были красивее

нарисованных в любой книжке с картинками и даже умели рас-

сказывать сказки о себе.

**Упражнение 1. Цветы**

Детям предлагаются разнообразные искусственные цветы. Каж-

дый ребенок выбирает цветок и от имени цветка с помощью ведущего

описывает себя. Например: «Я лилия. У меня белые нежные лепестки.

Я живу в пруду и очень люблю воду».

*Герда знала каждый цветочек в саду, но все-таки ей казалось,*

*что какого-то недостает; только вот какого? И как ни старалась*

*Герда вспомнить, она все же не могла этого сделать.*

*От огорчения девочка опустилась на землю и заплакала. Как*

*только ее слезы упали на землю, так тотчас из-под земли появил-*

*ся куст, усыпанный розами.*

*Герда сразу вспомнила о своих розах и о Кае.*

*- Как же я замешкалась! - сказала девочка. - Мне ведь*

*надо искать Кая.*

*И Герда со всех ног пустилась прочь из сада доброй кол-*

*дуньи.*

*Наконец она устала, присела на камень и огляделась.*

*- Господи! Да ведь уже осень.*

**Упражнение 2. Бег с передышками**

Под музыку дети бегут по кругу; услышав звук трещотки на фоне

музыки, замирают на месте и прислушиваются к ощущениям в теле.

После очередного звука трещотки продолжают бег.

Все, сидя на пятках, расслабляются.

Вдруг перед нею появился большой Ворон; он долго смотрел

на девочку, кивая ей головой, и наконец заговорил: «Каррр-карр!

Здррравствуй!»

**Упражнение 3. Ворон**

Дети закладывают руки за спину, слегка приседают и в полуприсе-

де свободно передвигаются в пределах ковра, каркая и здороваясь друг

с другом.

*Герда спросила Ворона, не видел ли он Кая.*

*- Вполне верроятно, вполне верроятно, - сказал Ворон. -*

*Наш принц очень похож на твоего Кая. Я помогу тебе увидеть*

*принца и принцессу.*

*Принц был молод и красив, но это был не Кай. Герда заплака-*

*ла и рассказала принцу с принцессой обо всем, что с ней при-*

*ключилось. Герду накормили, дали башмачки, муфту, красивое*

*платье, посадили в золотую карету и пожелали счастливого пути.*

*Все было хорошо, пока Герда не въехала в темный лес. Каре-*

*та ее сверкала так ярко, что слепила глаза лесным разбойникам.*

**Упражнение 4. Разбойники**

Дети перевоплощаются в «разбойников», прячутся за «деревьями»,

под «кустами» и замирают в неподвижности.

Как только начинает звучать музыка, «разбойники» выскакивают

из укрытий и танцуют под музыку. Движения «разбойников» - рез-

кие, быстрые, энергичные, размашистые.

Дети лежа расслабляются, фиксируя внимание на мышцах живо-

та, слушая дыхание.

*- Герда будет моя, - сказала маленькая разбойница, дочь*

*атаманши. - Она отдаст мне свою муфту и хорошенькое платьице.*

*Глаза у разбойницы были совсем черные, но какие-то пе-*

*чальные.*

*- Расскажи мне о себе, - сказала разбойница.*

*И Герда рассказала о Кае, о своих приключениях.*

*Вдруг лесные голуби проворковали: «Курлл! Курлл! Мы виде-*

*ли Кая! Он сидел в санях Снежной королевы».*

*- Ладно уж, - сказала маленькая разбойница, - я помогу*

*тебе. Возьми моего Оленя: он отвезет тебя во дворец Снежной*

*королевы.*

*Северный олень пустился бежать во всю прыть к владениям*

*Снежной королевы.*

**Упражнение 5. Олень**

- У оленя большие и красивые рога на голове. Давайте покажем их.

Дети широко и напряженно расставляют пальцы рук над головой.

Ведущий проверяет напряженность, твердость пальцев. После этого

дети расслабляют пальцы, делают их мягкими, слабыми, сравнивают

ощущения напряженности и расслабленности.

*Наконец Олень оказался в саду Снежной королевы и опустил*

*Герду на снег. Навстречу Герде мчался целый полк снежных*

*хлопьев. Они были огромные и двигались, как живые. Одни на-*

*поминали безобразных ежей, другие походили на клубок змей,*

*третьи - на толстых медвежат с взъерошенной шерстью.*

*Герде стало очень страшно и холодно.*

**Упражнение 6. Снежные хлопья**

Детям раздаю листы белой бумаги и предлагают сделать из них

страшные фигуры. Бумагу можно сгибать, мять, обрывать, разрывать

и т. д.

После работы дети делятся впечатлениями.

- Как вы думаете, что страшного в вашей фигуре? Кого она напо-

минает вам? На что похожа?

А что можно сделать с этими фигурами, чтобы они перестали быть

страшными?

Дети предлагают свои варианты.

А Герде помогли небесные ангелы. Они пронзили снежные

страшилища копьями, и хлопья рассыпались на тысячи снежинок.

**Упражнение 7. Превращение хлопьев в снежинки**

Детям предлагается превратить устрашающие снежные хлопья в

маленькие снежинки, т. е. порвать бумажные фигуры на мелкие ку-

сочки.

*Теперь Герда могла смело идти вперед. Вот она вступила в*

*огромный пустынный ледяной зал и увидела Кая. Он сидел непод-*

*вижный и холодный. Тогда Герда заплакала; горячие слезы ее упа-*

*ли Каю на грудь, проникли в сердце и растопили его. Кай вдруг*

*разрыдался и рыдал так бурно, что ледяной осколок выпал у него*

*из глаза - его смыли слезы. Он сразу узнал Герду и очень обра-*

*довался. И они оба стали смеяться и плакать от радости.*

**Упражнение 8. Встреча**

Дети разбиваются на пары, обнимают друг друга и радуются.

Заключение

- Все закончилось хорошо, и ледяное сердце Кая вновь стало го-

рячим и любящим.

На память об этой сказке одна знакомая фея прислала для вас раз-

ноцветные сердечки. Вы можете вы брать любое.

**Занятие 12. Спящая красавица**

(по мотивам сказки Ш. Перро)

Необходимые материалы: куклы-марионетки, волшебная

палочка, китайские звенящие шары, большое страусиное перо.

**Вступление**

- Знаете ли вы, кто такие феи?

А вы знаете, что феи бывают разные? Есть феи природы, напри-

мер: феи огня, воды, воздуха, дождя, света, ночи, утра, цветов, гор,

леса и т. д.

Есть феи искусства и разных добрых чувств. Например, феи кра-

соты, любви, радости, феи танца, пения, музыки...

В старые времена у фей был прекрасный обычай: наделять родив-

шихся младенцев различными чудесными дарами.

Например, фея любви могла наградить малютку нежным и доб-

рым сердцем, фея ганца дарила умение красиво и легко двигаться, фея

ночи награждала и прекрасными снами и смелостью перед темнотой.

- А как вы думаете, что могли подарить феи воздуха, огня. цветов,

пения,дождя?

Вхождение в сказку

- Сегодня я приглашаю вас в сказку <Спящая красавица>. А по-

может нам переместиться в нее фея волшебных звучаний. Она при-

слала для вас вот такие волшебные шары (демонстрируются китай-

ские звенящие шары). Они совершенно удивительно звучат. Легонько

закройте глаза (не надо только зажмуриваться), расслабьтесь, опусти-

те плечи, руки и внимательно слушайте волшебный звон. Этот звон

перенесет нас в сказку.

Сказка

Жили на свете король и королева. У них не было детей, и это

их так огорчало, что и сказать нельзя. И вот, когда уже король и

королева потеряли всякую надежду, у них вдруг родилась дочка.

Можете себе представить, какой праздник устроили в честь ее

рождения. В гости к маленькой принцессе позвали всех фей, ка-

ких удалось найти в королевстве.

Упражнение 1. Пожелания фей

Ведущий берет куклу-марионетку, соответствующую образу ма-

ленькой принцессы.

Каждый ребенок выбирает для себя фею и соответствующую это-

му образу куклу-марионетку.

Ведущий может спросить, почему ребенок выбрал именно эту кук-

лу. Ребенок может обосновать это цветом, формой или другими каче-

ствами куклы.

Каждая <фея> по очереди подходит к <принцессе> и высказывает

ей свои добрые пожелания.

А потом в королевском дворце был бал. И все гости, все феи

и все придворные дамы и кавалеры королевства танцевали.

Упражнение 2. Бал

Дети танцуют со своей куклой-феей. Ведущий напоминает, что все

феи - легкие, воздушные и что движения у них - мягкие, плавные,

нежные.

Затем дети расслабляются сидя.

Король забыл пригласить на праздник одну старую-преста-

рую фею, которая уже много лет не выходила из своего замка, и

все думали, что она умерла.

Старая фея, разумеется, очень обиделась и сама пришла на

праздник. От досады и злости она сказала, что принцесса уколет

себе руку веретеном и от этого умрет. Все так и вздрогнули,

услышав, какой страшный <подарок> припасла для маленькой

принцессы злая фея.

Упражнение 3. Беседа с детьми

- Представьте себе старую злую фею.

Какое у нее лицо, как вам кажется? (грубое, некрасивое, напря-

женное, жесткое).

Какие у нее глаза? (злые, маленькие, черные, прищуренные, же-

сткие, страшные).

Какие у нее движения? (резкие, грубые, напряженные).

Какими еше словами можно описать злую колдунью? Какая

она? (жестокая, грубая, коварная, злопамятная, обидчивая, мсти-

тельная...).

140

Упражнение 4. Танец злой феи

- Теперь вы должны представить себя злой феей и под музыку

подвигаться и поколдовать, как она. Вы должны быть такими злыми и

страшными, чтобы даже я испугалась.

Музыка заканчивается, дети ложатся на пол (на спину).

- Мышцы тела расслабляются, дыхание замедляется, успокаива-

ется. Дышим животиком, мягко, спокойно. Пусть улетают остатки

злости и грубости. Фея любви прислала волшебное перо, которое пре-

вращает злость в любовь и радость. Почувствуйте, какое оно мягкое,

нежное и как помогает вам еще больше расслабиться.

Ведущий касается мягким страусиным пером лица каждого ре-

бенка.

Через пятнадцать лет страшное предсказание сбылось. Одна-

жды принцесса взяла в руки веретено, и не успела она к нему

прикоснуться, как уколола палец и упала замертво. Тотчас же при-

летела добрая фея сна и постаралась утешить короля с короле-

вой. Она сказала, что не смогла отменить предсказание злой кол-

дуньи, но сумела его смягчить. Поэтому принцесса не умерла, а

только заснула глубоким сном на сто лет.

Упражнение 5. Веретено и принцесса

Каждый ребенок по очереди изображает принцессу, уколовшую

палец, ойкает и падает спиной на руки стоящего сзади ведущего.

Задача каждого ребенка - максимально довериться ведущему, рас-

слабиться, отпустить страх.

Ребенок падает как столб: не сдвигая с места ноги и не сгибая их в

коленях.

Фея сна подумала о том, как грустно будет принцессе, когда

через сто лет бедняжка проснется и не увидит возле себя ни од-

ного знакомого лица.

Чтобы этого не случилось, фея прикоснулась своей волшеб-

ной палочкой ко всем, кто был во дворце.

Упражнение 6. Сон

- А кто был во дворце?

Придворные дамы и кавалеры, слуги, повара, солдаты, лошади,

собаки, кошки. В саду - птицы, зайцы, белки, цветы, деревья...

Ведущий предлагает детям подумать и выбрать, кем бы они хотели

стать в этом замке (слугой, зайцем, деревом...).

По взмаху <волшебной палочки> дети принимают соответствую-

щую образу позу и застывают в неподвижности (засыпают).

Ведущий советует смотреть в одну выбранную точку, чтобы глаза

тоже не двигались, и слушать ощущения в теле. (Где появилась напря-

женная усталость, неприятные ощущения?)

Потом предлагается потерпеть: ведь сто лет - очень долгий срок,

а проснуться по собственному желанию раньше времени герои сказки

не могли. .

- Продолжаем быть неподвижными и слушаем, что было дальше.

Так прошло сто лет. И вот однажды возле заколдованного замка появился прекрасный принц. Он был молод и смел и не испу-

гался, когда увидел вокруг столько неподвижных людей и живот-

ных. А когда принц увидел принцессу, он даже закрыл глаза: так

сияла ее красота. Принц опустился перед нею на колени и поце-

ловал. И в это мгновение принцесса проснулась, а вместе с ней и

все обитатели замка.

Упражнение 7. Пробуждение

- Сейчас я дотронусь до каждого волшебной палочкой, и ваш ге-

рой оживет: зайцы начнут прыгать, придворные дамы поправлять пла-

тья и осматриваться, повара варить обед и т. д.

Ведущий прикасается к каждому ребенку <волшебной палочкой>,

и все <просыпаются>. Ведущий хвалит детей за выдержку и терпение и

поощряет на более активные проявления своего образа.

Все принимают позу расслабления.

Принц и принцесса глядели друг на друга и не могли нагля-

деться. Принцесса даже позабыла, что ничего не ела уже целых

сто лет.

А придворный поэт тут же сочинил песенку о прекрасной

принцессе, которая сто лет проспала в заколдованном замке.

Песня очень понравилась тем, кто ее слышал, и с тех пор ее ста-

ли петь все от мала до велика.

А кто не умел петь песни, тот рассказывал сказку. Сказка эта

переходила из уст в уста и дошла наконец до нас с вами.

Добро всегда побеждает зло,

А добрая фея - злую.

Заснула принцесса. Сто лет прошло -

Проснулась от поцелуя.

И принц повел ее под венец.

Добро торжествует,

И сказке конец.

Заключение

- Сейчас мы попрощаемся со сказкой <Спящая красавица> и вер-

немся в наш мир. Сделать это нам поможет музыка.

Дети встают парами, делают 2-3 круга по ковру под музыку и ухо-

дят из сказки (за пределы ковра).